

02 | 2023

Vol. 32

Qi

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:
**Integrative manuelle
Verfahren in der Chinesischen
Medizin**

Cynthia Roosen
Osteobalance®

**Ferdinand Beck und Felix de
Haas**
Engaging Vitality

Annette Jonas
**Diagnostik und Anwendung
in der Tuina-Praxis**



verlag
systemische
medizine



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 Hertzer

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,

manuelle Therapie hat es in verschiedenen Formen wahrscheinlich schon seit Menschengedenken gegeben. Schon im *Huangdi Neijing* aus der Han-Dynastie gibt es Hinweise auf den Vorläufer des *Tuina*, das *anmo* (*an* = mit der Hand drücken, *mo* = schieben). Heutzutage verwenden viele TCM-Therapeuten neben der Akupunktur *Tuina* – aber eben auch andere manuelle Verfahren. Wie Cynthia Roosen in ihrem Schwerpunktartikel treffend formuliert: „Die Wirkung von Akupunktur und Phytotherapie ist oft zu langsam, um die Patienten möglichst schnell, aber auch anhaltend von Schmerzen und Schmerzmedikamenten zu befreien.“ Diese Ausgabe widmet ihren Schwerpunkt diesem Thema.

Schwerpunkt

Cynthia Roosen beschreibt darin den Ansatz der Osteobalance, um sanft die Körperstatik und dislozierte Gelenke zu richten.

Ferdinand Beck und Felix de Haas stellen die Verschmelzung von Osteopathie mit Akupunktur in der Engaging Vitality Methode vor, die sowohl für die Diagnostik als auch für die Rückmeldung der Behandlungsergebnisse genutzt werden kann.

Annette Jonas zeigt anhand eines Fallbeispiels, wie die im *Tuina* verwendete Palpation eine TCM-Diagnose präzisieren und zu einem besseren Behandlungserfolg führen kann.

Anne Hardy nimmt sich Studien zu *Tuina* bei Schlaganfall vor. Und Florian Ploberger bringt die deutsche Übersetzung eines Kapitels über Therapeutische Massagen aus dem wichtigsten Text der tibetischen Medizin, dem sogenannten „*rgyud bzhi*“.

Allgemeiner Teil

Im allgemeinen Teil geht es diesmal bunt gemischt zu: Zunächst drucken wir erstmalig in deutscher Sprache Jason Robertsons Artikel „*Yang Sheng* und die Leitbahnen“ ab, der sich damit befasst, wie die Gesundheit der Leitbahnen erhalten werden kann. Olivia Pojer schreibt anlässlich ihrer neuen Buchveröffentlichung über heutige Noxen für die Spermienqualität und wie dies zu behandeln ist. Manfred Kubny liefert eine Übersetzung über das Wesen des Holzes aus dem *Ditiansui Chanwei* von Liu Bowen samt Kommentaren.

Gali Stofmann stellt eine israelische Studie zur integrativen Therapie von Post-/Long-Covid vor – mit ermutigenden Ergebnissen.

Im Bereich *Qigong* stellt Edith Guba Überlegungen über die *Qi*-Kommunikation zwischen Personen an und Beziehungen zur modernen Physik her. Die Journalistin Franziska Ritter hingegen beschreibt ihre Erfahrungen mit ihrer *Qigong*-Ausbildung und dem *nei jing tu*.

Michael Huber bespricht die neue kommentierte englischsprachige Übersetzung des *Shanghan Lun* von Shouchun Ma und Dan Bensky.

Gendergerechte Sprache

Da das Thema Gendern sich in bestimmten Bereichen der Medienlandschaft zunehmend durchsetzt, in anderen wiederum eher nicht, möchte die *Qi*-Redaktion Ergebnisoffenheit für diesen Prozess zeigen und überlässt es den Autorinnen und Autoren, wie und ob sie gendern möchten, ohne dass dies die Haltung der Redaktion widerspiegelt.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen Ihr

Dominik Daling
Chefredaktion

ICM–Yang Sheng: Die Coach-Ausbildung

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

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



Nächster Start: September 2023
Jetzt anmelden unter
www.yangsheng-gesund-leben.de

| | |
|--|----|
| Editorial _____ | 1 |
| Inhaltsverzeichnis _____ | 3 |
| Schwerpunkt | |
| Osteobalance® _____ | 4 |
| Cynthia Roosen | |
| Engaging Vitality _____ | 8 |
| Ferdinand Beck und Felix de Haas | |
| Diagnostik und Anwendung in der Tuina-Praxis _____ | 12 |
| Annette Jonas | |
| Internationale CM | |
| Long-Covid treatment in Israel (englisch) _____ | 17 |
| Gali Stofmann | |
| Qigong | |
| Aspekte der Zirkulation des Qi _____ | 21 |
| Edith Guba | |
| Der Kleine himmlische Kreislauf – eine Reise zu mir _____ | 27 |
| Franziska Ritter | |
| Yang Sheng | |
| Yang Sheng und die Leitbahnen (Teil 1) _____ | 32 |
| Jason Robertson | |
| Theorie | |
| Männliche Unfruchtbarkeit behandeln _____ | 39 |
| Olivia Pojer | |
| Über das Wesen des Holzes _____ | 47 |
| Manfred Kubny | |
| Rezension | |
| Neue Übersetzung des Shang Han Lun mit Kommentaren _____ | 52 |
| Michael Huber | |
| Forschung & News | |
| Meta-Analyse: Tuina nach Schlaganfall verbessert Muskelfunktion _____ | 54 |
| Anne Hardy | |
| Nachrichten der Kooperationspartner | |
| AGTCM-Fortbildungskalender _____ | 56 |
| Therapeutische Massagen in der Tibetischen Medizin _____ | 61 |
| Florian Ploberger | |
| Leserbrief und Erratum | |
| Leserbrief _____ | 63 |
| Erratum _____ | 63 |
| Ausblick + Impressum _____ | 64 |



S. 4

Cynthia Roosen
Osteobalance®



S. 12

Annette Jonas
Diagnostik und Anwendung in der
Tuina-Praxis



S. 27

Franziska Ritter
Der Kleine himmlische Kreislauf –
eine Reise zu mir



S. 32

Jason Robertson
Yang Sheng und die Leitbahnen
(Teil 1)



Osteobalance®

Sanfte und wirksame Behandlung von Becken und Wirbelsäule

Cynthia Roosen

Rückenschmerzen gehören neben Kopfschmerzen zu den häufigsten Schmerzproblemen. Die Wirkung von Akupunktur und Phytotherapie ist oft zu langsam, um die Patienten möglichst schnell, aber auch anhaltend von Schmerzen und Schmerzmedikamenten zu befreien. In meiner langen Praxiserfahrung wurde immer klarer, dass eine manuelle, diese Blockaden korrigierende Therapie die Behandlung stark vereinfacht und beschleunigt. Derartige Korrekturen verbessern den Qi-Fluss sofort. Sanfte Techniken, die mit der Körperdynamik und -mechanik arbeiten, hinterlassen darüber hinaus keine neuen Qi-Stasen.

Durch die mit Rückenschmerzen verbundene Qi-Blockade ergibt sich eine hohe Chronifizierungsrate mit starken Einschränkungen der Lebensqualität der Betroffenen. Chronische Rückenschmerzen erzeugen eine immens hohe Krankheitslast und gehören in Deutschland seit langem zu den größten Gesundheitsproblemen. Durch die mit ihnen verbundenen medizinischen und sozialen Leistungen verursachen sie enorme gesamtwirtschaftliche Kosten. Insgesamt belaufen sich die jährlichen Gesamtkosten auf 53 Mrd. Euro. 46% davon durch Arztbe-

suche, Physiotherapie und Rehabilitation und 54% für indirekte Kosten infolge von Arbeitsunfähigkeit und verminderter Produktivität am Arbeitsplatz.

Laut dem „Journal of Health Monitoring | S3/2021 | Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen“ des RKI litten 2020 66,0% der Frauen und 56% Männer ab 18 unter Rückenschmerzen, mehr im unteren als im oberen Rücken, oder im Nacken. Bei 34% der betroffenen Frauen und 26% der Männer sind die Schmerzen chronisch. Ein Viertel aller Berufsunfähigkeiten lassen sich auf Rückenleiden zurückführen. Daraus lässt sich erkennen, dass die Erkrankungen des Rückens eine wichtige Säule unserer täglichen Arbeit darstellen.

Die Ursachen sind vielfältig

Chronische Rückenschmerzen sind assoziiert mit höherem Alter, weiblichem Geschlecht, Arthrose- oder Arthritis, selbstberichteter Depression, niedrigerem Bildungsniveau, Arbeitslosigkeit, Übergewicht oder Adipositas, Bewegungsmangel, Rauchen und Zusammenleben mit einem Partner. So sind Wirbelsäulenerkrankungen in einem viel breiteren Kontext von körperlicher und psychischer Gesundheit, Gesundheitsverhalten und sozialen Determinanten zu verstehen. Werden die Beschwerden gesetzlich Versicherter oft eher verwaltet als

wirklich behandelt, müssen Privatversicherte eher aufpassen, nicht zu viele und nicht sinnvolle diagnostische und therapeutische Maßnahmen über sich ergehen lassen zu müssen. Pauschale und einfache Erklärungen für die Schmerzen und Einschränkungen helfen nicht weiter und sind genauso falsch wie zu schnelle operative Maßnahmen mit all den daraus entstehenden Problemen, Risiken und Kosten.

Wir haben es mit Qi-Blockaden, Qi-Verlust und -Stasen zu tun, die durch unsere „moderne“ Lebensweise mit Bewegungsmangel und hohe psychisch-soziale Belastungen gefördert werden. Leider werden Fehlstellungen des Beckens und Blockaden der Wirbelsäule als Auslöser meistens nicht in Betracht gezogen. Das liegt vermutlich daran, dass diese als unveränderbar und statisch betrachtet werden. Oder es wird von dem Trugschluss ausgegangen, dass solche Fehlstellungen nur mit starken, Kraftfordernden und den Patienten belastenden Methoden korrigiert werden können.

Die Ätiologie dieser Blockaden ist vielfältig. Unfälle, Stürze, Fehlhaltungen im Alltag. Das sind die für jedermann verständlichen Auslöser, die auch noch nach vielen Jahren oder Jahrzehnten Probleme machen können. Nicht zu vernachlässigen sind aber die Blockaden, die durch psychische Spannungen ausgelöst werden und ihre Spuren im Körper hinterlassen. Die *Tuina*-Behandlung, verbun-



Abb. 1 Crista Iliaca

den mit ihren chiropraktischen Techniken, bietet zwar viele Möglichkeiten. Allerdings bevorzugen viele Kollegen und Kolleginnen, wie ich, die sanften Techniken der Reponierung und tun sich mit Chiropraktik eher schwer. In meiner Praxis wende ich seit mittlerweile bald 17 Jahren die Osteobalance® an. Seit ca. zwölf Jahren bilde ich Kollegen und Kolleginnen aus, sodass diese Methode schon in manche Praxis Einzug gehalten hat.

Rückenschmerzen funktionell behandeln

Die Osteobalance® ist eine klar strukturierte, unkomplizierte, aber trotzdem differenzierte, effektive und sanfte Art, um Becken-, Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme zu behandeln. Sie entwickelte sich aus der Dynamischen Wirbelsäulentherapie nach Popp®, die sich ihrerseits als eine Weiterentwicklung der Methode nach Dieter Dorn etabliert hat. Die Osteobalance® arbeitet mit Denkmodellen, die in der täglichen Arbeit wiederholbar und nachvollziehbar sind. In die Methode sind, neben Einflüssen von Dieter Dorn, vermutlich auch Überlegungen der

„Rhythmisch – energetischen Gelenkbehandlung“ von Heiner Luck, und Techniken aus der „Reflexzonentherapie“ von Dr. Pfaffenroth eingeflossen. Das Besondere an der Osteobalance® sind:

- Die Beachtung und Behandlung der dreidimensionalen Beckenstatik.
- Die Wirbelkorrektur durch eine dynamische Bewegung des Patienten, die vom Therapeuten unterstützt wird.
- Hilfe zur Selbsthilfe.

Alle Techniken in der Osteobalance® erfolgen über eine dynamische Bewegung im für den Patienten möglichen Bereich. Oft ist es sehr hilfreich, dabei die Atmung mit einzusetzen. Die Behandlung ist schmerzfrei und risikoarm. Für die Therapeuten ist die Osteobalance® – wenn sie richtig ausgeübt wird – nicht wirklich anstrengend, weil Hebelwirkungen genutzt werden. Zur Praxisausstattung sollte eine höhenverstellbare Liege gehören, ansonsten werden keine besonderen Utensilien benötigt.

Die dreidimensionale Beckenstatik

Zwar berichten viele Patienten bereits zu Therapiebeginn von ihrer Beinlängendifferenz. In der Untersuchung stelle ich jedoch auch Beinlängendifferenzen fest, ohne dass diese bisher bekannt oder aufgefallen wären. Etwa 95% oder mehr Prozent aller Beinlängendifferenzen sind rein funktional und stehen im Zusammenhang mit Wirbelblockaden und Beckenfehlstellungen. Das Ziel in der Osteobalance® ist es, eine Beinlängen-Gleichheit nach der Behandlung des Beckens, oder spätestens nach der Korrektur der gesamten Wirbelsäule, besonders des Atlas, herzustellen. Beckenfehlstellungen und Muskelzüge sind aus

Sicht der Osteobalance® für Beinlängendifferenzen verantwortlich. Folgende Beckenfehlstellungen sind möglich und werden wie folgt diagnostiziert und korrigiert:

Vertikaler Beckenschiefstand

Betrachten wir einen Patienten in der Frontalebene, also Drehung des Beckens um die Pfeilachse, so können wir einen „vertikalen Beckenschiefstand“ feststellen. Bei dieser Fehlstellung steht ein Ilium cranialer als das andere und wir betrachten die tiefer stehende Seite als behandlungsbedürftig. Zur Diagnose wird die unterschiedliche Höhe der Crista Iliaca im Sitzen gemessen.

Die Korrektur erfolgt über einen Kontraktionsreflex im M. Quadratus lumborum, ausgelöst durch einen kleinen „Kick“ bei maximaler Dehnung dieses Muskels. Diese Technik kann liegend und stehend vom Patienten zu Hause durchgeführt werden, um die Besserung zu stabilisieren.

Verdrehung des Beckens um die Querachse

Beim Blick auf die Sagittal- oder Medianebene, also der Drehung der Beckenschaufel um die Querachse, sprechen wir von ISG-Blockaden, sowie Vor- und Rückschrittstellungen: Die Diagnostik der Iliosakralgelenke wird über eine modifizierte Variante des bekannten Vorlauf-Tests durchgeführt. Dabei liegen die Daumen auf dem Sakrum und nicht auf dem Ilium. Der Patient beugt sich im Sitzen auf der Liege nach vorne. Nur in dieser Variante kann davon ausgegangen werden, dass das ISG auf der Seite blockiert ist, auf der der Daumen stehen bleibt. Die Behandlung des ISG kann in verschiedenen Varianten erfolgen und die Deblockierung gestaltet sich in der Osteobalance® sehr einfach und effizient. Sie kann im Stehen erfolgen. Auch die Hausaufgabe, die ich immer mit



gebe, ist in ein bis zwei Minuten durchgeführt und sehr effektiv. Nach Lösung der ISG-Blockade fühlen sich viele Patienten und Patientinnen, die mit erheblichen Schmerzen in die Praxis kamen, sehr erleichtert. In vielen Fällen akuter Schmerzzustände erreicht man hiermit recht schnell einen Zustand, der die weitere Behandlung erst ermöglicht.

Die Vor-, bzw. Rückschrittstellung wird in erster Linie über die SIPS diagnostiziert. Dabei sollte der Patient unbedingt auf der Liege sitzen. Ist ein Ilium in Vor- oder Rückschrittstellung blockiert, stehen die SIPS nicht auf gleicher Höhe, wie das andere. Um herauszufinden, welches nun die behandlungsbedürftige Seite ist, wird nach der Schmerz- und Druckempfindlichkeit gefragt. Die Korrektur erfolgt sehr einfach über eine starke Bewegung in die Gegenrichtung.

Verdrehung des Beckens um die Längsachse

In der dritten, der Transversalebene, der Drehung des Beckens um die Längsachse sehen wir Fehlstellungen des Beckens in Innen- oder Außenrotationen, sowie einem horizontalen Beckenschiefstand. Von einer Innen- oder Außenrotation spricht man, wenn ein Ilium (oder auch mal beide) nach medial oder lateral blockiert ist. In diesem Fall sind die Abstände der SIAS zur Mittellinie unterschiedlich. Um sich entscheiden zu können, welche Seite korrigiert werden muss, ist die Muskelspannung im M. iliacus oder M. gluteus medius ausschlaggebend. Auch hier erfolgt die Therapie durch eine verstärkte Gegenbewegung des Beins der betroffenen Seite.

Von einem sogenannten Horizontalen Beckenschiefstand sprechen wir, wenn sich das Ilium Richtung medial über das Sakrum verschoben hat und der Abstand der SIPS zur Mittellinie auf der betroffenen Seite kleiner ist. Die

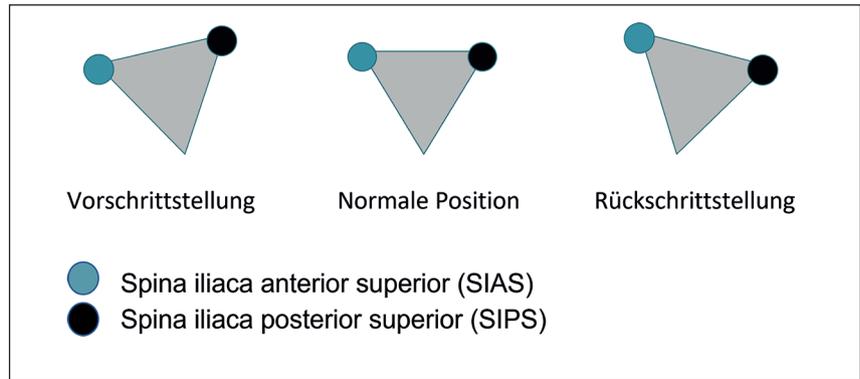


Abb.2: Die Vor- und Rückschrittstellung des Beckens

Korrektur erfolgt hier über einen Kick des Iliums nach dorsal, um die Blockade zu lösen.

Die Behandlung der Wirbelsäule

In der Osteobalance® gehen wir davon aus, dass ein blockierter Wirbel von dysbalancierter Muskulatur umgeben ist. Auf einer Seite gibt es eine verkürzte, verhärtete, verspannte Muskulatur, die den Wirbel in eine Richtung blockiert. In dieser Muskulatur befinden sich auch meist die Schmerzpunkte. Auf der Gegenseite haben wir es mit einer hypotonen Muskulatur zu tun, wodurch die Situation noch unterstützt wird.

In der Behandlung legen wir einen Finger, den sogenannten „Fühlfinger“ auf einen zuvor ertasteten Schmerzpunkt (Tender-Point) und weisen den Patienten an, eine gezielte, die Muskulatur und damit den Wirbelkörper des betroffenen Segmentes beeinflussende Bewegung auf der hypotonen Seite, gegen einen dosierten Widerstand (durch den Therapeuten) durchzuführen. Durch den leichten Druck auf den Tender-Punkt wird die hypertone Muskulatur entspannt, was durch eine Auflösung der Verhärtung am „Fühlfinger“ wahrgenommen wird. Durch die Betätigung der hypotonen Seite, wird der Wirbel aus der Blockade gezogen. Das ermöglicht eine Deblockierung des entsprechenden Wirbels

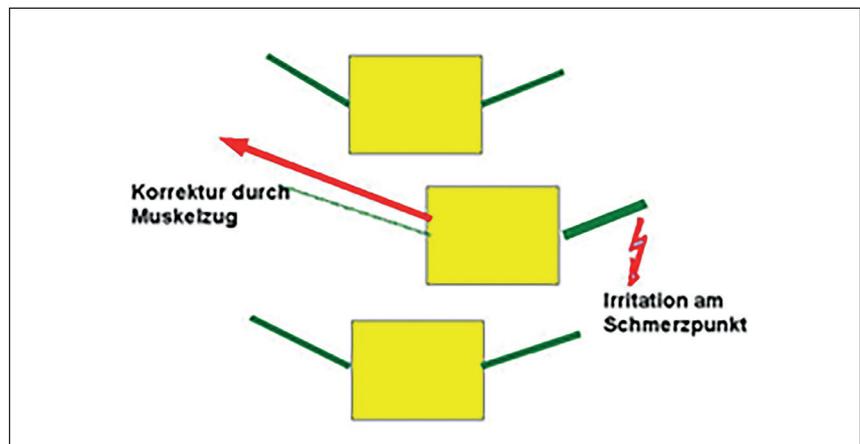


Abb. 3 Dysbalancen der umgebenden Muskulatur

und eine dauerhafte Harmonisierung der muskulären Balance.

Die entsprechenden Bewegungen variieren je nach Segment:

- Im Bereich L5 bis ca. TH9 wird im Stehen gearbeitet und entweder das Knie nach außen bewegt, oder das Becken rotiert/gekippt.
- Blockaden im Bereich TH9 bis C7 werden mit entsprechenden Armbewegungen im Sitzen gelöst.
- Im Bereich der HWS, von C1 bis C6 wird in Rückenlage gearbeitet und der Muskelzug durch Kopfbewegungen initiiert.

Auf diese Weise lassen sich gezielt einzelne Wirbel ansteuern. Im Laufe der Zeit haben sich die therapeutischen Handgriffe erweitert. Durch die Erkenntnis, dass auch beste Techniken angepasst werden müssen, kamen z. B. Techniken für die Behandlung der Wirbelsäule im Liegen hinzu.

Es wurden darüber hinaus spezielle Techniken für die sanfte und gefahrlose, aber effektive Korrektur von Atlas-Blockaden entwickelt. Auch ventral oder dorsal blockierte Wirbel können mit verschiedenen Techniken gezielt behandelt werden. Letztendlich steht in der Osteobalance® nicht mehr der Knochen im Vordergrund, der geschoben oder an seinen Platz gedrückt oder gezogen werden muss; es stehen die muskulären Strukturen im Fokus, deren Spannungspunkte gelöst werden müssen. Der Ansatz verlagert sich also in den muskulären und myofaszialen Bereich. Die ergänzenden Übungen, die die Patienten zu Hause machen können und sollen, festigen den Therapierfolg und stabilisieren die erreichte Verbesserung. Osteobalance® ist mit nahezu allen Therapieformen der Naturheilkunde, ganz besonders gut mit den verschiedenen Methoden der TCM, kombinierbar.

Kontraindikationen

Da die Techniken nie an die Grenzen der Möglichkeiten des Patienten herangehen, sind diese risikoarm. Wie jede Behandlung, so hat auch die Behandlung mit Osteobalance® ein paar absolute und relative Kontraindikationen. Nicht angewendet werden sollte sie bei akuten Entzündungen und Infektionen, bei frischer TEP des Hüftgelenks, bei Knochenmetastasen, während der ersten beiden Tage der Monatsblutung, bei frischen Verletzungen (Frakturen, Distorsionen, Schleudertrauma). Bei akuten Bandscheibenvorfällen und neurologischen Ausfällen, sollte die betroffene Region von der Behandlung ausgeschlossen werden und die gesamten Techniken vorsichtig und sanft durchgeführt werden. Ich beschränke die Techniken in solchen Fällen, vor allem am Anfang, auf die wirklich notwendigen Teile der Behandlung. Die Osteoporose ist keine Kontraindikation, da in der Osteobalance® keine direkte Manipulation eines Knochens erfolgt und die Bewegungen in dem Ausmaß erfolgen, die für die Patienten auch im Alltag möglich sind.

Natürlich können auch nach der Behandlung Osteobalance® Reaktionen auftreten: Eine Schmerzverstärkung während der Therapie ist ein Zeichen dafür, dass der Behandlungsablauf nicht richtig erfolgt ist. Treten nach der Behandlung, in den ersten drei Tagen nach der Behandlung, Schmerzen auf, handelt es sich meistens um eine Reaktion auf die Veränderung der Statik. Diese Schmerzen klingen schnell ab. Anschließend ist das Befinden besser als vor der Behandlung.

Es ist optimal, wenn Therapeuten aus ihrem Behandlungsschatz unterstützende Maßnahmen ergreifen können. Bei Patienten mit sehr niedrigem Blutdruck, vor allem bei Mädchen in der Pubertät, kann es zu Kreislaufreaktio-

nen kommen, die es entsprechend aufzufangen gilt.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass es diese Therapie wert ist, weitere Verbreitung zu finden. Mit der Osteobalance® konnte ich schon sehr vielen Patienten zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen. Die Einfachheit erstaunt meine Patienten immer wieder. Aber besonders die Kollegen im Unterricht, sind hoch erfreut über eine solch einfache, risikoarme und sofort hilfreiche Behandlungsmethode, die mit allen Methoden der Naturheilkunde kombinierbar ist.

Literatur

Winfried Abt „Osteobalance – Leitfaden Dynamische Wirbelsäulenthérapie“ ML-Verlag 2. Auflage 2020 ISBN: 978-3-96474-319-0

Cynthia Roosen,

Heilpraktikerin in eigener Praxis seit 1988. Ich praktiziere TCM und einige westliche Naturheilverfahren und Ernährungstraining. Stellvertretende Vorsitzende des Berufs- und Fachverbandes Freie Heilpraktiker e.V., Gutachterin. Ich berate Mitglieder des Freie Heilpraktiker e.V. (FH) und der AGTCM in Abrechnungsfragen und leite die Gutachterkommission des FH. Die Lehrerlaubnis für die Osteobalance® wurde mir 2010 durch Winfried Abt erteilt.





Engaging Vitality

Wie Palpation die Effektivität der Akupunktur verbessert

Ferdinand Beck und Felix de Haas

Engaging Vitality integriert osteopathische Palpationstechniken in die Traditionelle Ostasiatische Medizin. Es erweitert die diagnostischen Techniken, wie das Fühlen von Puls und Hara, und liefert uns ein breites Spektrum an Informationen in der Behandlung. Einerseits diagnostisch, um klinische Entscheidungen zu treffen, andererseits, um Rückmeldung über den Behandlungserfolg zu erhalten. Mit Engaging Vitality bekommen wir in der Therapie ein sehr viel klareres Bild darüber, was unsere Behandlungen tatsächlich bewirken.

Über grundlegende Hintergründe und Geisteshaltungen mit Engaging Vitality wurde in vorigen Artikeln der Qi berichtet. In der aktuellen Ausgabe zeigen wir einfache Beispiele, wie dieser Behandlungsansatz in die klinische Praxis integriert wird.

Wir alle schätzen und achten die aus Büchern und Kursen gelernten Behandlungsstrategien. Aber all diese Expertise stammt von früheren Therapeuten, aus vergangenen Zeiten mit anderen Patienten. In unserer Praxis sollten wir stets prüfen, wie dieses übermittelte Wissen auf die aktuelle Situation anwendbar ist, dieses aber nicht blindlings kopieren. Die Engaging Vitality Techniken helfen uns dabei in vielerlei Weise: Zunächst können wir den Effekt jedweder Maßnahme vor, während und nach deren Ausführung direkt erkennen, eklatante Behandlungsfehler werden dadurch vermieden. Weiterhin finden wir mit den Engaging Vitality Methoden oftmals Ursachen, die weniger offensichtlich sind, sowie deren Lösung. Zunächst oft überraschende Erkenntnisse sind dann aber meist durch theoretisches Wissen erklärbar. Dadurch werden altüberlieferte Lehren lebendig und direkt erfahrbar. Schließlich

lässt uns die Rückmeldung der Körperreaktionen mit jedem Behandlungsschritt lernen und unsere Fähigkeiten stetig verbessern.

Untenstehend sind einige der Engaging Vitality Konzepte kurz erklärt, welche später in den Beispielen verwendet werden. Auch im deutschen Sprachgebrauch verständigen wir uns mit den englischen Begriffen.

Beispiel 1

Ein hypothetisches Beispiel: Husten, wenig zäher Schleim, Rötung im Gesicht, trockener Hals, Zungenkörper rot mit gelbem trockenem Belag. Puls schnell und gespannt. Dies könnte diagnostiziert werden als „Leberfeuer rebelliert gegen die Lunge“ 肝火犯肺, eine mögliche Behandlung mit Akupunktur bestünde aus: Bl 13, Lu 5, Gb 34 und Le 3. (aus: 针灸治疗学. (2000). 上海科学技术出版社出版.) Die einfachste Möglichkeit Engaging Vitality zu integrieren wäre, die Akupunkturpunkte vor der Nadelung zu berühren und die darauffolgenden Reaktionen von *Shape of Qi*, *Yang Rhythm* und *Qi Signal Assessment* (s.o.) zu beurteilen. Wenn wir eine Verschlechterung der palpatorischen Parameter feststellen, dann suchen wir nach einem anderen Punkt, wie weiter unten beschrieben. Falls eine leichte,

aber nicht optimale Verbesserung spürbar ist, können wir Feineinstellung an der Punktlokalisierung, dem Winkel und der Qualität des Kontaktes vornehmen, während wir gleichzeitig die obigen Zeichen beurteilen. Erst wenn eine deutliche Verbesserung der Palpationszeichen und Entspannung spürbar ist, würden wir weiter gehen und einen der gewählten Akupunkturpunkte nadeln. Engaging Vitality hilft uns, nur Behandlungsschritte auszuführen, welche tatsächlich einen positiven Effekt haben.

Nanjing 68 folgend, kann man nun daran denken, bei Husten Le 4 und Lu 8, bei aufsteigendem Qi Le 8 und Lu 5 oder bei Hitzezeichen Le 2 und Lu 10 zu verwenden. Welche würden Sie in diesem Fall wählen: alle gleichzeitig und bilateral? Oder nur einige davon beliebig?

Mit Channel Evaluation können wir nun beurteilen, welche der in Frage kommenden Leitbahnen gesund und offen sind, und welche nicht. Auf gestörten Leitbahnen suchen wir mit *Qi Signal Assessment* ein bestimmtes Signal von potenziellen Akupunkturpunkten entlang der entsprechenden Leitbahn, und führen dann jeweils ein *Transient Opening* durch: gleichzeitiges Berühren des Akupunkturpunktes, sowie Beurteilung von *Shape of Qi*, *Yang Rhythm* und *Qi Signal Assess-*

ment über den drei Erwärmer. Wir spüren, was der Effekt einer Nadelung sein könnte, bevor wir sie ausführen. In diesem Prozess zeigen sich oft auch seltener verwendete Akupunkturpunkte. Wir entscheiden dies nicht etwa durch Überlegung, Nachschlagen in Unterrichtsunterlagen oder das Konsultieren von astrologischen Tabellen, sondern durch direkte Palpation mit der Rückmeldung, wie der Punkt im aktuellen Zustand des Patienten wirkt. Engaging Vitality hilft uns hiermit, den Punkt mit dem besten Effekt zu finden. Dies mag nach viel zusätzlicher Arbeit erscheinen, in der Tat benötigt der obige Prozess aber weniger als eine Minute, sobald man damit vertraut ist.

Konzepte von Engaging Vitality

Shape of Qi (SOQ): Eine generelle Wahrnehmung der Qi-Qualität des Patienten, teilweise analog zu Pulsqualitäten. Liefert einerseits Informationen über den Zustand des Patienten, andererseits sensibles Feedback bei jedem Behandlungsschritt.

Yang Rhythm (YR): Entspricht dem Cranio Rhythmic Impulse (CRI) der Osteopathie. Neben einem generellen Eindruck über den Zustand des Yang Qi, gewinnen wir Hinweise, in welcher Region sich die Problemstelle befinden könnte.

Local Listening (LL): Manuelles Fühlen einer Spannung in Richtung der Problemstelle. Mit etwas Übung kann diese Technik sehr detaillierte anatomische Informationen liefern.

Qi Signal Assessment (QSA): Wahrnehmung der Abstrahlung des Patienten-Qi in einer be-

stimmten Schicht. Liefert Informationen über den Zustand des Qi in verschiedenen Regionen, z. B. können die drei Erwärmer miteinander verglichen werden. Auch sind im QSA-Signal Hinweise zu potenziell aktiven und daher wirksamen Akupunkturpunkten zu finden.

Channel Selection (CS): Auswahl der im nächsten Schritt zu behandelnden Leitbahn, indem eine Hand mit der Problemstelle in Verbindung tritt, gleichzeitig die andere Hand potenzielle Leitbahnen berührt. Unterschiedliche Qualitäten der Verbindung geben Hinweise, welche Leitbahn für den nächsten Schritt am relevantesten ist.

Channel Evaluation (CE): Beurteilung der Qualität und Offenheit individueller Leitbahnen über den gesamten Verlauf.

Transient Opening (TO): Zwei Einsatzmöglichkeiten. 1. Vorübergehendes Unterbinden des Einflusses der Problemstelle, indem diese gezielt berührt, und gleichzeitig der Einfluss auf die oben beschriebenen Parameter geprüft wird. Eine Verbesserung lässt annehmen, dass wir auf dem richtigen Weg sind. 2. Auch das Prüfen von potenziellen Akupunkturpunkten durch Berührung sollte eine Verbesserung der obigen Palpationszeichen bewirken. Wichtige Methode zur Rückmeldung bevor wir zum nächsten Behandlungsschritt gehen.

Problem Place (PP): Die Lokalisation der Problemstelle welche – zu diesem Zeitpunkt – den größten schädlichen Einfluss auf das Gesamtbefinden/den Gesamtzustand des Patienten hat.

Mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln gehen wir allerdings die Situation des Patienten von vorneherein offener an: Vergleich von Qi Signal Assessment der drei Erwärmer zeigt uns, welcher am meisten betroffen ist. Yang Rhythm und Local Listening führen uns an die Problemstelle. Ist es die Lunge? An welcher Stelle genau? Oder doch eher die Leber? Oder sind weitere Organe oder Strukturen beteiligt, welche bisher nicht in die Diagnose eingegangen sind? Engaging Vitality hilft uns hier, präziser in der Diagnose zu sein. Mit Transient Opening prüfen wir, wie die Unterbindung des Einflusses der Problemstelle auf den gesamten Körper wirkt. Nur wenn dadurch positive Veränderungen spürbar sind, gehen wir einen Schritt weiter und suchen die Leitbahn mit größtem Einfluss auf die Problemstelle, auf dieser Leitbahn dann den wirksamsten Punkt.

Angenommen, die Problemstelle war tatsächlich in der Lunge zu finden, dann auf welcher Seite? Und welche Leitbahn kann die Problemstelle am besten öffnen? Neben der Lungenleitbahn selbst, verbinden sich auch die Leitbahnen von Dickdarm, Leber, Herz und Nieren mit der Lunge. Mit Channel Evaluation beurteilen wir, welche der Leitbahnen nicht ganz offen sind. Dann wählen wir mit Channel Selection aus, welche Leitbahn den deutlichsten Bezug zur Problemstelle hat. Wir beginnen ipsilateral mit den wahrscheinlichsten, in diesem Fall Lungen- und Leberleitbahnen, aber prüfen auch die restlichen, sowie kontralateral. Dies benötigt wiederum nur wenige Sekunden. Das immense Netzwerk von Leitbahnen wird dadurch lebendig und tastbar unter den eigenen Händen. Viele der Abzweigungen, Kollateralen und Verbindungen, die Sie gelernt aber wahrscheinlich selten verwendet haben, zeigen sich nun in ihrer klinischen Anwendbarkeit.



Bei einer Problemstelle in der Lunge kommt es durchaus vor, eine der Nieren-Leitbahnen als wirksamste zu identifizieren. *Channel Evaluation* zeigt uns, bis in welche Region diese Leitbahn offen ist. In der Gegend von vermuteter Obstruktion finden wir mit *Qi Signal Assessment* einen potenziellen Akupunkturpunkt. *Transient Opening*: Berührung des gefundenen Punktes sollte die ursprünglichen Palpationszeichen verbessern, d. h. *Local Listening*, *Yang Rhythm* und *Qi Signal Assessment* über den drei Erwärmer erfahren eine Lösung und Öffnung. Wenn dem so ist, dann gehen wir einen Schritt weiter und nadeln diesen Punkt. Andernfalls gehen wir einen Schritt zurück und suchen nach einem anderen Punkt, oder sogar zwei Schritte zurück und suchen nach einer anderen Leitbahn.

Sobald die Nadel steckt, überprüfen wir wieder alle obigen Palpationszeichen. Falls nicht vollständig zufrieden mit den Änderungen, wird die Position der Nadel korrigiert, bis sich alle Zeichen positiv verändert haben. Der Vorgang vom Finden der Problemstelle, Abgleich und Integration in die übliche Diagnose, Entscheidung für eine Leitbahn und den darauf wirksamsten Punkt sowie zwischendurch mehrfaches Prüfen der Effekte war lediglich die Vorbereitung auf den allerwichtigsten Schritt in einer Akupunkturbehandlung: Nämlich die Nadelung. *Engaging Vitality* hilft dabei, den Effekt der Nadelung sehr differenziert wahrzunehmen, und dadurch die eigene Nadelungstechnik durch ständiges Feedback stetig zu verfeinern.

Natürlich prüfen wir zudem die ursprünglichen Zeichen in Pulse und Zunge, welche uns zu der Annahme von „Leberfeuer rebelliert gegen die Lunge“ geführt haben, und wie sich diese verändert haben. Dass die Nieren eine Rolle gespielt haben, kann zu einer Feinkorrektur oder sogar Änderung unserer ursprünglichen Diagno-

se führen. Zudem verstehen wir möglicherweise besser, warum sich manche ungewöhnlichen Akupunkturpunkte als wirksam gezeigt haben. Auch für Ratschläge zu Essens- und Lebensgewohnheiten, sowie bei der zusätzlichen Verschreibung von Kräutern kann diese Information hilfreich sein. Wir können auch nachdenken, warum eine Beteiligung der Nieren zunächst übersehen wurde. Die *Engaging Vitality* Techniken können uns somit helfen, das eigene Verständnis und die Fähigkeiten der Traditionellen Ostasiatischen Medizin weiter zu verbessern.

Beispiel 2

Ein weiteres einfaches Beispiel: Patient mit Nackenbeschwerden. *Yang Rhythm* jedoch am schwächsten im linken Sprunggelenk. *Local Listening* zeigt uns die Problemstelle dort tief im Gelenk. Bestätigung durch *Transient Opening*: gezielte Berührung an der Stelle des *Local Listening* öffnet dort den *Yang Rhythm*, und es ist eine generelle Öffnung, Expansion und Entspannung des Gesamtsystems zu spüren. Auch an der Symptomstelle des Nackens ist eine Öffnung zu spüren. Der Fokus der Behandlung liegt zu diesem Zeitpunkt auf dem linken Sprunggelenk. Ich prüfe jedoch zudem Reaktionen an der Symptomstelle oder auch an anderen Körperstellen, um einen Eindruck über die insgesamt Reaktion des Körpers auf meine Behandlungsschritte zu bekommen. *Channel Selection*: Mit der einen Hand berühre ich gezielt die Problemstelle im linken Sprunggelenk. Mit der anderen Hand berühre ich die in Frage kommenden Leitbahnen, das sind hier alle sechs Fuß-Leitbahnen. Die Berührung der Gallenblasenleitbahn zeigte die deutlichste Verbindung zur Problemstelle. *Channel Evaluation*: Ich prüfe gerne beide Seiten, einerseits um einen Vergleich

zu bekommen, welcher bei der Beurteilung der anderen Seite hilft. Andererseits, um möglicherweise auch dort Störungen zu finden, die behandelt werden sollten. Die Gallenblasenleitbahn ist tatsächlich auf der linken Seite weniger offen. Rechts kann ich die Leitbahn bis hoch zu Gb 1 wahrnehmen, links jedoch nur bis etwa in die Hüftregion. *Qi Signal Assessment* zeigt ein Signal bei Gb 29. Nochmal *Transient Opening*: Diesmal berühre ich Gb 29 mit spitzem, aber sanftem Finger, um eine Nadel zu imitieren. Dies verbessert *Shape of Qi* und öffnet den *Yang Rhythmus* an der Problemstelle. Aber auch an der Symptomstelle sowie insgesamt sind Zeichen der Öffnung und Entspannung in allen oben beschriebenen Palpationszeichen zu spüren. Das gibt mir die Sicherheit, dass dieser Akupunkturpunkt, in diesem Fall und zu diesem Zeitpunkt einen guten Effekt hat. Ich setze die Nadel, justiere deren Tiefe und Winkel bis zufriedenstellende Veränderungen in *Yang Rhythmus*, *Local Listening*, *Shape of Qi* und *Qi Signal Assessment* deutlich zu spüren sind. Alle diese Zeichen geben mir auch Hinweise, wie lange ich die Nadel stecken lassen soll, oder ob ich sie sogar vorzeitig entfernen muss. Nach der Nadelung hat sich sowohl die Symptomstelle im Nacken, die identifizierte Problemstelle im linken Sprunggelenk, als auch der Gesamtzustand stabilisiert und verbessert. Dies ist direkt über die verschiedenen Palpationsmöglichkeiten nachvollziehbar.

Die Beschreibung des zweiten Beispiels beschränkt sich auf Elemente des Bewegungsapparats. So etwas kann durchaus auch isoliert in einer Behandlung vorkommen. Häufiger jedoch treten Kombinationen von Störungen der *Zang Fu*, des Bewegungsapparates und weiteren Aspekten gemeinsam auf, die hier nicht erwähnt wurden. Nur zur klareren Beleuchtung wurden die beiden Beispiele iso-

liert dargestellt. Beide Beispiele sind in mancher Hinsicht vereinfacht und somit verkürzt. Unser Hauptanliegen ist hier, die allgemeine Vorgehensweise zu verdeutlichen, in welcher die Engaging Vitality Techniken in eine Behandlung integriert werden können. In fortgeschrittenen Kursen wird z. B. auch die Einbeziehung von detaillierten Bewegungen der inneren Organe, kranialen Restriktionen, dem Zustand von Yin-Flüssigkeiten, den außerordentlichen Gefäßen und weiteres unterrichtet.

Auf dem 54. TCM-Kongress in Rothenburg im Mai 2023 werden Dan Bensky, Velia Wortman, Verena Schnapp, Felix de Haas und Ferdinand Beck eine Auswahl der Engaging Vitality Techniken sowie deren Integration in die Akupunkturpraxis unterrichten.

Zu ausführlichen Engaging Vitality Kursen siehe <https://www.engagingvitality.com/> (Überblick über alle Kurse in USA und Europa)

Nächste Engaging Vitality Grundkurse in Europa:

Amersfoort, Niederlande: 6.-8.10.23, 2.-3.12.23, 2.-4.2.24 (qing-bai.nl)

Berlin: 2.-3.3.24, 13.-14.4.24, 21.-23.6.24 (shouzhong.berlin)

München: geplant ab dem Frühjahr 2025 (abz-muenchen.org)

Zahlreiche Artikel, Audios und Videos unter: <https://www.engagingvitality.com/ev-resources>

Ferdinand Beck

lernte u.a. TCM, Toyohari, viszerale Manipulation, Taijiquan, Qi Gong sowie Engaging Vitality. Er lebt und arbeitet in Berg bei München.



Felix de Haas

beschäftigt sich u.a. mit chinesischer Kräutermedizin, japanischer Akupunktur, Philosophie, innerer Kultivierung und Engaging Vitality. Er lebt und praktiziert in der Nähe von Den Haag.



Für beide ist Engaging Vitality unverzichtbarer Bestandteil ihrer Behandlungen.

– Anzeige –

medizin weiter denken.

Entdecken Sie unsere vielfältigen **multimedialen Bildungsangebote** zu den Fachgebieten:

Aromatherapie
Chinesische Akupunktur
Integrative Chinesische Medizin
Osteopathie - Manuelle Medizin
Pflanzenbasierte Ernährung
Stress-Management mit System
Traditionelle Chinesische Medizin
Yang Sheng & Gesundheitsförderung
Zahnmedizin



Exklusiv zum
TCM-Kongress Rothenburg
Preisaktion
 in unserem Onlineshop
 vom 14. Mai bis 31. Mai 2023

%

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




 verlag
 systemische
 medizin



Diagnostik und Anwendung in der Tuina-Praxis

Manuelle Techniken in der Chinesischen Medizin

Annette Jonas

Die traditionelle manuelle Therapie in der Chinesischen Medizin (Tuina) gehört zu den sogenannten äußeren Therapieverfahren. Der Gegensatz dazu wären die inneren Verfahren, zu denen die chinesische Pharmakologie zählt. Genauso wie die Akupunktur wird Tuina nicht nur von außen manuell angewandt, sondern hat auch ihre Hauptbehandlungsdomäne im Äußeren, an der Oberfläche bzw. am Bewegungsapparat. In den Leitsätzen alter Lehrer heißt es: Behandle äußere Krankheiten mit äußerer Therapie und behandle innere Krankheiten mit innerer Therapie, sprich Kräutern. Das ist ein sehr wichtiger Grundsatz, der aber nicht falsch verstanden werden darf. Denn es ist nicht immer simpel, sondern häufig sind die Dinge komplexer.

Eine Patientin kann mit Schulterschmerzen in die Praxis kommen und ich kann sie nur mit Tuina oder Akupunktur behandeln, wenn es einfach nur aus dem Bewegungsapparat resultierte. Am einfachsten wäre es, wenn es nur eine Qi- und Blut-Stagnation ist, und durch Bewegen und Stagnation lösen wieder behoben werden

könnte. Da aber explizit ab einem gewissen Lebensalter Sehnen und Bänder nicht mehr richtig befeuchtet werden, und dies zu einem Schulter-Arm-Syndrom führen kann, sind wir schon wieder bei der inneren Medizin angelangt und sollten unbedingt Kräuter geben, um einen nachhaltigen Effekt zu erhalten.

Um die praktische Vorgehensweise zu erläutern, möchte ich ein Fallbeispiel zur Hilfe nehmen. In diesem Fall möchte ich auch die einzelnen Schritte der Diagnostik in der Tuina-Therapie beschreiben. Vorab möchte ich die Si Zhen in Erinnerung rufen.

Si Zhen – Die vier Diagnostik-Verfahren

- **Wen Zhen** – Interrogation (Befragung)
- **Wang Zhen** – Inspektion (Betrachtung)
- **Wen Zhen** – Auskultation, Olfaktion (Hören, Riechen)
- **Qie Zhen** – Palpation (Abtasten)

Diese benutzen wir für alle Fachrichtungen der Chinesischen Medizin. Allerdings kann die Gewichtung unterschiedlich sein. In der inneren Medizin (*Nei Ke*) wird sehr viel Wert auf die Puls- und Zungendiagnostik gelegt. In der „äußeren Medizin“ wird darauf etwas weniger gesetzt, dafür weitaus mehr auf die eigentliche Kör-

perpation. Und es kommt sogar noch ein weiterer Aspekt dazu: die Funktionstestung. Hier werden die physiologischen Körperfunktionen des Bewegungsapparates geprüft. Das kann sowohl in passiver Form sein, indem der Patient sich auf Anweisung bewegen soll, wie z. B. ein Vorlaufen oder Observation in einer Standposition. Gleichfalls kann auch eine aktive Prüfung maßgeblich sein, wie z. B. bei einer Gelenkblockade oder auch muskulärer Sperre. Im letzteren Fall führt der Untersuchende die Prüfung aus und nimmt mit seinen Augen und Händen eine eingeschränkte Bewegung war.

Aber vielleicht schauen wir uns die Vorgehensweise an einem Fallbeispiel an, um die Transparenz deutlich zu machen.

Fallaufnahme: Patientin Frau S., 56 Jahre, Lumbago

In meine Praxis kommt eine 56-jährige Frau mit akuten Rückenschmerzen. Es ist Winterzeit und draußen herrscht feuchte Kälte. Es handelt sich um eine Akutbehandlung, und sie möchte Linderung ihrer Rückenschmerzen. Auch wenn wir in der Chinesischen Medizin ganzheitlich denken, sollten wir auch das Behandlungsziel niemals aus den Augen verlieren. Denn das ist das, weshalb der Patient zu uns gekommen ist!

Wen Zhen – Die Befragung

Zunächst kommt es in einem Aufnahmegespräch auf die möglichst genaue Befragung der Symptome an. Explizit geht es um das Wie, Wann und Wo der aufgetretenen Beschwerden. Gab es einen konkreten Auslöser oder gar eine Verletzung? Was verbessert, was verschlechtert die Symptome? In diesem Fall bestehen die Beschwerden seit zwei bis drei Tagen und wurden nach eigener Vermutung bei längerem Verweilen im Freien durch die Witterung verursacht.

Wir wissen, dass sich besonders dann Krankheitssymptome manifestieren können, wenn schon eine Prädisposition besteht.

Auch bei dieser Patientin ergibt die Befragung, dass ihr der gesamte Rücken öfter mal Probleme bereitet. Der obere Rücken und die Schulterpartie sind schnell verspannt aufgrund von allgemeiner Anspannung und der untere Rücken ist im Winter oft kalt und steif.

Wang Zhen – Betrachtung

Während der bisherigen Prozedur nehme ich bereits den Gesamteindruck der Patientin wahr. Hier kommt es also zu einer Sinneswahrnehmung, die über das Sehen hinausgeht. Ist die Patientin angespannt, gestresst, hat sie ein Schmerzgesicht. Wie betritt sie die Praxis? Kann sie laufen? Wie ist ihre Körperhaltung? Auch bekomme ich schon einen ersten Eindruck über die Konstitution des Menschen.

In meinem Fall habe ich eine Frau Mitte 50 vor mir. Möglicherweise noch restliches Klimakterium. Ihre Konstitutionstypus ist eher im Holzelement zu finden. Sie ist drahtig, dünn und wirkt leicht angespannt. Ihre eher dünne Statur könnte auf eine schwache Erde hinweisen. Das Gesicht sehr furchig, möglicherweise Yin-Schwäche und Trockenheit.

Qie Zhen – Palpation

Auch die Pulsdiagnose gehört zur Palpationsdiagnostik. Jeder Patient, der zur *Tuina*-Therapie kommt, sollte auch eine Puls-Diagnose erhalten. Handelt es sich ausschließlich um Problem des Bewegungsapparates, würde eine kurze Puls-Tastung ausreichen.

Die drei Grundparameter des Pulses

- Voll oder leer (Fülle/Leere)
- Oberflächlich oder tief (Außen/Innen)
- Schnell oder langsam (Hitze/Kälte)

Je nach Fall sind aber noch einige andere Qualitäten des Pulses interessant, die auf Pathogene wie z. B. Feuchtigkeit, Blut-Stase oder Qi-Stagnation hinweisen. In meiner Fallanalyse war der Puls deutlich gespannt, in allen Ebenen. Tendenz leicht schnell, eher voller, auf mittlerer Ebene.



Abb. 1 Pulsdiagnose

Die zusätzliche Betrachtung und das Fühlen der Hände wiesen auf innere Hitze (rote Handflächen), eine schwache Mitte mit etwas Erschöpfung (heller, tiefer Kreis in der Mitte der Handfläche). Kalte Fingerspitzen: Qi- und Blut kommt nicht bis in die Endphalangen an. Bei Palpation der *Chi Fu* (Unterarme innen) fiel keine besondere Kälte oder Hitze auf.



Abb. 2 Chi Fu

In der Befragung kam heraus, dass Frau S. generell nicht so schnell friert. Sie hat eher innere Hitze (nachts trockene Hitze), die noch aus dem Rest des Klimakteriums herrühren (früher viel Nachtschweiß sowie tagsüber Hitzewallungen). Jetzt hatte sie nur noch nächtliches Wasserlassen und einen trockenen Mund, der befeuchtet werden muss.

Betrachtung der Zunge

Auch die Zungendiagnose spielt nicht unbedingt eine große Rolle in der Manuellen Therapie, sollte aber durchaus mit angeschaut werden. Insbesondere dann, wenn Zusammenhänge mit der Konstitution vorliegen.



Abb. 3 Zungendiagnose

Das Bild der Zunge zeigt eine leichte Rötung sowie eine leichte Schwellung, einen tiefen Mittlerriss und etwas schmierigen leicht gelblichen Belag.

Funktionstestung Rücken

Der akut schmerzende Rücken fühlt sich laut Angabe in der der Lendengegend steif an. Normalerweise ist aber der untere Rücken sonst weniger ein Problem, mal ein bisschen steif und eher mal etwas blockiert im rechten



Hüftbereich. Das Hauptproblem waren sonst immer nur die festen Schulter, die seit über 20 Jahren verspannt sind durch Bürojob und berufliches Autofahren.

In der Funktionstestung wende ich die passive Testung an und lasse die Patientin nach vorne beugen. Sie kann sich gut nach vorne beugen, verspürt aber ein akutes Ziehen in der Lende (*Taiyang*). In der zweiten passiven Testung lasse die Patientin den Rumpf drehen. Hier sind beide Seiten deutlich eingeschränkter (*Shaoyang*).

Die Palpation

Im nächsten Schritt bitte ich die Patientin, sich in Rückenlage auf die Liege zu legen. Ich führe eine kurze Bauchpalpation durch und lege Wert auf die Palpation der *Mu*-Punkte. Hier bestätigt sich meine Annahme, dass sich eine leichte Spannung über dem Magen-*Mu* Punkt befindet. Hingegen eine ein Leere über dem Punkt Ren 4, was eine Nierenschwäche unterstreicht.



Abb. 4 Tiefes Einsinken KG 4

Als nächstes untersuche ich den Rücken und lasse die Patientin in der Bauchlage ablegen. Die Betrachtung des Rückens zeigt keine besonderen Auffälligkeiten, wie z. B. muskuläre Dysbalancen, Hautverfärbungen oder Schwellungen. Der nächste Schritt ist

das Betasten des Rückens. Als allererstes nehme ich die Temperatur bzw. die Wärmeverteilung war. Während der gesamte obere Rücken warm ist, kann doch über der Nierengegend eine kühlere Ebene erfahren werden. Bei dieser Art von Palpation berühre ich kaum die Haut, um das Ergebnis nicht zu verfälschen. Meines Erachtens lässt sich die beste Wahrnehmung der Temperatur mit der Handinnenfläche erfühlen.



Abb. 5 Innerer Kreis (Bagua) Hand

Weitere Betastung des Rückens: Den eigentlichen Schmerzbereich palpiere ich mit den Fingerspitzen. Eine tiefere muskuläre Spannung ist in diesem Bereich wahrzunehmen. Als Testung mache ich eine Bindegewebsfalte (ähnlich der Kibblerschen Falte) und rolle von oben nach unten den Rücken entlang. Während sie sich im oberen Anteil des Rückens gut abheben lässt, wird sie im Lumbo-Sacral-Bereich fest und verdickt. Hier lässt sich auf eine gewisse Feuchtigkeits-Stase in diesem Bereich schließen.



Abb. 6 Abhebbare Falte am oberen Rücken, nicht verklebt



Abb. 7 Verdickung im Lumbo-Sacral-Bereich

In der Palpation der Schulterpartie lässt sich eine starker Muskelhartspann feststellen. Die statische Überbelastung in diesem Körperbereich, aber auch Rückschlüsse auf innere Anspannung (Leber-*Qi*-Stagnation) sind hier zu vermuten.



Abb. 8 Greifen in die Schulterpartie, um den Tonus festzustellen

Auch die *Shu*-Punkte sollten in der Rückenpalpation niemals fehlen. Sie lassen auch eine Verbindung zu den Organen einbeziehen. In der Untersuchung werden die einzelnen Punkte parallel von oben nach unten mit Fingerdruck palpirt. Es kann hier der Zeigefinger, Mittelfinger oder Daumen genutzt werden. Der rechte und linke Rückenstrecker sollten verglichen werden. Etwaige Schmerzpunkte sollten ebenso benannt werden durch den Patienten. Die Druckdolenz markiert die Fülle des jeweiligen Punktes auf dem Blasenmeridian.



Abb. 9 Deutliche Druckdolenzen in der Leberzone (B 17–19)

Weitere dolente Punkte finden sich in diesem Fallbeispiel im Hüftbereich Gb 30 sowie im Kniebereich Gb 34. Am Fuß wird Fülle beidseitig an Le 3 festgestellt.

Wiederum eine Leere ist zu finden an Ni 3 und Ni 1.

Der Fuß ist leicht kühl, etwas angespannt.



Abb. 10 Fuß

Die Diagnose kann vom erfahrenen Therapeuten schnell vermutet werden, wenn der Patient berichtet. Die eigentliche Verifizierung kann aber erst durch eine vollständige Untersuchung

benannt werden. Viele Krankheitserrscheinungen sind vielschichtig und müssen erst aufgedeckt werden, um einen nachhaltigen Effekt zu bekommen.

Die Pathogene in diesem Fall wäre ein akuter Kälte-Angriff in der Lendenmuskulatur. Aber allein mit einer Wärme-Anwendung wäre das Geschehen therapeutisch nicht ausreichend behandelt gewesen. Die darunter liegenden Faktoren sind folgende:

Die Kälte kann dann angreifen, wenn nicht genug Eigenschutz vorhanden ist. Hier geht es nicht unbedingt um Kleidung (die Patientin trägt immer lange Mäntel), sondern eher um eine Qi-Schwäche. Ein Geschehen in der Lumbalgegend hat meistens mit Nieren-Schwäche zu tun.

In diesem Fall handelt es sich um eine Nieren-Yin und -Yang-Schwäche, wobei das Yin stärker geschwächt ist als das Yang in der Konstitution. (Yin-Schwäche aufgrund von Burnout in der Anamnese und klimakterisch verstärkt). Hätten wir eine starke Nieren-Yang-Schwäche würden die Symptome stärker sein, die Haut in der Lendengegend noch kälter, noch feuchter. Ebenfalls ein stärkeres Schwächegefühl in der Lende.

Am deutlichsten fallen die Symptome der Leber-Qi-Stagnation auf. Nicht nur der Puls gibt darüber Aufschluss, sondern auch die Palpation der Punkte im Bereich von Leber- und Gallenblasen-Leitbahnen. Ebenfalls spricht dafür die Gesamtkonstitution des Leber-Holz-Typs. Aufgrund einer gewissen Vernachlässigung der Mitte, sollte die Erde stärker aufgebaut werden, explizit das Yin und die Blutebene, um Trockenheit und mangelnder Elastizität der Bänder und Sehnen entgegenzuwirken.

Akut-Behandlung des Falles

Akupunkturbehandlung mit Wärme sind möglich (TDP-Lampe). Aller-

dings bedarf es auch einer manuellen Therapie.

Sollte die Behandlungszeit begrenzt sein, kann auch eine Kombination mit einem kinesiologisch wirkenden Tape angewendet werden. Die Besonderheit in der Anwendung von Tuina ist die Mobilisation der Muskelschichten. Nicht nur die Kälte kann durch reizende Techniken vertrieben, sondern auch die verspannte Muskulatur gelöst und damit wieder mobilisiert und schmerzfrei werden. Alle Punkte, die in der Diagnostik schon erfasst worden sind, sollten in der Therapie mit eingesetzt werden. In der manuellen Folgebehandlung sollte dann nicht nur die Schulterpartie befreit werden vom muskulärem Hartspann und Verklebungen, sondern auch der Hüftbereich. Ergänzende Schröpfmassagen können sich positiv darauf auswirken. Konstitutionell sollten die Nieren gestärkt, die Leberenergie reguliert sowie die Mitte aufgebaut werden (Ernährungstherapie).

Die Yin-Schwäche könnte konstitutionell mit Phytotherapie unterstützt werden. In diesem Fall würde ich dafür die Rezeptur *Zuo Gui Wan* (Wiederherstellung der linken (Nieren-) Pille) geben.

Fazit

Dieses einfache, aber doch komplexe Beispiel soll zeigen, wie durch den Schwerpunkt der Palpation die Diagnose verifiziert werden kann. Die Hände können wie „Augen sein“ und die Problemzonen erkennen.

Außerdem zeigt dieses Beispiel, dass die Trennung von innerer und äußerer Medizin kaum sinnvoll ist, da beides miteinander verknüpft ist. Beides hat nur seinen Schwerpunkt.



Annette Jonas M.D.
TCM (Hangzhou/
China)



arbeitet als Heilpraktikerin in Hamburg. In ihrer Praxis wendet sie alle Methoden der Chinesischen Medizin an. Ihr besonderer Schwerpunkt ist die *Tuina*-Therapie, die sie seit 1990 praktiziert. Neben der täglichen Arbeit in der Praxis erweitert sie ihre Kenntnisse und Fähigkeiten durch zahlreiche Studienaufenthalte in China und Einladung chinesischer Lehrer. 2011-2014 absolvierte sie ein Doktorandenprogramm der Zhejiang Chinese Medical University und erreichte den Grad Doctor of Medicine (Acupuncture and Tui Na).

- Anzeige -

ZIETEN APOTHEKE
Naturheilmittel & Traditionelle
Chinesische Medizin

CHINESISCHE HEILKRÄUTER
CHINESISCHE GRANULATE
WESTLICHE HEILKRÄUTER
TIKTUREN & 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 030-54 71 6 90
GERICHTSTR. 31 · 13347 BERLIN · T 030-460 60 480

- 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

Long-Covid treatment in Israel

At the Maccabi Healthcare CIM Services

Gali Stoffman

During the second half of 2021, Maccabi Tivi Complementary and Integrative Healthcare services constructed a joint, integrative service for treatment of Long Covid patients, along with Maccabi HMO's nationwide Long Covid service, in Israel. A patient satisfaction survey, carried on in January 2022, including some 200 responders, showed significant clinical improvement (70%) in responders' perception of their Long Covid symptoms. Best results were reported by patients who underwent Chinese Medicine treatments, such as Acupuncture, Tuina and also Shiatsu.

Based on theories laid out hundreds of years ago, Traditional Chinese Medicine supports regulation of various mechanisms involved with Long Covid pathophysiology, and affords treatment of a vast range of symptoms.

Research is needed to further support and substantiate the therapeutic value of Traditional Chinese medicine for treatment of Long Covid patients.

We still have much to learn about Covid-19 and its sequela. Long Covid is a complicated illness, with a vast array of symptoms, involving multiple organ systems. It impacts people in multiple ways, including their physical, mental, and behavioral health, as well as social and spiritual aspect. Symptoms can continue for many months or even years after the initial infection. Various overlapping theories have been suggested to explain the pathogenesis of this condition.

Post-viral illnesses such as Long Covid are not uncommon and have been reported after recovery from other corona virus diseases, such as MERS and SARS, as well as other viruses – such as EBV, Ebola and others.

Such complex conditions, which have no clear or definite cure, require a multidisciplinary approach.

You have all, most probably, encountered in your clinic many patients who have recovered from Covid-19, but remain with shortness of breath, fatigue, or cognitive dysfunction, most appropriately termed “brain fog”.

For a while now, we have all been familiar with this new condition called Post Covid or Long Covid. We all know that these three symptoms are the most common ones, but there are actually more than 200 symptoms that have been reported in people who have recovered from Covid-19.

It has been long debated in various medical journals, as to when symptoms are no longer considered part of the infection itself. Some, such as Nature magazine, term Long Covid as a condition in which symptoms last at least 4 weeks after the actual infection. Others, such as the British NICE, specify signs and symptoms that continue for more than 12 weeks after the illness. But no matter how it is characterized, reports show that at least 10-30% of Covid convalescents experience Long Covid symptoms. In fact, according to the WHO, until the beginning of February 2023, there have been some 747,000,000 cases of

Covid in the world (not including deaths). This means that there are at least 74,700,000 people who suffer or who have suffered from Long Covid symptoms!

Long Covid is four times more common in women, between the ages 35-50 years, in people with low socio-economic stature and in people who had severe disease or did not have the ability to adequately rest in the early weeks after being ill with Covid-19. It is also more common in patients with recurrent infections and in people who have various underlying illnesses, such as diabetes mellitus, chronic urticaria and connective tissue disorders.

The list of symptoms is endless

Scientific reports show that up to 58% of patients experience fatigue, 44% headaches, 27% some sort of attention deficit or “foggy thinking”, 25% experience hair loss, 24% shortness of breath, 23% loss of smell or taste, 19% cough or joint pain, 16% chest pain, hearing loss, tinnitus or a memory loss, but this is only a short part of the

list. Between 11 and 13% suffer from insomnia, anxiety or depression. Some research papers show that the chances of any of us to develop psychological/psychiatric illness triples after going through Covid-19.

In addition, Long Covid can bring on various chronic illnesses, such as:

Cardiovascular disease, neurovascular diseases, thromboembolic states, type 2 diabetes mellitus, chronic fatigue syndrome, postural orthostatic tachycardia syndrome (POTS) and others.

How long does it last?

Our understanding of the duration or how long this condition lasts is still not completely clear.

A study from January 2022 followed 530 survivors who visited the emergency departments of two affiliated New York medical centers, a year after their discharge: 41.5% of these patients reported worse health compared to a year prior, 44.2% reported persistent symptoms, 36.2% reported limitations in lifting/carrying groceries, 35.5% reported limitations climbing one flight of stairs, 38.1% reported limitations bending/kneeling/stooping, and 22.1% reported limitations in walking one block. Even those patients without high-risk comorbid conditions and those seen only in the Emergency Department and sent home without hospitalization, experienced significant deterioration in health, persistent symptoms, and limitations in effort tolerance.

A more recent study, published in May 2022, in one of the Lancet journals, compared remaining symptoms and quality of life in 1127 Covid survivors, to those of 1127 controls, up to two years after initial diagnosis. In the survivor group, the proportion of people who suffered from at least one remaining symptom of Long Covid, dropped from 68% at 6 months to 55% at two years, with fatigue and muscle we-

akness being the most frequently reported symptoms. Other symptoms still reported at 2 years included sleep disturbances, hair loss, headaches, cough and decreased exercise capacity, anxiety or depression. Although the prevalence of the various symptoms continued to drop during the 2-year period, Covid-19 survivors still had more symptoms and overall lower quality of life than controls at 2 years. Post-viral illnesses such as Long Covid are not uncommon. Reports of lingering effects from the 2003 SARS-CoV virus included persistent fatigue, muscle pain, weakness, depression, and sleep disturbances. A study of 117 Canadian SARS survivors followed for a year after they were discharged from the hospital found that 60% reported extreme fatigue at 12 months along with sleeping difficulties. Another study, published in 2009, tracked 233 SARS survivors for 4 years and found that 40% had chronic fatigue. Many were unemployed and had experienced social stigmatization.

Regarding psychiatric symptoms, a study reported high levels of depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder (PTSD)² in the long term in patients previously infected with other corona viruses.

Long-term effects were also seen with the Middle East respiratory syndrome (MERS) outbreak of 2012.

In a study following 966 Ebola survivors for 12 months, six symptoms were reported significantly more often among survivors than among controls: urinary frequency, headache, fatigue, muscle pain, memory loss and joint pain.

There are even historic reports of long-term extreme fatigue in survivors of the 1918-1919 Spanish Influenza pandemic.

Discussing the biomedical pathogenesis of Long Covid is out of scope of this article, but in a nutshell: delayed resolution of inflammation, enhanced

autoimmunity, reactivation of underlying pathogens such as Epstein Barr Virus and others, impacts of SARS-CoV-2 on the microbiom and viral persistence are overlapping mechanisms that probably contribute to the pathogenesis of this condition.

Whatever the cause of Long Covid turns out to be, it is clearly impacting people in multiple ways, including their physical, mental, and behavioral health, as well as social and spiritual aspects. Thus, it requires a holistic approach and a multidisciplinary team of health providers to appropriately manage it.

Integrative treatment in Israel

To cope with the influx of Long Covid patients, health systems around the world have opened multispecialty clinics to care for them, with an estimated 60 in the USA alone.

Community healthcare services in Israel are delivered via four healthcare maintenance organizations (HMO). These HMO's supply a wide array of healthcare services ranging from primary physician care, specialist medical care, lab and imaging services, emergency centers, to Complementary medicine.

Maccabi Healthcare Services is Israel's second largest HMO. Its Complementary Medicine Service, named Maccabi Tivi, is perhaps the biggest CIM service in Israel, spread throughout the country in 97 clinics.

Maccabi Tivi supplies 14 modalities of treatment, including Acupuncture, Tuina, Shiatsu and Shonishin, Herbal medicine, Naturopathy, Reflexology, Homeopathy, Osteopathy, Chiropractics, Biofeedback, Medical massage, Alexander technique, as well as various Mindfulness and Qi Cong classes.

In 2022, Maccabi Tivi's almost 1000 practitioners delivered around 1,100,000 treatments, and 730 classes of Mindfulness and Qi Cong.

During the second half of 2021, Maccabi Tivi constructed a joint, integrative service for long-Covid patients, along with Maccabi's nationwide long-Covid service. In this cooperation, patients were afforded complementary medicine treatments, in addition to medical consultations, physiotherapy, emotional counselling and dietary consultations afforded by Maccabi. Through this cooperation, as well as independent approach of patients for treatment, Maccabi Tivi treated approximately 600 long-Covid patients during the period between June 2021 and December 2022. During January 2022, we conducted a survey intended to assess patient satisfaction with our treatment. The survey was carried out by a questionnaire sent to patients by SMS. Patients who failed to complete the questionnaire were approached by phone to complete the questions.

Results received from 200 long-Covid responders

I would like to share the results we received from our 200 long-Covid responders. Most responders experien-

ced at least 2 symptoms of long-Covid, the most common ones being: Muscle pain (58%), weakness or fatigue (34%), orthopedic/joint pain (18%), decreased physical fitness (16%), headaches or dizziness (13%), sleep disturbances (12%), anxiety or depression (8%) (Fig. 1).

The most common treatment modalities were:

Acupuncture (60%), Reflexology (32%), Tuina (31%) and Shiatsu (25%).

Most responders used a single modality of treatment (44%) or combined two modalities (38%).

Most responders (48-65%) underwent between 2-8 treatment sessions. 18-27% underwent 9 sessions or more.

70% of all responders felt an improvement in their main symptoms, after treatment.

Most relief was felt in the Shiatsu (78%) and Tuina (77%) patients, followed by Acupuncture (74%).

Improvement was noticed by responders quite quickly. Nearly half of the responders (49%) experienced relief after only 2-4 treatment sessions. Another quarter (26%) - after 5-8 treatment sessions (Fig. 2).

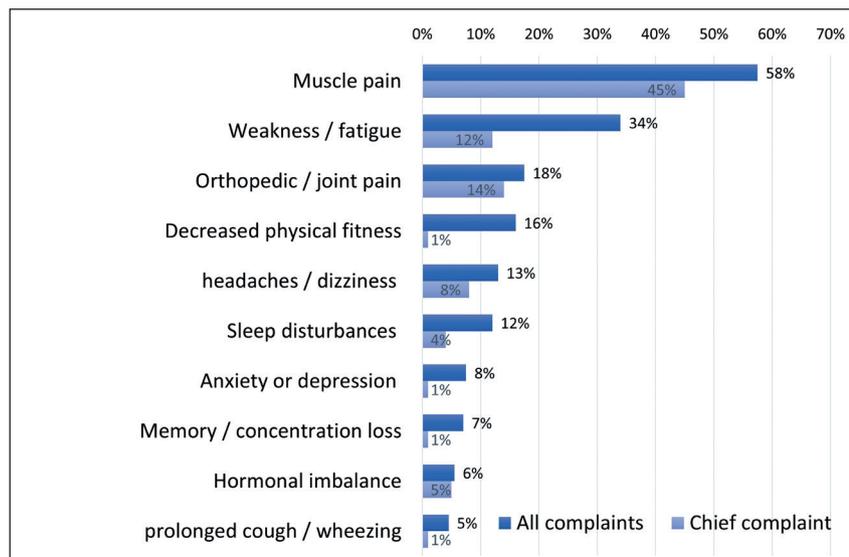


Fig. 1 Reasons for seeking treatment

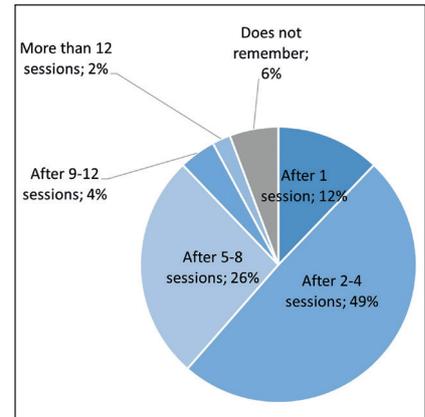


Fig. 2 Number of sessions needed for improvement

These results are not surprising. Acupuncture, Tuina and Shiatsu, which were the most beneficial modalities according to our survey, are all based on Traditional Chinese Medicine.

Chinese Medicine is able to treat lingering pathogens

Chinese medicine has the capability to treat a wide array of symptoms, including chronic fatigue, myalgia, joint pain, headaches, respiratory complaints, cognitive deficits, insomnia, anxiety and many other Long Covid symptoms. Chinese Medicine has been scientifically proven as a method which can modulate immune responses, lower inflammation, modulate microcirculation, regulate autonomic tone and improve adaptive immunity. From the classical perspective, Chinese medicine methods may be used to tonify vital substances (qi, Blood, yin and yang) and zang organ systems exhausted by the Covid infection. These methods may also serve to calm the shen and bring clear yang to enhance cognitive function. TCM techniques can move qi and blood, within the various vessels and meridians, and resolve blockages of flow, caused by turbid phlegm, heat or cold.

Ancient Chinese Medical texts, such as the Shang Han Lun, written sometime before 220 AD, at the end of the Han dynasty, as well as the Wen Bing, written some 15 centuries later, during the Qing dynasty, describe the pathways in which external pathogens may invade deep layers of the body and remain trapped within. Such lingering evil qi, termed fu xie, remains trapped, when the disease has not been completely cleared, and can induce various symptoms that may mimic the original illness, or enhance imbalances present before it occurred. This may happen when the patient has been significantly weakened by the disease, when resting was not sufficient for complete recovery or when the pathogen was a powerful one.

Ancient texts, such as those mentioned, afford us methods for expelling such lingering evil qi and restoring harmony and balance to the body. Thus, these theories, written so many years ago, assist us today, in understanding the complex pathophysiology of Long Covid, and in treating its symptoms effectively, as shown in the data presented here.

*Gali Stoffman, MD
Dipl. CM*

is an integrative medical doctor who specializes in Pediatric Chinese medicine, and is the Medical Director of Maccabi Tivi, the Complementary and Integrative Medical Services of Maccabi Healthcare Organization (HMO) Israel. In addition, Dr. Stoffman heads the Integrative In-patient Services of Barzilai Medical Center, in south of Israel. She is also the medical director and owner of a private multidisciplinary clinic, Panda Pediatric Clinic. In addition to her clinical activities, for the past twelve years, Dr. Stoffman has been teaching a one year long post-graduate program of Pediatric Chinese Medicine, in collaboration with Mr. Julian Scott (England), as well



as teaching Pediatric Chinese Medicine in the Tel Aviv University, Hebrew University and Technion Schools of Medicine. She also teaches pediatric Chinese Medicine seminars in various TCM schools in Europe, and has lectured several times in the German Rothenburg TCM Congress Pediatric day. She is guest speaker at the Jingshen Pediatrics Course of Dr. Stephen Cowan and Mr. Moshe Heller.

Literatur

- https://Covid19.who.int/?gclid=EAIaIQobChMIpPr_q4GE_QIVCfp3Ch3d5wzIEAAYASABEgJgHfD_BwE
- Lopez-Leon, S., Wegman-Ostrosky, T., Perelman, C. et al. More than 50 long-term effects of Covid-19: a systematic review and meta-analysis. *Nature Sci Rep* 11, 16144 August 2021.
- Williamson, A. E., Tydeman, F., Miners, A., Pyper, K. & Martineau, A. R. Short-term and long-term impacts of Covid-19 on economic vulnerability: a population-based longitudinal study (CovidENCE UK). *BMJ Open* 12, e065083 (2022).
- Ziauddeen, N. et al. Characteristics and impact of Long Covid: findings from an online survey. *PLoS ONE* 17, e0264331 (2022)
- Davis, H.E., McCorkell, L., Vogel, J.M. et al. Long Covid: major findings, mechanisms and recommendations. *Nat Rev Microbiol* Jan 2023.
- Kingery JR, Safford MM, Martin P, Lau JD, Rajan M, Wehmeyer GT, Li HA, Alshak MN, Jabri A, Kofman A, Babu CS, Benitez EK, Palacardo F, Das IG, Kaylor K, Woo KM, Roberts NL, Rahiel S, Gali V, Han L, Lee J, Roszkowska N, Kim YE, Bakshi S, Hogan C, McNairy M, Pinheiro LC, Goyal P. Health Status, Persistent Symptoms, and Effort Intolerance One Year After Acute Covid-19 Infection. *J Gen Intern Med.* 2022 Apr;37(5):1218-1225.
- Huang L, Li X, Gu X, Zhang H, Ren L, Guo L, Liu M, Wang Y, Cui D, Wang Y, Zhang X, Shang L, Zhong J, Wang X, Wang J, Cao B. Health outcomes in people 2 years after surviving hospitalisation with Covid-19: a longitudinal cohort study. *Lancet Respir Med.* 2022 Sep;10(9):863-876.
- Shikova, E. et al. Cytomegalovirus, Epstein-Barr virus, and human herpesvirus-6 infections in patients with myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome. *J. Med. Virol.* 92, 3682–3688 (2020).
- Moldofsky H, Patcai J. Chronic widespread musculoskeletal pain, fatigue, depression and disordered sleep in chronic post-SARS syndrome; a case-controlled study. *BMC Neurol.* 2011 Mar 24;11:37.
- Tansey CM, Louie M, Loeb M, Gold WL, Muller MR, de Jager J, Cameron JI, Tomlinson G, Mazzulli T, Walmsley SL, Rachlis AR, Mederski BD, Silverman M, Shainhouse Z, Eptimios IE, Avendano M, Downey J, Styra R, Yamamura D, Gerson M, Stanbrook MB, Marras TK, Phillips EJ, Zamel N, Richardson SE, Slutsky AS, Herdridge MS. One-year outcomes and health care utilization in survivors of severe acute respiratory syndrome. *Arch Intern Med.* 2007 Jun 25;167(12):1312-20.
- Ahmed H, Patel K, Greenwood DC, Halpin S, Lewthwaite P, Salawu A, Eyre L, Breen A, O'Connor R, Jones A, Sivan M. Long-term clinical outcomes in survivors of severe acute respiratory syndrome and Middle East respiratory syndrome coronavirus outbreaks after hospitalisation or ICU admission: A systematic review and meta-analysis. *J Rehabil Med.* 2020 May 31;52(5):jrm00063.
- Lee SH, Shin HS, Park HY, Kim JL, Lee JJ, Lee H, Won SD, Han W. Depression as a Mediator of Chronic Fatigue and Post-Traumatic Stress Symptoms in Middle East Respiratory Syndrome Survivors. *Psychiatry Investig.* 2019 Jan;16(1):59-64.
- Mohammed F. Islam, Joseph Cotler & Leonard A. Jason (2020) Post-viral fatigue and Covid-19: lessons from past epidemics, *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 8:2, 61-69,
- PREVAIL III Study Group; Sneller MC, Reilly C, Badio M, Bishop RJ, Eghrari AO, Moses SJ, Johnson KL, Gayedyu-Dennis D, Hensley LE, Higgs ES, Nath A, Tuznik K, Varughese J, Jensen KS, Dighero-Kemp B, Neaton JD, Lane HC, Fallah MP. A Longitudinal Study of Ebola Sequelae in Liberia. *N Engl J Med.* 2019 Mar 7;380(10):924-934.
- Roth A, Chan PS, Jonas W. Addressing the Long Covid Crisis: Integrative Health and Long Covid. *Glob Adv Health Med.* 2021 Nov 16;10
- Liu M, Gao Y, Yuan Y, Yang K, Shi S, Zhang J, Tian J. Efficacy and Safety of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine for Corona Virus Disease 2019 (Covid-19): a systematic review and meta-analysis. *Pharmacol Res.* 2020 Aug;158:104896.
- James E. Williams and Jacques Moramarco. The Role of Acupuncture for Long Covid: Mechanisms and Models. *Medical Acupuncture.* Jun 2022.159-166.
- Ma K, Wang X, Feng S, Xia X, Zhang H, Rahaman A, Dong Z, Lu Y, Li X, Zhou X, Zhao H, Wang Y, Wang S, Baloch Z. From the perspective of Traditional Chinese Medicine: Treatment of mental disorders in Covid-19 survivors. *Biomed Pharmacother.* 2020 Dec;132:110810.
- Badakhsh M, Dastras M, Sarchahi Z, Doostkami M, Mir A, Bouya S. Complementary and alternative medicine therapies and Covid-19: a systematic review. *Rev Environ Health.* 2021 Apr 12;36(3):443-450.
- Cordani C, Young VM, Arienti C, Lazzarini SG, Del Furia MJ, Negrini S, Kiekens C. Cognitive impairment, anxiety and depression: a map of Cochrane evidence relevant to rehabilitation for people with Post Covid-19 condition. *Eur J Phys Rehabil Med.* 2022 Dec;58(6):880-887.
- Trager RJ, Brewka EC, Kaiser CM, Patterson AJ, Dusek JA. Acupuncture in Multidisciplinary Treatment for Post-Covid-19 Syndrome. *Med Acupunct.* 2022 Jun 1;34(3):177-183.
- Chen C, Zhan J, Wen H, Wei X, Ding L, Tao C, Li C, Zhang P, Tang Y, Zeng J, Lu L. Current state of research about acupuncture for the treatment of Covid-19: A scoping review. *Integr Med Res.* 2021;10(Suppl):100801.
- Liu J, Wang J, Liu X, Shen H. The Role of Traditional Chinese Medicine in Covid-19: Theory, Initial Clinical Evidence, Potential Mechanisms, and Implications. *Altern Ther Health Med.* 2021 Oct;27(S1):210-227.

Aspekte der Zirkulation des Qi

Edith Guba

Entsprechend der Theorie der alten chinesischen Philosophie, besteht alles aus Qi. Dessen Kreisläufe verbinden nicht nur die Organe im menschlichen Körper, sondern auch den menschlichen Mikrokosmos mit dem Makrokosmos der Natur. Und so wie der Mensch insbesondere über Poren und Akupunkturpunkte mit dem Makrokosmos verbunden ist, so haben alle Wesen die Fähigkeit, auf energetischer Ebene miteinander zu kommunizieren.

Qi-Zirkulation zwischen Menschen

Wenn wir uns mit anderen treffen, uns austauschen, dann findet damit immer auch ein Qi-Austausch statt. Dieser Austausch, dieses Senden und Empfangen, findet über die Sinnesorgane und vor allem auch über die Hände statt. In der Mitte der Handfläche befindet sich ein Akupunkturpunkt, Pc 8 *Laogong*, der besonders geeignet ist, große Mengen an Qi auszusenden. In engen Beziehungen, wie z. B. in der Familie, ist dies erwünscht und willkommen.

Dieser Austausch zwischen dem Qi von Menschen findet nicht nur in der Familie statt, sondern sowohl im Freundeskreis als auch zwischen Fremden, die sich in einer gemeinsamen Situation befinden. Menschen mit einem von Natur aus starken Qi fühlen sich in größeren Menschenmengen manchmal schnell ermüdet: Es findet ein Austausch zwischen ih-

rem Qi und dem der Menschen um sie herum statt.

Die kommunizierenden Gefäße sind ein gutes Beispiel für diese Prozesse: Wenn zwei oder mehr unterschiedlich hoch gefüllte Becher im unteren Bereich mit einem Schlauch verbunden werden, dann gleicht sich der Pegel dieser Flüssigkeiten schnell aneinander an.

Dieses Modell macht verständlich, warum man sich nach manchen Gesprächen sehr erfrischt, nach anderen eher erholungsbedürftig fühlt. Natürlich hängen die Gefühle, die bei Gesprächen auftreten, auch vom Inhalt des Gesprächs ab. Aber wenn Sie sich nach einem sehr guten Gespräch doch auch erschöpft fühlen, dann waren Sie der Qi-Geber.

In therapeutischen Behandlungssituationen findet dieser Austausch von Qi ebenfalls statt – unabhängig von der gewählten Behandlungsmethode. Allerdings gibt es Behandlungsmethoden, die dem Therapeuten mehr Qi abverlangen als andere. Es gibt auch bestimmte Methoden, um sich zu schützen.

Behandlungsmethoden, die dem Therapeuten viel Qi abverlangen, sind alle Arten von Massagen. Bei Massagen ist Körperkontakt unvermeidlich. Vor allem, wenn man Patienten mit der Hand berührt, gibt man viel Qi ab. Andererseits kann man in dieser Situation auch viel verbrauchtes Qi von der behandelten Person aufnehmen: Man kann über die *Laogong*-Punkte sehr viel Qi aussenden, aber auch viel darüber aufnehmen, krankes ebenso wie gesundes Qi. Dieses kranke Qi, das Therapeuten, die sich nicht effek-

tiv zu schützen wissen, regelmäßig in kleinen Mengen vom Patienten aufnehmen, kann sich allmählich in deren Körper ansammeln und zu Symptomen unklarer Herkunft führen. Bei älteren, kranken Therapeuten, die jüngeren Menschen eine Sport- oder Wellnessmassage geben, kann sich das Geben und Nehmen jedoch umkehren: Die Person mit dem stärkeren Qi gibt der Person mit dem schwächeren Qi. Doch entspricht es sicherlich nicht dem therapeutischen Ideal, von Patienten mit Energie versorgt zu werden oder gar das eigene kranke Qi an sie abzugeben!

Die Akupunktur verbraucht in dieser Hinsicht weniger Qi. Man sollte jedoch darauf achten, dass die *Laogong* nicht ungeschützt bleiben. Das erreicht man durch eine energetisch sinnvolle Haltung der Nadel zwischen Daumen und Zeigefinger: die anderen drei Finger werden auf die Handfläche gelegt und verschließen so die *Laogong*-Punkte.

Einen sehr guten Schutz bietet auch der Schaber des *Gua Sha Fa*: Er wird so gehalten, dass die *Laogong* immer geschlossen sind. Darüber hinaus haben zumindest die Schaber aus Wasserbüffelhorn die Fähigkeit, das vom Patienten ausgeschiedene kalte Qi zu speichern und so zu verhindern, dass es in den Arm des Praktizierenden gelangt.

Der geringste Qi-Austausch mag stattfinden, wenn nur Medikamente verschrieben werden. Zwischen dem erstgenannten und dem letzten Beispiel gibt es jedoch viele Zwischenstufen. Die energetische Kommunikation hängt nicht zuletzt auch von der Of-

fenheit des Therapeuten gegenüber dem Patienten ab.

Den besten Schutz, die beste mir bekannte Unterstützung ihrer Energie, können Therapeuten durch *Qigong*-Übungen bekommen. Damit kann verbrauchtes und krankes *Qi* ausgeleitet und reines *Qi* aufgenommen werden; die Fähigkeiten, *Qi* auszusenden, es zu akkumulieren und zu transformieren, werden entwickelt. Letzteres ist von Personen, die regelmäßig hierzu geeignete Übungen praktizieren, auch reproduzierbar; abbilden kann man es z. B. durch Thermografieaufnahmen. Man sollte nach Übungen suchen, die das innere *Qi* so stärken können, dass es Angriffe von krankem *Qi* abwehren kann und auch effektiv abgegeben werden kann, ohne dass es zu *Qi*-Verlusten beim Aussenenden kommt.¹

Der Geist und die Geister

Ein Schüler der Dao Yuan Schule hatte an einer Studienreise nach Südamerika teilgenommen. Es ging darum, dortige schamanische Traditionen kennenzulernen. Besonders beeindruckt war er von den unterschiedlichen Praktiken in zwei Dörfern, das eine am Meer gelegen, das andere in den Bergen.

Im Dorf am Meer praktizierte man das, was man im Allgemeinen unter Schamanismus versteht: Heilende Arbeit mit Hilfe von Geistern. Der Schamane versetzt sich in Trance, um mit diesen zu kommunizieren und z. B. Krankheiten entsprechend deren Anleitung zu behandeln.

Im Dorf in den Bergen war es anders. Dort rief man keine Geister zu Hilfe. Stattdessen wurden Behandlungen mithilfe der Vorstellungskraft durchgeführt: der Behandler stellte sich vor, die Krankheit aus dem Körper des Erkrankten in seinen eigenen Körper hineinzuziehen und sie dann über die Füße in die Erde abzuleiten.

Auch die zweite Methode wird im Westen nicht selten unter den Oberbegriff „Schamanismus“ subsumiert.² Der wissenschaftliche Ansatz mit seiner Betonung der intellektuellen Erkenntnis tappt im unsichtbaren Bereich im Dunkeln. Kennt man aber *Qigong*, versteht man schnell, dass im Dorf in den Bergen energetische Arbeit in einer sehr ursprünglichen Form eingesetzt wurde.

Eine kleine Anekdote mag dies verdeutlichen:

Eine Versammlung südamerikanischer Medizinmänner. Auch einige europäische Gäste sind dabei. Einer von ihnen praktiziert in einer Pause *Taiji Quan*. Der Medizinmann aus dem Dorf in den Bergen bricht in schallendes Gelächter aus. Die europäischen Gäste sind etwas irritiert. Als man ihn nach dem Grund fragt, antwortet er:

„Das ist zu komisch! Wieso macht er so viele unnötige Bewegungen, um so ein bisschen Energie aufzubauen?“

Er wusste mit dem *Qi* der Natur zu arbeiten und es zu heilenden Zwecken einzusetzen. Derartige Fähigkeiten können sich auch in der regelmäßigen Praxis bestimmter *Qigong*-Formen bei den Übenden entwickeln. Dieser südamerikanische Medizinmann kannte seiner Reaktion zufolge weder *Qigong*, dessen Ursprünge vermutlich seiner Arbeit ähnlich sind, noch *Taiji Quan*, welches ebenfalls das *Qi* entwickeln soll, wenn auch zur Anwendung in der Kampfkunst. Ist das dritte Auge (Himmelsauge, *Tianmu*, 天目) geöffnet, dann kann man das *Qi* sehen³. Bei diesem Medizinmann war das offensichtlich der Fall. Seiner Äußerung entsprechend konnte er wahrnehmen, dass mit *Qi* gearbeitet, Energie aufgebaut wurde – für seine Begriffe aber offensichtlich sehr wenig.

Diese ursprünglichen Formen der Arbeit mit der Energie-Materie *Qi* haben jedoch gewisse Nachteile: Ist das eigene *Qi* nicht stark genug, oder ist die

eingesetzte Vorstellung fehlerhaft, so hat man das Risiko, sich bei derartigen Behandlungen selbst anzustecken. Möglich, dass auch aufgrund solcher Erfahrungen das *Qigong* im Laufe der chinesischen Geschichte weiterentwickelt wurde.

Vom Schamanismus jedoch, hier ausschließlich verstanden als „Arbeit mit Geistern“, stößt das traditionelle chinesische *Qigong* ab – ebenso wie der Buddhismus, der Daoismus und alle großen Religionen. Schamanismus und *Qigong* existierten und existieren in der chinesischen Geschichte zur gleichen Zeit. Es sind verschiedene Herangehensweisen, wobei eine nicht zwangsläufig aus der anderen folgt. Im *Qigong* arbeitet man regelmäßig an sich selbst, etwa um einige der latenten menschlichen Fähigkeiten zu entwickeln. Im Schamanismus erhält man derartige Fähigkeiten von einem oder mehreren Spirits.⁴

Yi (Denken), Qi und Blut

Im *Qigong* 氣工 (Arbeit mit *Qi*) arbeiten wir mit dem *Qi* und erzielen Erfolge dabei 氣功 (Erfolge aus der Arbeit mit dem *Qi*).

Das *Qi* folgt bestimmten Gesetzen, die aus der Chinesischen Medizin bekannt sind und auf der gleichen theoretischen Basis in einer durch dessen Erfahrungen in manchen Bereichen etwas anderen Form auch für das *Qigong* gelten.

Qi folgt der Vorstellung *Yi* 意 und Blut folgt dem *Qi*: So lautet eine Kernaussage der chinesischen Philosophie. Sie erklärt die Wirkung der Vorstellung auf Prozesse im menschlichen Körper. Diese Formel wirkt vor allem bei jungen Menschen mit starkem *Qi* und gesundem Blut. Doch selbst eine starke Vorstellungskraft ist machtlos, wenn ihr die Werkzeuge – *Qi* und Blut – fehlen, oder wenn diese geschwächt sind. Weltweit haben seit der Frühzeit Menschen andere behandelt. In der

Regel geschah dies mithilfe der eigenen inneren Kraft – dem angeborenen und im Üben entwickelten *Qi* – oder mithilfe von Spirits. *Qigong* ist Arbeit mit dem *Qi*. *Qi* ist eine physikalische Kraft, deren Bestandteile bis heute nicht vollständig bekannt sind. Dennoch ist sie wirksam. Durch *Qigong* kann sie im Körper stimuliert, akkumuliert und transformiert werden. *Qigong* ist auch eine Antwort der Chinesen der Vorzeit auf das bei heilenden Tätigkeiten immer wieder beobachtete Phänomen der allmählichen Schwächung des Behandlers durch das Behandeln von anderen. Wer sich jedoch durch das Behandeln anderer selbst schwächt, kann weder sein eigenes Leben verlängern, um anderen länger helfen zu können, noch höhere Ziele des *Qigong* erreichen. Darum versuchte man in China Methoden des Übens zu entwickeln, welche die Klippen des Aussendens von *Qi* umschiffen. Auf diese Weise haben sie einen großen, bisher kaum bekannten Schatz entwickelt, alte Methoden, die vielleicht gerade uns modernen Menschen hilfreich sein können.

Kleine Selbsterfahrungen: Mit oder ohne Vorstellungslenkung

Irgendwann im Verlauf meiner Schulzeit hatten wir einen Jesuitenpater als Religionslehrer. Er gab uns eine Einführung ins Autogene Training. Es sprach mich sehr an.

Außerdem hatte ich damals eine Fußwarze. Ich hatte versucht, ihre einzelnen Fasern mit der Pinzette auszuzupfen, aber das blutete. Insgesamt war sie sehr schmerzhaft, v.a. beim Gehen. Es wird wohl eine Dornwarze gewesen sein.

Eines Tages kam eine Schulkameradin morgens in die Klasse und verkündete lautstark an alle: „Ey, ich weiß, wie man Warzen wegbekommt! – Man sagt einfach Warzenaas, verschwinde!, dann geht sie weg!“ – Unmittelbar

wusste ich, wie ich es mit meiner Warze versuchen könnte.

Also übte ich ab sofort abends vor dem Einschlafen die Entspannungsübungen unseres Religionslehrers. Sobald ich komplett entspannt war, richtete ich meine Aufmerksamkeit auf die Fußwarze und dachte dabei: Warzenaas, verschwinde! Daraufhin begann sie heftig zu pochen und ich schlief ein. So verfuhr ich mehrere Abende in Folge. – Und siehe da: bald begann sie, sich zu verändern, sie schien auszutrocknen. Schon wenige Tage später konnte ich die ‚Dornen‘ einzeln auszupfen, ohne dass es schmerzte, ohne dass es blutete: meine Methode hatte das kranke Gewebe abgestoßen.

Viele Jahre später hatte ich wieder irgendwelche Hautverdickungen an einer Fußsohle, im vorderen Bereich, in der Nähe der Zehen. Diesmal waren sie kleiner und schmerzten nicht. Darum machte ich mir hierzu keine weiteren Gedanken. – Das wird schon wieder weggehen ...

Eines Tages, ich übte gerade *Qigong* im Stehen, hatte ich genau in diesem Bereich fürchterliche Schmerzen. Als würden mindestens zwei glühende Nägel durchs Fleisch getrieben. Es war kaum auszuhalten und nur die Disziplin bewog mich, weiter zu üben. Die glühenden Nägel schoben sich bis in zwei, drei Zehen nach vorne. Nach ein paar Tagen waren diese Schmerzen (die nur beim Üben auftraten) wieder verschwunden. Das Üben war stärker als vorher und sehr rund und angenehm.

Noch ein paar Tage später bemerkte ich, dass die Hautverdickungen in diesem Bereich zu verschwinden schienen. Man konnte sie einfach abkratzen. Nur an einer Stelle schien es etwas tiefer im Fuß verwurzelt. Am übernächsten Tag löste sich die Hornhaut auch hier. Ich puhlte etwas herum und konnte einen kompakteren, festen Klumpen in der Größe eines (großen bunten) Stecknadelkopfes he-

rauslösen. In der verbleibenden kleinen Vertiefung war noch eine kleine Stelle zu sehen, in der er wohl im Gewebe verankert war. – Also waren das etwa auch Warzen gewesen? Eventuell. Bis heute sind keine mehr nachgekommen.

Diese beiden Geschichten würde man in der Theorie des *Qigong* nach dem oben ausgeführten Muster erklären:

■ Das Blut folgt dem *Qi* und das *Qi* folgt der Vorstellung (dem Denken). Ich hatte meine Vorstellung zu der Dornwarze gelenkt, das *Qi* folgte und dann das Blut. Daher das Pochen. So konnten die Selbstheilungskräfte aktiviert und gelenkt werden und die Warze verschwand.

Ähnliche Methoden werden im Westen in verschiedenen Systemen verwendet, das wusste ich mit 13 Jahren noch nicht. Allerdings ist das menschliche *Qi* bei Jugendlichen so stark, wie es – ohne die Praxis entsprechender Übungen – später nie wieder sein wird. In diesem Alter folgt der Vorstellung ein sehr wirkmächtiges *Qi*, diesem folgt frisches, junges Blut.

Auch im *Qigong* werden Übungen mit Vorstellungslenkung eingesetzt. Sie haben jeweils ihr spezielles Ziel im Gesamtzusammenhang eines Übungssystems. Wenn das Ziel erreicht ist, wird die jeweilige Vorstellung überflüssig.

■ Bestimmte *Qigong*-Formen werden ohne Vorstellungslenkung praktiziert. Durch regelmäßiges Üben wird das *Qi* immer stärker und irgendwann wird es versuchen, sich aus seiner eigenen Logik ans Werk zu machen. *Qi* und Blut zirkulieren stärker und beginnen, die Ursachen und Manifestationen der Krankheit aufzulösen. Das kann gelegentlich ziemlich schmerzhaft sein. Man nennt es *Qigong*-Reaktion.

Je stärker das *Qi*, desto stärker die Selbstheilungskraft. – So die Theorie des *Qigong*. Dies gilt sowohl für Übungen mit wie auch ohne Vorstellung.



Abb. 1 Chen Yingning

Extrakorporale Erfahrungen

Extrakorporale Erfahrungen, die teilweise auch im Schamanismus angestrebt werden, haben eine gewissen Anziehungskraft auf Menschen, die nach Tiefe im Leben suchen.

Einer unserer Kursteilnehmer hatte an einem Kurs in einem asiatisch inspirierten Entspannungsverfahren teilgenommen. Nun saß er in einem Raum des Veranstaltungszentrums, in dem der Kurs stattgefunden hatte und ging die Übungen noch einmal gedanklich durch. Dadurch geriet er wieder in den angestrebten Entspannungszustand, sah sich jedoch plötzlich von oben und betrachtete seinen Körper unten im Sessel. Der oben im Raum befindliche Teil – sein Geist – konnte sich bewegen und floatete in den Nebenraum. Dort sah er seine Kollegen, die unten im Raum saßen und verschiedene der ihnen bekannten besonderen Methoden diskutierten. Er hörte ihnen eine Zeit lang zu und floatete dann wieder zurück in seinen Ruheraum, wo er wieder in seinen Körper zurückkehrte. Im medizinisch-psychologischen Bereich ist bekannt, dass extrakorporale Vorkomm-

nisse bevorzugt bei gesundheitlich beeinträchtigten Personen auftreten. Man nennt es Geistreisen, doch nicht immer kann der Geist zurückkehren. Im Qigong werden derartige Erfahrungen bei Anfängern nicht angestrebt. Nach vielen Jahren regelmäßiger Praxis von Übungen, die das Qi deutlich und stark entwickeln können, haben sie eine stabilere Basis.

Ein erstaunlicher Gelehrter

Qigong hat seine Wurzeln in China, war jedoch seit vielen Jahrhunderten in der Öffentlichkeit kaum anzutreffen.⁵ In den 60er Jahren überlegte die chinesische Führung, wie damit umzugehen sei. Damals konnte der Gelehrte Chen Yingning mit einer Rede auf der Politischen Konsultativkonferenz des chinesischen Volkes sicherlich dazu beitragen, den Boden für die Möglichkeit der Öffnung des Qigong vorzubereiten.⁶

Chen Yingning lebte von 1881 bis 1969 und war der Sohn eines „juren“, eines Graduierten der kaiserlichen Beamtenprüfung, der selbst Kandidaten auf diese Prüfung vorbereitete. Auch seinen Sohn bildete er aus, der schon mit 14 Jahren an der Prüfung teilnehmen sollte. Doch eine Lungentuberkulose verhinderte dies. Chen machte sich auf, bei Buddhisten und Daoisten Heilung zu finden. So änderte sich sein Weg. Später war er Mitbegründer der Chinesischen Daoistischen Gesellschaft (Zhongguo Daojiao Xiehui), wo er von 1957 bis in die frühen 60er Jahre zuerst als deren Generalsekretär und danach auch als deren Leiter fungierte; auch war er Gründer der daoistischen Akademie im Baiyun Guan, Beijing.

Qi und die moderne Physik

Seit seiner frühen Kindheit sehr belesen, suchte und fand Chen Yingning Verbindungen zwischen den neuen

Theorien der modernen Physik und den Lehren der alten chinesischen Philosophie:

Wenn es (im 42. Kapitel des Daodejing) heißt ‚Das Dao bringt das eine hervor‘, so bedeutet dies, der Äther verdickt sich zu einem Neutron oder Nukleus. ‚Eins bringt zwei hervor‘ bedeutet, dass sich das Neutron in zwei Teilchen aufteilt, nämlich in das Yin-Elektron (Negatron/heute: Elektron) und in das Yang-Elektron (Positron). ‚Zwei bringt drei hervor‘ meint, die Yin- und Yang-Elektronen bilden durch unterschiedliche Kombinationen alle Arten von Atomen. ‚Drei bringt alle Dinge hervor‘ bedeutet, dass ein oder mehrere Atome die zahlreichen kleinsten bekannten Materie-Einheiten bilden, nämlich die Moleküle. ‚Alle Wesen schultern das Yin und umarmen das Yang‘ bedeutet, dass jegliche Materie, egal welche Form sie hat, immer auf dem Atom basiert. Jedes Atom hat einen Nukleus. Der Nukleus ist ein neutrales Teilchen, er ist eine Kombination von Yin und Yang Elektronen. Sein Yang-Teil ist etwas stärker. Zusätzlich gibt es mehr oder weniger Yin-Elektronen, welche den Kern umgeben und umkreisen. Daher rührt dann die Aussage: ‚Das Yin schultern und das Yang umarmen‘. In einem normalen Zustand sind alle Atome neutral und von harmonischer Natur. Das heißt, egal wie viele Yin-Elektronen auch vorhanden sein mögen, ihre gesamte negative elektrische Ladung ist immer gleich der gesamten positiven Ladung der elektrischen Nuclei. Darum sieht man von außen keine elektrische Entladung. Dies heißt im Daodejing ‚sie werden harmonisch‘.

Indem Chen subatomare Teilchen und Veränderungen der Materie ansprach, konkretisierte er in seinen Neuformulierungen die klassische chinesische Kosmogonie und brachte abstruse

metaphysische Spekulationen auf die Ebene dessen, was er als beobachtbare und verifizierbare Fakten der Physik verstand.⁷

Es wäre interessant, diese Vergleiche zwischen moderner Physik und alten chinesischen Theorien weiterzuführen. Ich möchte einen kleinen, unvollständigen Versuch wagen:

Es gibt Ähnlichkeiten, es gibt Unterschiede. Zum Beispiel in der Bewertung von Ordnung und Unordnung. Oben wurde bereits erwähnt, dass man den natürlichen Ausgleich von Qi zwischen Menschen mit dem Modell der kommunizierenden Röhren vergleichen kann. Während Wasser immer nach unten fließt, verteilen sich Gase und auch Licht gleichmäßig im Raum. Da auch das Qi nicht nur nach unten fließt, wäre der zweite Vergleich sogar noch treffender.

Die Physik definiert die durch Arbeit erreichte Anordnung von Gegenständen in Abschnitten des Raumes als „Ordnung“ und die naturgemäß von allein auftretende lockere Verteilung von Teilchen oder z. B. auch von Herdentieren im vorhandenen Raum als „Unordnung“.⁸ Daraus wurde die Theorie abgeleitet, das Universum habe eine Tendenz zu wachsender Unordnung.

Im Qigong seinerseits betrachten wir den freien, ungehinderten Fluss des Qi im menschlichen Körper als Ausdruck bester Gesundheit. Dieser freie Fluss des Qi stellt sich zwischen Menschen und ihrer Umgebung naturgemäß ebenfalls her: Blockaden werden gelöst, Defizite ausgeglichen; auch verbrauchtes Qi hat die Tendenz, sich auszubreiten.

Hier unterstützend zu wirken ist Ansatzpunkt der Chinesischen Medizin ebenso wie der Kultivierung von Qi

und Shen in den Übungen des Qigong, außerdem Schwerpunkt des Daodejing. Diesem ist Wuji, der ungeordnete Zustand des Ursprungs, gleichzeitig Ziel positiver Entwicklung:

Das Männliche kennen, das Weibliche wahren: die Bergschlucht der Welt sein.

Die Bergschlucht der Welt sein:

dauerhaft das de nicht verlassen,

Rückkehr zum Säugling.

Das Weiße kennen, das Schwarze bewahren: die Norm der Welt sein.

Die Norm der Welt sein: ohne Irrtum

im Dauerhaften de. Rückkehr zum wuji.

Kennen den Ruhm, bewahren die

Schande: das Tal der Welt sein.

Das Tal der Welt sein: das Dauerhafte

de steht in Fülle. Rückkehr, aufs Neue,

zur Einfalt.

Zerstreute Einfalt kann ein Werkzeug

sein. Der Weise benutzt es und kann

Herrscher sein.

Darum kann ein großes System nicht

geteilt werden.

Daodejing, Kap. 28⁹

Wesentliche Ähnlichkeiten zwischen der Quantenphysik und alten chinesischen Theorien bestehen z. B. in der Möglichkeit von hochentwickeltem Qigong, Qi ohne weitere Hilfsmittel über große Entfernungen wahrnehmbar und dadurch sicherlich auch nachweisbar auszusenden. Dies aus dem eigenen Körper heraus auf den von anderen. Im Jahr 1998 schrieb Guo Bingsen in seinem Buch zum *Fan Teng Gong*:

Qi ist feinstoffliche Materie und dem bloßen Auge unsichtbar. Es besteht aus sichtbaren und unsichtbaren Elementen, unter denen diejenigen, deren Geschwindigkeit kleiner oder gleich der

*Lichtgeschwindigkeit ist, sichtbar und diejenigen, die schneller sind als die Lichtgeschwindigkeit, unsichtbar sind.*¹⁰

Die Überlichtgeschwindigkeit: Eine Gewissheit des Qigong; im Jahr der Erscheinung des o.g. Buches der Wissenschaft ein Tabu; heute ein spannendes Thema der neuen Physik.¹¹

Moderne elektronische Geräte basieren auf Erkenntnissen der Quantenphysik. Die Ergebnisse des Qigong zeigen sich bei denen, die es praktizieren. Verschränkte Photonen bleiben über große Distanzen miteinander verbunden und übertragen einander Information. Im Qigong nennen wir das, was geübte Praktizierende auch über große Entfernungen aussenden können, Qi 氣, feinste Materie, Energie-Materie¹². Auch Ling 靈, Information, spielt in diesen Prozessen eine Rolle.

Edith Guba

leitet die Dao Yuan Schule für Qigong, die sie mit ihrem Lehrer Guo Bingsen vor etwa 25 Jahren gegründet hat. Diese Schule versucht, in einem breit angelegten Unterrichtsprogramm ein umfangreiches Bild der Vielseitigkeit des chinesischen Qigong zu vermitteln und in ihren hochentwickelten Übungssystemen dessen mögliche Tiefe erfahrbar und anwendbar werden zu lassen. Die Fähigkeiten des Aussendens von Qi über große Entfernungen, welche in diesem Artikel angesprochen wurden, entwickeln sich entsprechend der Überlieferung wie auch in den konkreten Erfahrungen der Übenden in den drei Stufen des *Nei Jing Gong*, dem Kern des Unterrichts der Dao Yuan Schule.



Literatur

- 1 Dieser kurze Artikel erschien im Frühjahr/ Sommer 2019 in der australischen Zeitschrift Jing-Luo AACMA Official Member Magazin. Hier ist dieser Artikel noch auf Englisch verfügbar, inklusive einiger Thermografieaufnahmen zur Demonstration von Ergebnissen während der Durchführung einer *Gua Sha Fa* Behandlung: https://issuu.com/aacma/docs/jing_luo_edition_2_spring_summer_2019_final_online
- 2 In einer Museumsausstellung zum Thema „Schamanismus“ wurde sogar Christus als Schamane dargestellt.
- 3 Das Dritte Auge ist bei Kleinkindern offen und schließt sich etwa mit dem 5. Lebensjahr. Bei einigen Menschen bleibt es jedoch geöffnet. Sie sehen Dinge, welche andere nicht sehen können. Bei *Qigong*-Übenden kann es sich manchmal wieder öffnen.
- 4 Vgl. Müller, Schamanismus : Heiler - Geister - Rituale, C.H. Beck, Wissen, 2. Auflage 2001
- 5 *Qigong Tansuo*, Lu Zuyin, © China Science and Technology Press, Beijing,1994; englische Übersetzung 1997, ©1997 Zhu Runsheng, Scientific Qigong Exploration, Amber Leaf Press, ISBN 0-9657135-7-1
- 6 Liu Xun, Daoist Modern. Innovation, Lay Practice and the community of Inner Alchemy in Republican Shanghai, Harvard University 2009
- 7 Liu Xun, Scientizing the Body in: Palmer&Liu, Daoism in the Twentieth Century, University of California 2006
- 8 Vgl. Zeilinger, Einsteins Spuk, München, S. 45ff
- 9 Guo, Lao Zi Dao De Jing Übersetzung, Chinesisch-Französisch-Deutsch, Bremen 2017, S. 125
- 10 Guo, Qigong in Theorie und Praxis, Bremen 1998, S. 7
- 11 Vgl. <https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/mysterioeses-quantenphaenomen-einsteins-spuk-ist-tausende-male-schneller-als-das-licht-a-572068.html> | Wolchover, Quantenphysik, Mit Überlichtgeschwindigkeit durch die Wand, Spektrum der Wissenschaft 3.21, S.59ff | Anton Zeilinger - Die Zweite Quantenrevolution (Vortrag) - YouTube
- 12 Vgl Xie, On the Standard Nomenclature of Chinese Medicine, Beijing 2003, S.29: „In recent decades, energy or vital energy has been used to represent the concept of qi, but it cannot cover all the major fields of the concept, particularly when the word qi refers to substance.“

- Anzeige -



ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR KONTROLLIERTE AKUPUNKTUR UND TCM

TAO 道 20. Internat. TCM Kongress

28. - 30. Sept. 2023 - Graz/Austria

Der Österreichische TAO Kongress 2023 steht unter dem Motto „Das Beste aus 20 Jahren TCM Kongress“. Dazu haben wir u.a. folgende internationale Koryphäen eingeladen:



Simon BECKER, CH

Weiterkommen durch Fallbeispiele - ausgewählte und lehrreiche Fälle aus der Praxis



Poney CHIANG, CA

Introduction to channel plucking and neuro-modulatory needle technique



Bartosz CHMIELNICKI, PL

Between unity and divisions - 3 steps to effective pulse diagnosis



Barbara KIRSCHBAUM, DE

An overview of clinically important tongue signs



Yair MAIMON, IL

Windows of heaven - In-depth understanding and the clinical use of the widows of heaven points



Hamid MONTAKAB, CH

Acupuncture for Memory dysfunctions



Volker SCHEID, UK

Meta-practice in Practice - a way of combining different TCM-traditions and styles



Karl ZIPPELIUS, IT

Bandverletzungen in Sport und Freizeit - TCM Behandlungsstrategien und Operationsindikationen

www.tcmkongress.at

Der Kleine himmlische Kreislauf – eine Reise zu mir

Erfahrungsbericht von Franziska Ritter

Winter 2016: Es ist Nacht und ich kann nicht schlafen. Vor ein paar Tagen habe ich das Krankenhaus verlassen. Zwölf Tage stationärer Aufenthalt, die mein Leben verändert haben. Als ich kam, wog ich 36 Kilo und vertrug kaum etwas zu essen. Nach jahrelangem Suchen entdeckten die Ärzte eine Nahrungsmittelunverträglichkeit und verordneten mir eine radikale Ernährungsumstellung. Seitdem nehme ich schlagartig zu. Und so liege ich in meinem Bett und kann nicht schlafen, aber bin glücklich am Leben zu sein. In den vergangenen Nächten hatte ich viel Zeit, um in meinen Körper zu spüren und bin ganz fasziniert davon. Zum ersten Mal in meinem Leben nehme ich bewusst einzelne Organe und Energiebahnen wahr. Es kommt mir vor, als ob mein Körper sie freispülen möchte. Da taucht ein Impuls aus dem Steiß heraus auf; Wirbel für Wirbel bahnt sich eine Welle den Rücken hinauf. Am Kopf angekommen schwappt die Welle zurück und ich spüre den Drang dem Energiefluss erneut zu folgen. Mein Körper fühlt sich befreit und energetisiert an. Ich kann der Bewegung ewig folgen, bis ich nicht mehr weiß, ob ich

meinen Rücken bewege oder dem Impuls nur in meinem Geist folge. Irgendwann schlafe ich ein.

Von der Erfahrung zur Theorie

Die Wucht dieser Energie, die ich in jener Nacht zum ersten Mal erlebt habe, fasziniert mich bis heute. Nach meinem Krankenhausaufenthalt fing ich an mich in meiner Freizeit mit Traditioneller Chinesischer Medizin und Meditation zu beschäftigen. Ich lernte *Qigong* kennen, suchte mir einen Lehrer und begann regelmäßig zu üben.

2020 entschied ich mich, eine Kursleiterausbildung im *Qigong* aufzunehmen. Hier begegnete mir der Kleine himmlische Kreislauf – eine der grundlegendsten daoistischen Übungen, die den ursprünglichen Fluss des *Qi* entlang der Körperachse aktiviert. Kein Zweifel, hier wurde die Energie beschrieben, die mich so fasziniert und zum *Qigong* gebracht hat. Im Rahmen meiner Abschlussarbeit beschäftigte ich mich intensiver mit den Ursprüngen des Kleinen Kreislaufs, seinem Verlauf im Körper sowie Visualisierungs- und Übungsmöglichkeiten.

Über den Beckenboden in die Aufrichtung

Inzwischen gebe ich selbst *Qigong*-Kurse. Durch eine Teilnehmerin

bin ich auf das Beckenbodentraining aufmerksam geworden, wie es Benita Cantieni unterrichtet – ein Anstoß, mich mit der Anatomie des Beckens und der Wirbelsäule zu beschäftigen. Fasziniert las ich, wie der Beckenboden mit den Beinen interagiert und wesentlichen Anteil an der Aufrichtung des Körpers hat.

Also suchte ich mir eine Cantienica-Trainerin in meiner Nähe und vertiefte mich in die Übungen, die mit minimalen Bewegungen im Außen eine erstaunliche Wirkung im Inneren meines Körpers bewirkten. Mir wurde bewusst, wie elementar dieses Muskelsystem für die Aufrichtung des Körpers und den Energiefluss ist. Das hat meiner Praxis noch einmal einen kräftigen Schub gegeben. Bevor ich darauf eingehe, welche Übungen mir geholfen haben, möchte ich kurz ein paar Worte zu den Ursprüngen des Kleinen Kreislaufs und seinem Verlauf im Körper sagen.

Einheit von Himmel und Erde

Nach chinesischer Vorstellung hat der Keim des Lebens seinen Ursprung im Unteren *Dantian* zwischen Nabel, Damm und Nieren. Von hier aus fließt die ursprüngliche Energie in zwei außerordentlichen Meridianen über Kopf, Brust und Bauch die Mittelachse des Körpers entlang.

Das *Yang* – die helle, harte, männliche Kraft – zieht über den Steiß und die Wirbelsäule hoch zum Scheitel und



Abb. 1 Das *Nei Jing Tu* (Quelle: Nikolaj Potanin from Russia, CC BY-SA 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>..

über das dritte Auge zum oberen Gaumen. Der Weg des *Yins* – das dunkle, weiche, weibliche Prinzip – führt dagegen vom Unteren *Dantian* ausgehend über den Damm zum Nabel und zur Mitte der Brust in den unteren Gaumen. Ist die Zunge an den oberen Gaumen angelegt, stehen beide Bahnen miteinander in Verbindung. Dieser ursprüngliche Energiefluss wird Kleiner himmlischer Kreislauf oder auch Kreislauf des Lichts genannt, weil man ihn mit der Bewegung des Mondes um die Erde vergleichen kann. Er entsteht, sobald Herz, Niere und Gehirn im Embryo angelegt sind.

Bezogen auf die Welt spiegelt er im Menschen den Austausch von Himmel und Erde, Feuer (Licht) und Wasser (Materie), die Verbindung, aus der alles Leben entsteht, mit dem auch das Qi, das Dritte entsteht. Damit stellt der kleine Kreislauf die Einheit von Himmel und Erde im Menschen dar.¹

Indem wir den Kleinen Kreislauf im Qigong üben, versuchen wir, die beiden Wundermeridiane im Menschen miteinander zu verbinden, um diese ursprüngliche Einheit wiederherzustellen. Konkret folgen wir *Du Mai*, dem Lenkergefäß, das die *Yang*-Energie im Körper kontrolliert und *Ren Mai*, dem Konzeptionsgefäß, Meer des *Yin* genannt. Auf diesem Weg wird der Energiefluss in den zwölf paarig im Körper verlaufenden Hauptmeridianen reguliert.

Eins der Ziele des Qigong ist es, einen starken Qi-Strom durch diese beiden Flußbetten zu schicken, so daß mehr Energie in die weniger wichtigen Nebenflüsse (die Organmeridiane) gelangt. Und was ebenso wichtig ist: Die beiden Flüsse müssen miteinander kommunizieren. (...) Wenn Yin und Yang harmonisieren, nehmen Gesundheit und Vitalität zu. Körper, Geist und Seele bilden wieder eine Einheit.²

Natürlicherweise verläuft die Energie in beiden Meridianen von unten nach oben. Beim Üben jedoch führen wir das *Yin* auf der Vorderseite des Körpers nach unten.

Die Karte des inneren Gewebes

Nei Jing Tu – zu Deutsch: die Karte des inneren Gewebes – bildet den Kleinen Kreislauf detailliert ab. Sie stellt den menschlichen Körper und die inneren Prozesse dar, die in der Inneren Alchemie – einer Hauptströmung des Daoismus, deren Wurzeln bis ins 2.

Jahrhundert n.Chr. zurückreichen – von Bedeutung sind.

Ziel der sogenannten *Nei Dan*-Tradition ist es die Unsterblichkeit des Geistes zu erreichen, wobei sich Praktizierende verschiedener Methoden, unter anderem meditativer Versenkung und atemführender Techniken, bedienen. Es geht ihnen darum, Umschmelzungsprozesse in bestimmten Körperräumen anzustoßen und damit, bildlich gesprochen, das Goldelixier zu gewinnen.

Was hier so einfach beschrieben wird, ist in Wirklichkeit ein langwieriger und komplizierter Prozess, der eine besondere Einstellung und Disziplin des Adepten erfordert. Denn nur durch unaufhörliches Üben wird das Qi in die Lage versetzt, den Naturgesetzen zu trotzen und entgegen seinem natürlichen Verlauf in den vorgeburtlichen Zustand zurückzufinden.³

Auf die Bedeutung der allegorischen Darstellungen gehe ich an dieser Stelle nicht ausführlich ein. Nur so viel: Die Karte des inneren Gewebes zeigt einen Menschen mit Kopf und Rumpf, der in Form einer Landschaft dargestellt wird. Schließlich gehen Daoisten davon aus, dass sich alle Phänomene der Natur im Menschen wiederfinden. Im unteren Teil, der für den Bauch des Menschen steht, sind ein Junge und ein Mädchen zu sehen, die auf großen Rädern sitzend Wasser durch ein Tor nach oben pumpen. Laut Udo Lorenzen, der mit „Mikrokosmische Landschaften“ ein Standardwerk zu übergreifenden Konzepten der Chinesischen Medizin verfasst hat, können die Kinder als Ursprung der beiden Wundergefäße *Du Mai* und *Ren Mai* angesehen werden.

Im mittleren Teil des Bilds, der den Brustbereich des Menschen zeigt, setzt eine Weberin einen Impuls in Gestalt eines Fadens in Gang, der die Wirbelsäule hinauf bis in den Kopf zieht und

für die innere Energie steht. Der obere Bereich des Körpers entspricht dem Kopf. Er ist über eine neunstöckige Pagode, Sinnbild für den Hals, zu erreichen. Eine Zugbrücke stellt die Verbindung zwischen *Du Mai* und *Ren Mai* dar, die entsteht, wenn man die Zunge an den oberen Gaumen legt.

Den Kleinen Kreislauf üben

Die früheste Erwähnung des *Qigong* als Heilmethode reicht bis ins 6. Jahrhundert v. Chr. zurück. Aus dieser Zeit stammt ein zwölfblättriger Gürtelhänger aus Nephrit, dessen Inschrift eine Beschreibung des Kleinen Kreislaufs gibt. Der Theologe Richard Wilhelm übersetzt sie mit folgenden Worten:

„Wenn es [das Qi] nach unten strömt, wird es ruhig.

Wenn es ruhig geworden ist, verdichtet es sich.

Wenn es sich verdichtet hat, beginnt es zu keimen.

Wenn es gekeimt hat, wird es wachsen.

Während des Wachstums wird es wieder nach oben (in die oberen Körperbereiche) befördert.

Wenn es nach oben befördert worden ist, erreicht es den Scheitel.

Steht es über dem Scheitel, drückt es gegen ihn.

Steht es unter dem Scheitel, drückt es nach unten.

Wer dieses Prinzip beherzigt, wird leben; wer ihm zuwider handelt, ist des Todes.“⁴

Der Text gibt einen Hinweis darauf, wie sich der Kleine Kreislauf im Stillen *Qigong* üben lässt. Vereinfacht gesagt geht es darum, mit Hilfe von Ruhe und Entspannung den Atem in den Unterbauch zu lenken, damit sich das *Qi* dort sammelt, verdichtet und bis zum Scheitel strömt. Anschließend kann die Energie über das Dritte Auge zurück in den Unterbauch fließen.

Klassischerweise wird der Kleine Kreislauf im Sitzen ausgeführt. Dabei ist nicht so wichtig, ob wir im vollen oder halben Lotussitz, Schneidersitz oder auf einem Hocker oder Stuhl sitzen – entscheidend ist ein gerader Rücken.

Passtore auf der Wirbelsäule

Der Wirbelsäule kommt in der Praxis des Kleinen Kreislaufs eine besondere Bedeutung zu. Sie besteht aus sieben Halswirbeln, zwölf Brustwirbeln und fünf Lendenwirbeln sowie den miteinander verschmolzenen Wirbeln des Kreuz- und Steißbeins. Der Indologe Ardo Schmitt-Rousselle sieht in ihnen Schaltzentralen und Speichermedien innerer Bewusstseinssphären:

Auf dem Meditationsbild sind die acht Wirbel der Unterwelt, Basis für die Schöpfung, mit Feuer durchzogen. Die acht Wirbel der Mittelwelt, die emotionale und psychische Erfahrungswelt, werden vom Band der Spinnerin berührt. Die Oberwelt, die geistige Erfassung wird weitgehend von der Pagode begleitet.⁵

Auf der Karte des inneren Gewebes sind mehrere Passtore eingezeichnet, durch die das *Qi* nur schwer hindurch kann und denen wir deshalb beim Üben besondere Aufmerksamkeit zukommen lassen sollten. Neben dem ersten Stauwerk im Unterleib, durch das Wasser nach oben fließt, heißt es in der deutschen Übersetzung: „Die untere Schranke ist der Wei Lü (Pass)“ – ein eindeutiger Hinweis auf *Du Mai* 1. Der Meridianpunkt, auch *Changqiang* genannt, befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule.

Nach Einschätzung von Ardo Schmitt-Rousselle ist das erste Tor recht einfach zu öffnen. Mit einer regelmäßigen Praxis geschehe das recht schnell; es bedürfe nur der nötigen Energie:

Diese Energie wird erworben, indem die vorhandene Energie nicht mehr – aus Langeweile, durch sinnlose Ablenkungen, usw. – vergeudet wird. (...) Ist das Tor geweitet, mag sich der untere Rücken ganz neu anfühlen, er ist in der inneren Wahrnehmung völlig entspannt.⁶

Das zweite Tor liegt auf Höhe des Herzens, daneben steht geschrieben: „Die mittlere Schranke umklammert das Rückgrat“. Hier befindet sich ein Eingang zu *Du Mai* 10, *Lingtai* genannt. Nach chinesischer Vorstellung wird die Kraft des Herz-Feuers an dieser Stelle mit der *Yin*-Kraft der Niere verbunden, so dass ein harmonischer Austausch stattfinden kann. Auch energetisch betrachtet steht das zweite Tor für eine tiefgreifende Wandlung:

Dieses [das zweite Tor] weitet sich, wenn wir begriffen haben – also tief empfinden –, dass wir alles haben, was wir wirklich brauchen, dass wir genährt sind. Gier, Neid und ähnliche Gefühle schwinden mit dem Aufgehen des zweiten Tores, stattdessen entsteht eine innere Weite und eine Gleich- und Verbundenheit mit allem.⁷

Weiter oben auf der Wirbelsäule liegt sinnbildlich ein großer Felsbrocken auf dem Weg, der *Dazhui* bzw. *Du Mai* 14 symbolisiert. An diesem Punkt unter dem 7. Halswirbel, Großer Hammer genannt, vereinigen sich alle *Yang*-Meridiane.

Das letzte Passtor, das den freien Durchgang zum Gehirn ermöglicht, ist im Bereich des Hinterkopfs lokalisiert. Dieser Bereich wird in der chinesischen Medizin auch als Jade-Kissen bezeichnet. Konkret ist *Bl 9 Yuzhen*, gemeint – ganz in der Nähe des sogenannten Windpalasts *Fengfu*, *Du Mai* 16.

Dieses Tor öffnet sich, wenn wir unsere bisherige Weltsicht verlieren. Das mag

sich erschreckend anhören, ist aber ein notwendiger Schritt auf dem Weg zu einer umfassenden Sicht.⁸

Das Öffnen dieser Tore kann laut Ardo Schmitt-Rousselle vorübergehend mit physischen Beschwerden einhergehen. Die innere Körpertemperatur werde scheinbar höher, im Körper glühe ein inneres Feuer.

Der Beckenboden trägt die Organe

Um meine Wirbelsäule in die Aufrichtung zu bringen, in der das Qi fließen kann, hat es mir enorm geholfen meinen Beckenboden zu stärken. Dieser Muskelteppich besteht aus drei Schichten, die das knöcherne Becken von unten zusammenhalten und am Damm miteinander verbunden sind:

- Die äußerste Schicht umschließt bei Frauen schleifenartig das Ende der Vagina, den Ausgang der Harnröhre und den Anus; bei Männern sind es die Harnöffnung und der Anus.
- Die mittlere Schicht reicht vom Rand des Schambeins zu den Spitzen der Sitzbeinhöcker und spielt für die Stabilität des Beckens eine wichtige Rolle.
- Die innerste Beckenbodenschicht erstreckt sich vom Kreuzbein zu den seitlichen Knochenrändern des Beckens bis nach vorne zum Schambein. Ein Teil dieser Schicht bildet den Levator Ani, den sogenannten Anusheber.

Die Schweizerin Benita Cantieni hat eine Körpertherapie entwickelt, die gezielt den Beckenboden trainiert. Sie richtet ihren Fokus dabei auf den Levator Ani, der die darüber liegenden inneren Organe schützt und stützt. Je schmaler die Sitzbeinhöcker beieinanderstehen, desto besser der Halt, schreibt sie:

Ist der Levator Ani kräftig und trainiert, trägt er wie eine Schale liegend die Organe des Unterleibes, vorab den Darm. Erschlafft hängt er durch.⁹

Mit dem Sitzbeinhöckern arbeiten

Unter anderem empfiehlt Benita Cantieni im Liegen mit den Sitzbeinhöckern zu schielen, wie sie es nennt. Konkret geht die Übung so: Wir liegen auf dem Rücken, die Arme liegen seitlich neben den Rippen. Die Beine sind angestellt; Füße und Knie stehen hüftbreit auseinander, wobei die Fersen etwas näher zusammenkommen als die großen Zehen.

Wir bringen die Grundgelenke der großen Zehen und die Mitte der Fersen bewusst mit dem Boden in Kontakt, ohne wirklich Kraft aufzuwenden. *Bai Hui* – Benita Cantieni spricht vom Kronenpunkt – dehnt sich bewusst nach oben; Scham- und Steißbein ziehen in die Gegenrichtung zu den Fersen. Die Wirbelsäule wird lang und liegt flach auf dem Boden auf; nur auf Höhe des Bauchnabels würde unter den Rücken ein Schmetterling passen.

Nun ziehen wir den rechten Sitzbeinhöcker mit einer minimalen Bewegung in Richtung Boden und dann nach links oben zur linken Kniekehle. Der Bauch ist entspannt, das Becken hebt sich nicht vom Boden. Haben wir die rechte Beckenhälfte wieder abgelegt, ist die linke Seite dran: Auch hier „schielt“ der Sitzbeinhöcker zur rechten Kniekehle. Die Bewegung ist von außen kaum zu sehen und wird auf jeder Seite zehn Mal wiederholt.

Anschließend schieben wir beide Sitzbeinhöcker in Richtung des Bodens und näher zueinander, um den Levator Ani zu aktivieren. Wir dehnen die Sitzbeinhöcker zu den Kniekehlen, so dass sich Steiß- und Kreuzbein vom Boden heben. Auch hier bleibt der

Bauch entspannt, der untere Rücken bildet eine kleine Brücke. Nun bewegt sich der rechte Sitzbeinhöcker in der Luft zur linken Kniekehle und wieder zurück, der linke Sitzbeinhöcker schiebt sich zur rechten Kniekehle. Nach 30 Wiederholungen können wir Steiß- und Kreuzbein wieder auf dem Untergrund ablegen und entspannen.

Das Untere Dantian aktivieren

Mir hat diese Übung enorm geholfen meinen Beckenboden wahrzunehmen. Mein Körper spürt intuitiv, wie gut es ihm tut diese Muskeln anzusprechen. Im Unterbauch geht ein wohlig angenehmer Raum auf, der mir neu ist. Wenn ich eine Weile geübt habe, entsteht eine pulsierende Wärme im Unterleib, die über den Steiß zum Kreuzbein aufsteigt. Von hier gelange ich ganz natürlich in den Kleinen Kreislauf.

Mit aller Ruhe wandere ich Wirbel für Wirbel zum Schädel. Ich spüre, wo das Qi ungehindert fließen kann und wo nicht. Bemerke ich, dass die Energie ins Stocken gerät, verweile ich mit meiner Aufmerksamkeit liebevoll an dieser Stelle und warte, was sich tut. Dabei hilft es mir mich immer wieder daran zu erinnern den Steiß zu den Fersen zu ziehen. So verhindere ich, dass das Qi in den Kopf schießt – das passiert durch die aufsteigende Bewegung schnell.

Übung für Menschen in der Lebensmitte

Die Beschäftigung mit dem Beckenboden hat meiner Qigong-Praxis einen neuen Schub gegeben. Ziehen die Sitzbeinhöcker zueinander, kommt mein ganzer Unterleib in eine Aufrichtung, von der ich auch im Sitzen und Stehen profitiere. Der Hinweis das Grundgelenk der großen Zehen und die Mitte der Ferse leicht in den Boden zu stupfen, schafft für mich spürbar eine stabilere Verbindung zwischen Becken und Füßen. Drehe ich zusätzlich mei-

ne Oberarmmuskeln auf Achselhöhe etwas nach hinten aus, geht mein Brustraum auf, die Schulterblätter können nach unten fließen und der obere Rücken entspannt sich.

Bei allen Fortschritten würde ich behaupten, dass ich noch stark an der Oberfläche dessen kratze, was verschiedene Autoren als Phänomene einer intensiven Übungspraxis mit dem Kleinen Kreislauf beschreiben. Um solch tiefgreifenden Erfahrungen zu sammeln, braucht es vielleicht schlicht noch (Lebens-)Zeit.

Der ‚Kreislauf des Lichts‘ richtet sich besonders an lebenserfahrene Menschen, die zumindest ihrer Lebensmitte entgegen gehen. In dem Jahrzehnt zwischen 40 und 50 Jahren beginnt die Illusion zu verblassen, dass Glück und Zufriedenheit von äußeren Faktoren abhängig seien. Und doch sind genügend Wille und Energie vorhanden, neue Wege zielgerichtet zu verfolgen. So vermag die zweite

*Lebenshälfte die Gnade der Reifung zu geben, die nicht auf äußere Anerkennung bedacht ist, sondern auf die eigene Sinnfindung und Wahrheit.*⁴¹⁰

Der Steiß zieht zur Erde, der Scheitel zum Himmel, so dass ein leichter Zug in der Wirbelsäule entsteht und Raum zwischen die einzelnen Wirbel gelangt: Diese körperliche Erfahrung gibt mir einen zarten Geschmack davon, was die Daoisten unter der Einheit zwischen Himmel und Erde verstehen.

Franziska Ritter arbeitet als Journalistin und hat 2022 ihre Qigong-Kursleiterausbildung bei Ulla Blum abgeschlossen. Seitdem gibt sie Kurse in Strausberg und Berlin. Parallel engagiert sie sich in der Tergar Meditationsgemeinschaft.



Literaturangaben

- Blum, Ulla (2006): Qigong – Prinzipien und Wirkungsweisen. München: Elsevier.
 Cantieni, Benita (2018): Catpower. Das ultimative Körperbuch. München: Südwest Verlag.
 Cohen, Kenneth (2021): Qigong. Grundlagen, Methoden, Anwendung. Hamburg: Nikol Verlagsgesellschaft.
 Lorenzen, Udo (2016): Mikrokosmische Landschaften. Band 1. Übergreifende Konzepte in der Chinesischen Medizin. Aachen: Shaker Media.
 Schmitt-Rousselle, Ardo (2016): Der Kreislauf des Lichts: Einführung eine jahrtausendealte indisch-chinesische Meditationstechnik. Aschaffenburg: Schmitt-Rousselle Verlag.

Quellenverzeichnis

- 1 Blum, S. 10
- 2 Cohen, S. 279
- 3 Lorenzen, S. 54
- 4 Cohen, S. 49
- 5 Schmitt-Rousselle, S. 53
- 6 Schmitt-Rousselle, S. 72-73
- 7 Schmitt-Rousselle, S. 73
- 8 Schmitt-Rousselle, S. 73
- 9 Cantieni, S. 148
- 10 Schmitt-Rousselle, S. 7

– Anzeige –

Yang Sheng – Chinesische Gesundheitsförderung

Seminar: Das Gesundheit schützende Qigong

3-tägiges Seminar mit Margit Gätjens in Bad Kötzing

16.06.-18.06.2023 | Präventionszentrum SINOCUR
 Bad Kötzing | 350,00 €

Sie möchten die gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Vorzüge des Qigong für sich selbst oder für Ihre Patienten effektiv nutzen?

Dann möchten wir Ihnen heute das Gesundheit schützende Qigong ans Herz legen. Diese wirkungsvolle Qigong-Form gehört zum medizinisch orientierten Methodenzyklus des Daoyin Yang Sheng Gong, welcher vor allem die **Prävention, Therapie und Rehabilitation von chronischen Krankheiten** unterstützt.



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

medizin weiter denken.



Yang Sheng und die Leitbahnen (Teil 1)

Jason Robertson

Dieser zweiteilige Artikel geht auf die Entwicklung dieses Konzepts im Lauf der Geschichte ein, um dann zu beleuchten, wie TCM-Behandler Yang Sheng in ihr aktuelles Verständnis der TCM-Physiologie integrieren können. Ziel und Zweck dieses Artikels ist es, die Leser zu ermuntern, ihr Wissen über die Mechanismen von Akupunktur (und anderen ostasiatischen Methoden zur Pflege der Gesundheit) zu erweitern, um ihre Patienten gezielter zu behandeln und effektiv in gesundheitsförderlichen Eigenmaßnahmen zu unterweisen und zu motivieren.

Das traditionelle Konzept von Yang Sheng (養生) wird oft als „das Leben nähren“ übersetzt. Der folgende Artikel beschreibt, wie Yang Sheng vor dem Hintergrund der Akupunktur-Leitbahnen (Jingluo, 經絡) zu verstehen ist, deren Vorstellung uns aus der frühen Han-Dynastie überliefert ist. Die möglichen Deutungen dieser grundlegenden Konzepte helfen beim Verständnis der physiologischen Modelle, auf denen die traditionellen asiatischen Empfehlungen zur Lebenspflege basieren. Indem wir uns vor Augen führen, unter welchen Gesichtspunkten Ärzte der frühen Han-Epoche das Wesen und die Funktion der Leitbahnen betrachteten, können wir als moderne Behandler unsere Patienten erfolgreicher dazu anleiten, die physiologischen Prozesse ihres Körpers zu harmonisieren und auf diese Weise selbst aktiv zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität beizutragen.

Die drei Monate des Frühlings nennt man den Zeitabschnitt des Lebensbeginns und der Lebensentwicklung. Die Energie von Himmel und Erde ist bereit, sodass alles blüht und gedeiht. Nach dem zeitigen Nachtschlaf sollte man früh aufstehen, im Hof umherwandeln, das Licht in sich aufnehmen und sich körperlich nur gemächlich bewegen. So kann dem Wunsch nach einem gesunden Leben Rechnung getragen werden. Gib ihm, anstatt von ihm zu nehmen. Belohne ihn, anstatt ihn zu bestrafen. All das ist im Einklang mit der Energie des Frühlings und dem Weg (Dao, 道), das Leben zu nähren (Yangsheng, 養生). (Suwen 2)¹

Dies ist eine von nur drei Textpassagen im Gelben Kaiser (*Neijing*, 內經)², die den Begriff *Yang Sheng* (養生) enthalten, welcher oft als „Nähren des Lebens“ übersetzt wird. Auch wenn *Yang Sheng* in diesem wegweisenden Klassiker der Chinesischen Medizin nur selten vorkommt, findet sich dieser Begriff in späteren Werken und zeitgenössischen Abhandlungen zur Erhaltung der Gesundheit recht häufig. Heutzutage werden in akademischen Kreisen – sowohl in China als auch im Westen – um dieses Konzept der Lebenspflege ganze Symposien gestaltet. Über ganz Asien hinweg öffnet zudem

ein Ladengeschäft nach dem anderen und wirbt mit *Yang Sheng*-Behandlungen zum „Nähren des Lebens“³.

Eine der frühesten überlieferten Erwähnungen von *Yang Sheng* findet sich in einem daoistischen Text, der aus dem 3. Jh. v. Chr. stammt, dem *Zhuangzi* (莊子). In einem Kapitel zur praktischen Anwendung von *Yang Sheng* (*yangsheng zhu*, 養生主) wird die berühmte Geschichte über den Koch des Prinzen Wen Hui (文惠) erzählt, der es geschafft hatte, 19 Jahre lang dasselbe Messer zu benutzen, um mehrere tausend Ochsen damit zu zerlegen, ohne es auch nur einmal nachschleifen zu müssen. Der Prinz Wen Hui fragt den Koch, wie ihm das gelungen sei, und der Koch antwortet, dass er in letzter Zeit das Tier beim Zerlegen nicht mehr mit den Augen betrachte, sondern in einer spirituellen Art und Weise. Indem er das Messer nun unter Berücksichtigung der natürlichen Strukturen führe, gleite es nur so durch die großen Spalten und Hohlräume und mache sich die naturgegebenen Möglichkeiten und Wege zunutze, die sich auf diese Weise böten.

„Meine Kunst [das Messer zu führen] vermeidet die häutigen Bänder und, viel wichtiger, die großen Knochen.“ Daraufhin rief der Prinz: „Hervorra-

gend! Ich habe die Worte meines Kochs vernommen und von ihm gelernt, das Leben zu nähren.“ TCM-Gelehrte und Sinologen deuten dies als Empfehlung dazu, dem Weg des geringsten Widerstands zu folgen – eine Haltung, bei der das eigene Potential voll ausgeschöpft wird, indem man sich voll und ganz auf die natürlichen Gegebenheiten einlässt.^{4,5}

In den 1970er und 1980er Jahren wurden in China ganze Lager von beschriebenen Bambusstäben und Seidenrollen entdeckt, die auf etwa ein Jahrhundert nach Zhuangzi datiert werden.

In den Gräbern von Zhangjiashan (張家山) und Mawangdui (馬王堆) fand man einige der ältesten Textbeschreibungen über die Akupunktur-Leitbahnen.⁶ Darüber hinaus bargen Archäologen noch weitere Schriftstücke, die inzwischen als die „Texte über das Nähren des Lebens“ bekannt sind.

Zwar kursierten in China laut den Gelehrten seit mindestens 400 v. Chr.⁷ gewisse Methoden, die der Verlängerung des Lebens dienten, doch diese Grabfunde werfen ein neues Licht auf die Überlieferung des Wissens über die Lebenspflege, denn sie stammen aus einer Zeit noch vor der ersten Niederschrift des *Neijing*, des Klassikers des Gelben Kaisers über Innere Medizin, auf den die moderne Akupunktur üblicherweise ihre Wurzeln datiert. Glaubt man Vivienne Lo, so beschreiben diese *Yang Sheng*-Texte Konzepte und Methoden, welche bereits vor dem Erscheinen des Gelben Kaisers weit verbreitet waren. Ihr zufolge hatten die anatomischen und physiologischen Vorstellungen, die seinerzeit bei den Methoden zur Verlängerung des Lebens Anwendung fanden, einen großen Einfluss auf das medizinische System, welches heute noch relevant ist.⁸ Ihr zufolge lassen sich die *Yang Sheng*-Texte im Wesentlichen auf folgende vier Methoden herunterbrechen:



Abb. 1 Reproduktion der *Daoyin Tu*-Rolle (*daoyin tu*, 導引圖 = wörtl. „führen und ziehen“), die 1973 in einem der Gräber von Mawangdui gefunden wurde und auf etwa 168 v. Chr. datiert wird.

1. Atemtechniken
2. „Therapeutische Gymnastik“ (Bewegungsübungen zur Kultivierung des Körpers)
3. Sexualpraktiken
4. Ernährungstherapie⁹

Die Tatsache, dass *Yang Sheng*-Methoden bereits in Texten beschrieben werden, die sich auf Jahrhunderte vor Erscheinen des Gelben Kaisers zurückdatieren lassen, mag auch erklären, warum ausgerechnet in diesem Klassiker der Begriff *Yang Sheng* so selten erwähnt wird. Simpel gesagt waren diese Methoden der Lebenspflege sehr vielen Menschen bereits in Fleisch und Blut übergegangen – und somit nicht mehr der Rede wert. Diese These wird von der Tatsache untermauert, dass große Abschnitte der Grundlegenden Fragen (*Suwen*, 素問) sich zwar mit Methoden der Lebensführung (wie etwa Ernährung, Schlaf und Bewegung) befassen, der Begriff *Yang Sheng* dafür jedoch nicht gebraucht wird.

Michael Stanley-Baker weist darauf hin, dass in frühen daoistischen Werken das Wort *Yang Sheng* zur Beschreibung von Methoden zur Kultivierung des Geistes (*shen*, 神) verwendet wurde, während man damit später eher den Fokus auf die Pfl-

ge des Körpers zur Lebensverlängerungen beschrieb. Stanley-Baker stellt hier deutlich die beiden Begriffe *Yang Sheng* (das Leben nähren) und *Yangxing* (die (Körper-) Form nähren, 養形) gegenüber. Doch damit nicht genug. Er erinnert uns auch daran, dass es laut den modernen Gelehrten in gewissen Schulen noch eine weitere, verfeinerte und „erhabenerere“ Form der Kultivierung des Lebens gab, und zwar *Chengxian* (Unsterblichkeit erreichen, 成仙).¹⁰ Heutzutage werden all diese Aspekte unter dem weiten Begriff *Yang Sheng* zusammengefasst. Sabine Wilms beschreibt in ihren Forschungsergebnissen eine weitere Aufdehnung des *Yang Sheng*-Konzepts in späteren Dynastien und nennt hier Sun Simiao (孫思邈), den berühmten Arzt der Tang-Epoche des 7. Jh. n. Chr. Dieser ermuntert in seinem Werk *Bei Ji Qian Jin Yao Fang* (Unbezahlbar wertvolle Rezepturen) *Yang Sheng*-Praktiker dazu, besonderes Augenmerk auf die Erkrankungen von Frauen und Kindern zu legen.¹¹ Dabei weist er darauf hin, dass das Wohlergehen einer Gemeinschaft in erster Linie von der Fortpflanzungsfähigkeit ihrer Frauen und dann vom Überleben ihrer Kinder abhängt. Den ersten Abschnitt seines berühmten Werkes

widmet er somit spezifischen „Rezepturen für Frauen“ und die folgenden Kapitel der Kinderheilkunde. Man mag sich darüber streiten, ob sich in Sun Simiaos Konzept von *Yang Sheng* buddhistische Lehren wiederfinden, welche bereits in der Zeit vor seiner Geburt Einzug in China gehalten hatten. Tatsache ist jedoch, dass er ein ganzes Kapitel dem „Nähren der eigenen Natur“ (*yangxing*, 養性) widmete. Mit dieser klaren Unterscheidung in der Begrifflichkeit weist Sun Simiao möglicherweise darauf hin, dass es wichtig ist, nicht nur die *Yang Sheng*-Tradition zum Nähren des Körpers zu pflegen, sondern diese mit der Kultivierung des Geistes zu verbinden. Gemäß seiner Ermahnung, das Leben der Familie zu nähren, rät er denen, die danach streben, ein „großer Arzt“ (*da yi* 大醫) zu werden, Mitgefühl und ein Bewusstsein für das Wohlergehen des Volkes zu entwickeln. Folglich bedeutet „das Leben nähren“ wohl weit mehr als nur Methoden zur Verlängerung des eigenen Lebens anzuwenden. Es schließt die einfühlsame Unterstützung aller Patientinnen und Patienten unabhängig ihres sozialen Status oder ihrer Erkrankungen mit ein.

Wie können wir uns in unseren modernen TCM-Praxen die *Yang Sheng*-Tradition so zunutze machen, dass sie klinischen Nutzen hat? Inwieweit sollten wir unsere Patienten in diese Methoden einführen? Und welcher Ansatz hat sich bewährt, sie einem westlichen Publikum näherzubringen? Die Antworten auf diese Fragen könnten unterschiedlicher nicht sein. Das zeigt sich schon an den umfangreichen und vielfältigen Texten, die derzeit zu *Yang Sheng* kursieren. In diesem Artikel beschränke ich mich auf die Betrachtung der „Physiologie“ von *Yang Sheng*. Was ich damit meine, ist die Suche nach einer Möglichkeit der Integration des *Yang Sheng*-Konzepts und der physiologischen Aufga-

be des Leitbahn- und Netzgefäß-Systems (*Jingluo* 經絡, im Folgenden kurz „Leitbahnen“ genannt).¹² Indem wir versuchen zu verstehen, was die Urväter und Verfechter der Chinesischen Medizin (und der *Yang Sheng*-Tradition) mit dem Begriff „Leitbahnen“ gemeint haben könnten, können wir uns ihrer Vorstellung des menschlichen Körpers in Bezug auf Gesundheit und Krankheit annähern. Wenn wir lernen, den Körper aus diesem Blickwinkel zu betrachten, hat dies eventuell zur Folge, dass wir in der Behandlung und Unterweisung unserer Patienten effektiver werden und sie besser dabei unterstützen, ihre Gesundheit und Lebensqualität selbst zu fördern. Jedes Konzept der Lebenspflege, das auf Quellen klassischer Medizin basiert, kann nur davon profitieren, wenn wir verstehen, wie seine Funktionsweise im Körper genau gedacht war. Hierzu nun eine Beschreibung.

Funktion und Verlauf der Leitbahnen

Wie der Gelbe Kaiser sehr anschaulich darlegt, lag der große Fortschritt, den die Ärzte und Behandler der Han-Dynastie herbeiführten, darin, dass sie Erkrankungen nicht länger als etwas betrachteten, das von äußeren üblen Mächten herbeigeführt wurde. Vielmehr begannen sie, physiologische und pathologische Vorgänge im Körper als natürliche Prozesse zu sehen.¹³ Krankheit wurde nun als Prozess angesehen, bei dem äußere Pathogene infolge exzessiver klimatischer Faktoren in den Körper eindringen und sich dort transformieren, bei dem innerlich entstandene Emotionen die physiologischen Körperfunktionen stören oder als Folge von „neutralen“ Ursachen, die sich weder als innerlich noch als äußerlich zuordnen lassen.¹⁴ So entstand in der frühen Han-Epoche (206 v. Chr.–220 n. Chr.) eine Vorstellung, die auch als „die Medizin der

systematischen Zuordnung“ bezeichnet wird.¹⁵ Entsprechend der von wegweisenden Texten der Chinesischen Medizin propagierten Vorgehensweise ist der Behandler angehalten, mithilfe einer sorgsam Symptomdifferenzierung (*bianzheng*, 辨徵) nach Krankheitsmustern (*zhenghou*, 癥候) zu suchen.¹⁶ Die in dieser Epoche beschriebenen medizinischen Modelle zeigen, dass das Leitbahnsystem für die Betrachtung von Physiologie und Pathologie gleichermaßen von Bedeutung war.

Prof. Dr. Wang Juyi (王居易) aus Beijing weist jedoch darauf hin, dass es heutzutage bei der Diagnosestellung und Entwicklung von Therapieplänen viele Behandler versäumen, die Aufgabe der Leitbahnen mit in Betracht zu ziehen.¹⁷ Im Folgenden gehe ich zuerst auf einige Aspekte von Dr. Wangs Synthese zu Funktion und Verlauf der Leitbahnen ein. Anschließend komme ich auf die Frage zurück, wie wir uns die Leitbahnen zur Entwicklung und Erweiterung von *Yang Sheng*-Konzepten im klinischen Alltag zunutze machen können.¹⁸

Die Bedeutung der Leitbahnen (häufig auch als „Kanäle“ oder „Meridiane“ bezeichnet) wird im Gelben Kaiser kurz und bündig zusammengefasst: „Die Meridiane und Netzgefäße bestimmen über Leben und Tod. Indem sie Fülle und Leere regulieren, sind sie für die hundert Arten von Krankheiten verantwortlich – sie dürfen nicht blockiert sein.“¹⁹ Bei der Beschreibung von bekannten TCM-Diagnosen wie etwa „Milz-Qi-Schwäche“ dürfen wir nicht außer Acht lassen, dass an jeder Art von Pathomechanismus sowohl das Organ als auch die Leitbahn beteiligt ist.²⁰ Organ und Leitbahn sind einfach nur zwei Aspekte des großen Ganzen. Dass es sich bei der Chinesischen Medizin um ein „holistisches“ System handelt, ist uns mehr als vertraut; doch manchmal vergessen wir, wie früh in ihrer Geschichte chinesi-

sche Ärzte damit begonnen haben, diese Ganzheitlichkeit zu begreifen. Ein wesentlicher Aspekt der ganzheitlichen Sicht auf den Körper, die in der Han-Epoche ihren Ursprung hatte, ist der, dass man die Aufgabe der Leitbahnen nicht nur darin sah, die Kommunikation zwischen inneren Strukturen zu gewährleisten, sondern dass sie unsere Interaktion mit der Welt als solches ermöglichten. Diese Betrachtungsweise ist natürlich etwas sehr Komplexes.

Ein Weg, sich das Weltbild der Behandler dieser frühen Epoche zu erschließen, ist über das Konzept der „Resonanz“ (*Ying*, 應): Ein jeder Aspekt der Natur besitzt eine bestimmte Affinität zu einem anderen Aspekt und reagiert auf diesen. Beispielsweise ist die Leber mit folgenden Aspekten verknüpft: Frühling, Holz, die östliche Himmelsrichtung, Wut, die Augen, die Farbe Blau-Grün, die *Jueyin*-Leitbahn usw. Um nun die Verbindung zwischen all diesen Dingen zu beschreiben, reicht der chinesische Begriff *Ying* aus, der sich unter anderem mit „Resonanz“ oder „Mitschwingen“ übersetzen lässt. Wenn wir uns an das Zitat aus dem Gelben Kaiser erinnern, mit dem dieser Artikel beginnt, so wurde davon gesprochen, dass all das im Einklang mit der Energie des Frühlings sei und dem Weg, „das Leben zu nähren“. Der Gelbe Kaiser geht sogar so weit zu behaupten, dass die, die es beherrschen, im Einklang mit den vier Jahreszeiten zu schwingen, Himmel und Erde als Vater und Mutter haben.²¹

Dies bedeutet, dass eine normale Interaktion aller Körperfunktionen mit dem harmonischen Einklang der entsprechenden Aspekte im Innen und Außen einhergeht. Die Dinge und ihre Bewegungen – die Subjekte und ihre Verben – schwingen miteinander. So wie eine Tonfrequenz durch ihre Schwingung auf die Strukturen ihres Resonanzraums wirkt, reagieren auch

die Strukturen unseres Körpers auf das Leben und Schwingen der Welt, die uns umgibt. Diese Vorstellung liegt sowohl der Leitbahn-Theorie als auch der *Yang Sheng*-Tradition zugrunde.

Wenn wir – dadurch, dass wir gesunde Leitbahnen aufweisen – einen physiologisch einwandfreien Resonanzraum darstellen, fällt es uns leichter, ein harmonisches Leben zu führen, und wir kommen nicht in Disharmonie mit der *Qi*-Symphonie, die uns alle umgibt.

Liegt in den Leitbahnen eine trübe Fülle (zunehmende Viskosität) vor, kann dies aus einer Unfähigkeit resultieren, das Klare vom Trüben zu trennen oder gar die Schwingung zu übertragen. Im Körper führt dies zu Fehlfunktionen der Organe bzw. dazu, dass das *Qi* nicht durch das System fließen kann. Ganz gleich, ob dem eine Fülle oder eine Leere zugrunde liegt, ist das Ergebnis immer eine gestörte Kommunikation innerhalb des Körpers und/oder eine gestörte Stoffwechsellage äußerer Einflüsse. In der klassischen Vorstellung über die Chinesische Medizin findet diese Kommunikation über das Leitbahn-System statt. Doch wo genau verlaufen die Leitbahnen? Basierend auf der Beschreibung im Gelben Kaiser, dass die Leitbahnen in den Zwischenräumen um das Fleisch herum – tief verborgen und unsichtbar – zusammengefasst²² seien, schlägt Professor Wang Juyi vor, dass wir uns die Leitbahnen in den Räumen zwischen allen Körperstrukturen vorstellen (nicht nur dort, wo die Akupunkturpunkte zu finden sind, sondern auch innerhalb der Organe und um diese herum). Neuere wissenschaftliche Forschungsergebnisse geben vielversprechende Hinweise darauf, dass die physiologische Funktion von Faszien und Bindegewebe dem anatomischen Verlauf der Leitbahnen entsprechen könnte.²³ Strenggenommen bezieht

sich der Gelbe Kaiser jedoch nicht auf die Faszien, sondern auf die Qualität der Flüssigkeiten, die in und um diese Bindegewebe herum fließen. Der Gelbe Kaiser ist voller Metaphern von Wasserwegen als Entsprechung des *Qi*-Flusses. So sollten wir uns als Akupunkteure auf der Suche nach den Leitbahnen mehr auf das Wesen und die Wege der Flüssigkeiten innerhalb des Bindegewebes konzentrieren als auf die angrenzenden festen Strukturen.

Der Gelbe Kaiser geht bei der Beschreibung des Lage von Leitbahnen und Akupunkturpunkten tatsächlich weniger auf die festen, konkreten Strukturen des Körpers ein als auf deren Zwischenräume. Im ersten Kapitel des *Lingshu*, dem Akupunktur-Klassiker des Gelben Kaisers, werden zuerst die fünf distalen Transport-Punkte je unterhalb von Ellbogen und Knie beschrieben²⁴, bevor der Text auf alle Knoten, Punkte, Teilungen oder Segmente (*Jie*, 節) eingeht, die entlang der Leitbahnen des Körpers zu finden sind:

*An den Schnittstellen dieser Segmente gibt es 365 Punkte. Das Wissen um deren Bedeutung lässt sich in wenigen Worten zusammenfassen. Sich ihrer [wahren] Bedeutsamkeit zu verschließen, öffnet jedoch einer endlosen Verwirrung Tür und Tor. Genau an diesen Kreuzungspunkten ist es, wo Shenqi fließt und ein- und austritt. Sie sind weder Haut noch Fleisch noch Sehnen oder Knochen.*²⁵

Während wir uns im Westen gerne damit aufhalten, dass hier erwähnt wird, dass in den Leitbahnen und Punkten *Shenqi* oder Geist-*Qi* (神氣) fließt, übersehen wir leicht, welche Bedeutung die letzte Aussage dieses Zitats hat. Beim Lesen der chinesischen Klassiker fällt auf, dass diese oft beschreiben, was Dinge „nicht sind“, ohne darauf einzugehen, was sie ei-

gentlich sind. Auch wenn das frustrierend erscheinen mag, eröffnet diese dialektische Herangehensweise dem Leser eine freie Deutung, die sich oft als hilfreich erweist. Indem der Gelbe Kaiser dem strukturellen Wesen der Leitbahnen kein bestimmtes chinesisches Schriftzeichen zuweist, lässt er zu, dass wir selbst den besten Ort lokalisieren und definieren, um im Körper mit einer Nadel eine physiologische Wirkung zu erzielen. Wo kann dieser Ort nun liegen? Der Verweis auf „Haut, Fleisch, Sehnen und Knochen“ im Gelben Kaiser kann schon einmal so verstanden werden, dass es sich dabei um alle tastbaren Strukturen des Körpers handelt.²⁶ Dass sich die Akupunkturpunkte in keiner dieser wesentlich wahrnehmbaren Strukturen befinden, mag zunächst anspruchsvoll erscheinen. Beim Akupunktieren haben wir jedoch wahrscheinlich alle schon einmal ein Qi-Gefühl gespürt. Genauso lässt sich gelegentlich auch ein Gefühl der „Leere“ um die Nadel herum feststellen. Genau darauf will der Gelbe Kaiser hier wohl hinaus, nämlich, dass sich die Akupunkturpunkte nicht in den festen Körperstrukturen lokalisieren lassen, sondern in den Zwischenräumen. Dies entspricht natürlich auch den Räumen in und um das Bindegewebe, in denen die Flüssigkeiten vorherrschen. Wenn die Leitbahnen nun – wie der Gelbe Kaiser besagt – an jeglichem Krankheitsgeschehen beteiligt sind, liegt es nahe anzunehmen, dass diese Lücken im Körper die Stellen sind, wo sich auch *Yang Sheng*-Methoden am effektivsten zur Gesunderhaltung anwenden lassen.

Leitbahn-Gesundheit und Yang Sheng

Hier beginnt aus Sicht heutiger TCM-Praktiker die Überschneidung dessen, was man als „Leitbahn-Gesundheit“ bezeichnen könnte, mit

dem Konzept *Yang Sheng*. Die inhaltliche Überlappung kann nicht nur dazu genutzt werden, um im Praxisalltag entsprechende Therapieentscheidungen zu treffen; sie hilft uns womöglich auch, unsere Patienten durch motivierende Gesprächsführung dazu zu bringen, Lebensstilveränderungen zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität konsequent umzusetzen.

Eine effektive Integration dieser beiden grundlegenden Konzepte lässt sich erreichen, indem wir tiefer in die Funktionsweise der Leitbahnen einsteigen. Gelingt es uns, deren Mechanismen besser zu verstehen, so können wir mit der Zeit ein intuitiveres Verständnis über den Erhalt der Leitbahn-Gesundheit entwickeln. Ein tieferes Verständnis der Physiologie ermöglicht es uns, sowohl in der Behandlung als auch in der Beratung unserer Patienten von Therapieschemata abzuweichen. Zahlreiche große Ärzte der TCM-Geschichte haben sich dadurch ausgezeichnet, dass sie sich zuerst ein Bild der Physiologie bzw. Pathologie machten und sich erst dann ein Behandlungskonzept zurechtlegten. Diese Vorgehensweise spiegelt sich auch in der Art und Weise wider, wie Professor Wang Juyi seine Studenten unterrichtet und seine Patienten berät.

Wenn Professor Wang in seiner Klinik in Beijing Patientengespräche führt, fällt sein Blick unweigerlich auf zwei Schriftrollen, die an den Wänden seines Sprechzimmers aufgehängt sind. Ein berühmter moderner Kalligraph hat diese beiden Schmuckstücke angefertigt; sie zeigen zwei Sprüche, in denen Professor Wang sein eigenes Verständnis über die Aufgabe der Leitbahnen auf den Punkt gebracht hat. Um genau zu sein, beschreibt der Spruch auf der ersten Schriftrolle die Funktion der Organe:²⁷

Die fünf Zang bewahren die Essenz und beeinflussen somit das Schicksal.
(wu zang yu jing er zhu ming, 五臟育精而主命)

Dieser Satz konstatiert die einfache Tatsache, dass die Speicherorgane für die grundlegenden Substanzen zuständig sind, die aus den Lebensprozessen entstehen. In der Chinesischen Medizin gelten diese Substanzen – Qi, Blut und Körperflüssigkeiten – als der nachgeburtliche Ausdruck der vorgeburtlichen Essenz *Jing* (精). Wachstum, Reife und schließlich Niedergang und Alterung werden alle als Manifestation der Essenz angesehen, die wir von unseren Vorfahren geerbt haben – und die somit über unser Schicksal bestimmen. Dies ähnelt den genetischen Merkmalen, die dem modernen wissenschaftlichen Modell der Physiologie zugrunde liegen. In gewisser Hinsicht entspricht das Ausmaß dessen, wie wir das lebensspendende Potential unserer Gene verwirklichen, dem Grad, mit dem wir unserer Bestimmung folgen. In der Chinesischen Medizin wird ein langes und gesundes Leben von der gesunden Funktionsweise unserer Organe (insbesondere unserer fünf *Yin*-Organe oder *Zang*) bestimmt. Diese „erhalten“ die Essenz, indem sie sorgsam ihrer spezifischen Aufgabe nachgehen, so wie wir dies auch in TCM-Lehrbüchern finden (d. h. dem Aufbau von Blut, der Umwandlung und dem Transport von Nahrung, usw.). Das Potential, das jedem Organ innewohnt, kann jedoch nur über die Verbindungen, die wir als „Leitbahnen“ bezeichnen, vollständig zum Ausdruck gebracht und in das ganze System integriert werden. Ohne diese Verbindung und Kommunikation hätten wir lediglich eine Reihe einzelner Gewebebündel, die zwar ein großes Potential in sich tragen, die von den Lebensprozessen jedoch abgeschnitten wären. Der zweite Spruch fasst die Rolle der Leitbahnen zusammen:



Abb. 2 Professor Wang in seiner Klinik mit Schriftrollen im Hintergrund

Die Leitbahnen befeuchten und herrschen somit über das Leben.
(jing luo guan shen er zhu sheng,
經絡灌滲而主生)

Dieser zweite Satz beschreibt die Grundvoraussetzung dafür, dass das Potential ausgeschöpft werden kann, auf welches im ersten Satz hingewiesen wird. Wenn es nach Professor Wang geht, so ist die Definition von „Leben“ (*sheng*, 生). genau diese Fähigkeit, die Essenz zum Ausdruck zu bringen. Damit das Leben genährt werden kann, muss die Zirkulation in den Leitbahnen optimiert werden. Bezüglich der These, dass die Hauptaufgabe der Leitbahnen darin besteht, lebendes Gewebe zu befeuchten, ist zu beachten, dass dieses Befeuchten nicht nur die Organe nährt, sondern auch die Harmonie und Kommunikation zwischen den Organen aufrechterhält. Dabei spielt die Begrifflichkeit eine wichtige Rolle, denn mit „Befeuchten“ (*guanshen*, 灌滲) wird ein langsamer, schrittweiser Prozess im Körper beschrieben, ähnlich dem maßvollen Bewässern von Pflanzenwurzeln, um ein gesundes Wachstum zu gewähr-

leisten. Betrachten wir Physiologie nach modernen Kriterien, so ist eben diese Zirkulation von Flüssigkeiten in der extrazellulären Matrix, durch die die Homöostase aufrechterhalten wird. Einfacher ausgedrückt bleiben durch eine ordentliche Befeuchtung der Zwischenzellräume die Organe funktionsfähig, die Muskeln kraftvoll und die Gelenke geschmiert – drei wichtige Voraussetzungen für das Leben.

Natürlich werden über das Leitbahnsystem nicht nur die Körperstrukturen ernährt. Auch Abfallstoffe werden beseitigt. Pathologien dieser Prozesse werden in der Chinesischen Medizin als Zustände von Fülle (*shi*, 實) oder Leere (*xu*, 虛) bezeichnet. Ist im Leitbahnsystem ein freier Fluss gewährleistet und findet die Befeuchtung im vorgesehenen Rhythmus statt, entsteht weder eine Leere durch unzureichendes Nähren noch eine Fülle durch unzureichenden Abtransport von Abfallstoffen.

Bei jeglicher Krankheit sollte man sich auf die Leitbahnen konzentrieren, um Fülle auszuleiten und Leere aufzufüllen. Darauf will der Gelbe Kaiser wohl

hinaus, wenn in diesem Werk davon die Rede ist, dass die Meridiane und Netzgefäße über Leben und Tod bestimmten und für die hundert Arten von Krankheiten verantwortlich seien, indem sie Fülle und Leere regulieren.

Dieser Artikel ist zuerst erschienen im Journal of Chinese Medicine, Nr. 107, Februar 2015, S.5–12.

(Übersetzung aus dem Englischen: Anne Baumgart)

Jason D. Robertson

unterhält eine
Privatpraxis für
Akupunktur in Seattle,
Washington, USA. Er
studierte in Taiwan und



China acht Jahre lang die Chinesische Sprache und Chinesische Medizin und ist Co-Autor von Applied Channel Theory in Chinese Medicine (auch in Deutsch erhältlich: Die Anwendung der praktischen Meridianlehre in der Praxis). Das englische Buch entstand 2008 bei Eastland Press zusammen mit seinem Lehrer Professor Wang Juyi (王居易). Neben seinen Tätigkeiten als Dozent und Autor ist er Vollzeitmitglied der Fakultät des Seattle Institute of Oriental Medicine. Jason Robertson hält weltweit Kurse über Meridiantheorie und -diagnose, auch Leitbahntherapie genannt. Weitere Informationen unter www.channelpalmation.org

Anmerkungen

- 1 春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被發緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。(Suwen, 2•四气调神大论).
- 2 Dieser Abschnitt stammt aus *Suwen*, Kapitel 2, die anderen beiden Abschnitte aus *Lingshu*, Kapitel 8, und *Suwen*, Kapitel 8. Interessanterweise ist zumindest in diesem Kapitel *Yang Sheng* mit den Aktivitäten verbunden, die für den Frühling angemessen sind. Natürlich beschreibt dieses Kapitel auch noch die Lebensweisen, welche für die anderen Jahreszeiten angemessen sind, und schließt jeden dieser Abschnitte mit einer Erklärung ab, was von der jeweiligen Jahreszeit genau genährt wird. Während die Aktivitäten des Frühlings nun

- „das Leben nähren“, dienen die für den Sommer angemessenen Aktivitäten dazu, „das Ausdehnen zu nähren“ (養長 *yangchang*), die Aktivitäten des Herbstes dazu, „das Empfangen/Sammeln zu nähren“ (養收 *yangshou*) und die für den Winter angemessenen Aktivitäten dazu, „das Speichern zu nähren“ (養藏 *yangcang*). Auch wenn im heutigen Sprachgebrauch all diese Konzepte unter dem Überbegriff *Yang Sheng* zusammengefasst werden, ging der Gelbe Kaiser also weitaus genauer darauf ein, was in jeder Jahreszeit durch einen angemessenen Lebensstil genährt wird.
- 3 Beispielsweise drehte sich der gesamte Tao Kongress in Graz im September 2014 um das Thema *Yang Sheng*. Im selben Jahr traf eines geschäftigen Morgens ein indonesischer Investor in der Klinik von Professor Wang Juyi (王居易) in Beijing ein, um ihm Tipps zu entlocken und die Erlaubnis zu erhalten, mit dem Namen des Professors für die *Yang Sheng*-Spas in Shanghai zu werben.
 - 4 Originaltext von Zhuangzi: „方今之時，臣以神遇，而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗，而況大軋乎 … 善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉。“ (frei übersetzt nach dem Englischen von James Legge).
 - 5 Stanley-Baker, M. (2006). „Cultivating Body, Cultivating Self: A critical translation and history of the Tang dynasty Yangxingyanming lu 養生延命錄 (Records of Cultivating Nature and Extending Life)“, Magisterarbeit, Indiana University, S.30. In dieser exzellenten Arbeit weist Stanley-Baker darauf hin, dass in den frühen Erwähnungen von *Yang Sheng*, so auch in Zhuangzi, keine spezifischen Methoden oder Strategien aufgeführt wurden, sondern dass es um eine generelle Lebenshaltung ging.
 - 6 Lo, V. (1998). „The influence of yangsheng culture on early Chinese medical theory“, Doktorarbeit, University of London.
 - 7 Stanley-Baker, M. (2006). „Cultivating Body, Cultivating Self: A critical translation and history of the Tang dynasty Yangxingyanming lu 養生延命錄 (Records of Cultivating Nature and Extending Life)“, Magisterarbeit, Indiana University, S. 31
 - 8 Lo, V. (1998). „The influence of yangsheng culture on early Chinese medical theory“, Doktorarbeit, University of London.
 - 9 Lo, V. (2000). „Crossing the „Inner Pass“: An „Inner/Outer“ Distinction in Early Chinese Medicine?“, East Asian Science, Technology and Medicine, 17, 15-65.
 - 10 Stanley-Baker, M. (2006). „Cultivating Body, Cultivating Self: A critical translation and history of the Tang dynasty Yangxingyanming lu 養生延命錄 (Records of Cultivating Nature and Extending Life)“, Magisterarbeit, Indiana University, SS.33-35
 - 11 Siehe 備急千金要方 (*Bèi jí qiān jīn yào fāng*); Band 2, Kapitel 1 - 求子第一. Mein Dank gilt Dr. Wilms für dieses und das folgende Zitat und ihre Erläuterungen zu ihrer Lesung. Weitere Infos zu ihrer Arbeit und weiteren Publikationen unter www.happygoatproductions.com.
 - 12 Ich persönlich bevorzuge als Übersetzung für 經絡 (*jingluo*) im Englischen den Begriff „channel“ gegenüber „meridian“, auch wenn dies ungewöhnlich erscheinen mag. Angehts der großen Vielzahl von Wasser-Metaphern in den Klassikern über die Mechanismen der Akupunktur erscheint es mir angebrachter, einen englischen Ausdruck zu wählen, der einen engeren Bezug zu Wasser hat.
 - 13 Lo, V. (2000). „Crossing the „Inner Pass“: An „Inner/Outer“ Distinction in Early Chinese Medicine?“, East Asian Science, Technology and Medicine, 17, 15-65.“ Zum Beispiel Fußnote 22: „The contrast between demonological and physiological views of illness have been called ontological and physiological/functional, and this is a useful distinction when the views are polarised in this way ... For further discussion of the ontological/physiological dialectic, see Hudson 1993:45-52; and Unschuld 1993: 20-27.“
 - 14 Zu den sogenannten „neutralen“ (oder wörtlich: nicht-äußerlichen-innerlichen) Pathogenen zählen nach Wisemann & Ye folgende: Über- oder Unterernährung, Überanstrengung, Traumata (wie Schläge, Stürze und Stöße), Ertrinken und Verletzungen durch Tiere, Insekten oder Reptilien (Wiseman, N., Ye, F. (1998) A Practical Dictionary of Chinese Medicine. Paradigm Press: Brookline).
 - 15 Dieser Begriff kann auf Paul Unschuld zurückgeführt werden.
 - 16 Das Konzept der „Krankheitsmuster“ und das der „Symptomdifferenzierung“ wird am intensivsten und eindrücklichsten in der Abhandlung über fieberhafte, durch Kälte verursachte Erkrankungen (傷寒論, *Shāng hán lùn*) von Zhāng Zhōngjīng (張仲景) um 220 n. Chr. behandelt.
 - 17 Näheres zu den Theorien von Wang Juyi in: Wang, Juyi & Robertson, J.D. (2008). Applied Channel Theory in Chinese Medicine. Eastland Press: Seattle
 - 18 Eine komplette Abhandlung über die Aufgabe der Leitbahnen in Professor Wangs eigenen Worten findet sich in: Wang, Juyi. (2012). „On the Nature of Channels (J. Robertson, Übers.)“, The Lantern, 7(3), Seiten 4-14.
 - 19 經脈者，所以能決死生，處百病，調虛實，不可不通。(Lingshu 10 • 經脈篇)
 - 20 Genauer gesagt sind bei Erkrankungen der Organe immer die Leitbahnen beteiligt. So ist die Frage berechtigt, was sogenannte „Leitbahn-Erkrankungen“ seien, die sich in TCM-Fachbüchern von „Organ-Erkrankungen“ unterscheiden. Mir erscheint es so, als ob sich heutzutage die meisten TCM-Praktiker eigentlich auf das tendinomuskuläre System beziehen, wenn Sie von „Leitbahn-Pathologien“ sprechen (經筋病 *jīngjīn bìng*). Siehe *Lingshu* 12 • 經筋). Andererseits finden sich im Gelben Kaiser durchaus detaillierte Beschreibungen der exakten Position von Erkrankungen, darunter auch Beschreibungen darüber, wie Krankheiten von „außen“ über die Leitbahnen zu den Organen nach „innen“ vordringen (z.B. *Lingshu* 4 • 邪氣臟腑病形). Der Punkt ist hier jedoch, dass der Funktion (bei der Leitbahnen und Organe miteinander interagieren) mehr Bedeutung beigemessen wird als der Position (wo sich der pathologische Zustand entweder in der Leitbahn oder dem Organ befindet).
 - 21 人能應四時者，天地為之父母。(Suwen 25 • 寶命全形論篇)
 - 22 Gefolgt von der Aussage, dass das, was wir von den Leitbahnen tatsächlich sehen können, die Netzgefäße sind: 經脈十二者，伏行分肉之間，深而不見；其常者，……皆絡脈也。(Lingshu 10 • 經脈篇)
 - 23 Beispiel: Langevin, H.M., & Yandow, J.A. (2002). „Relationship of acupuncture points and meridians to connective tissue planes“, The Anatomical Record (New Anatomy), 269, 257-265
 - 24 Gelegentlich wird diese Kategorie von Akupunkturpunkten mit dem etwas mysteriösen Begriff „Antike Punkte“ bezeichnet. Mir ist es bislang nicht gelungen, im Chinesischen eine Entsprechung dafür zu finden. Häufiger werden sie die „Fünf Transportpunkte“ genannt. (五輸穴, *wushuxue*): An den Brunnen-*Jing*-Punkten an den Finger- und Zehennägeln tritt das *Qi* hervor (出, *chu*), an den Quellen-*Ying*-Punkten beginnt das *Qi* zu fließen (溜, *liu*), an den Bach-*Shu*-Punkten fängt das *Qi* an zu rinnen (注, *zhu*), an den Fluss-*Jing*-Punkten bewegt sich das *Qi* kontinuierlich (行, *xing*), bis es schließlich an den Meer-*He*-Punkten nahe der Ellbogen und Knie tiefer in den Körper eindringt (入, *ru*).
 - 25 節之交三百六十五會。知其要者。一言而終。不知其要。流散無窮。所言節者。神氣之所遊行出入也。非皮肉筋骨也”(Lingshu 1 • 九針十二原)
 - 26 Professor Wang beschreibt die Gewebestrukturen, von denen alle Punkte im Körper umgeben sind, mit diesen klassischen Begriffen: „Hautspalten“ (皮節, *píjié*), „Fleischspalten“ (肉節, *roujié*), „Sehnenspalten“ (筋節, *jīnjié*) und „Knochenspalten“ (骨節, *gǔjié*). Bezeichnenderweise nennt Professor Wang bei der Beschreibung der „Struktur von Punkten“ (腧穴結構 *shu xue jie gou*) eine weitere Kategorie: manche Punkte lassen sich auch in „Blutgefäßteilungen“ (脈節, *mai jié*) finden.
 - 27 Die folgenden Abschnitte sind größtenteils folgendem Werk entnommen: Wang, Juyi (2012). „On the Nature of Channels (Übers.: J. Robertson trans.)“, The Lantern, 7(3), SS. 4-14

Männliche Unfruchtbarkeit behandeln

#Men2 – spannende Fragen und wichtige Tipps

Olivia Pojer

In der westlichen Welt hat durchschnittlich jedes sechste Paar Schwierigkeiten ein Kind zu bekommen bzw. überhaupt zu zeugen. Sieht man sich die Ursachenverteilung an, so liegen (plakativ gesprochen) 50% der Gründe bei der Frau und 50% der Ursachen beim Mann. Nichtsdestotrotz werden in unserer Medizin – konventionell als auch Chinesisch – beinahe exklusiv die Frauen behandelt, Männer mit einer Fruchtbarkeitsproblematik werden sofort den Kinderwunschkliniken zugeschoben. Glaubte man lange, dass künstliche Befruchtung, speziell ICSI, die Lösung wäre, weiß man mittlerweile, dass geschädigte paternale DNA Ursache für fehlende Befruchtung als auch für Frühaborte sein kann. Allein zur Abortprophylaxe sollten demzufolge beide Partner jedes Kinderwunschaars mit Chinesischer Medizin behandelt werden.

Spermageddon: Wohin führt die Spermienkrise?

Ein brandaktueller Systematic Review, in dem mehr als 70.000 Spermioogramme über 40 Jahre – von Männern aus

sechs Kontinenten stammend – untersucht wurden, kommt zu dem tragischen Ergebnis, dass die durchschnittliche Samenqualität um mehr als 50% abgenommen hat. Besonders beeindruckend im negativen Sinn ist der Rückgang der Gesamtspermienzahl um 62,3%. Wohin soll diese Talfahrt in den nächsten 40 Jahren führen? Höchste Zeit jedenfalls, etwas dagegen zu unternehmen.

Schädigt Covid Spermien?

Warum die (Mit-)Behandlung des männlichen Partners derzeit so relevant wie nie zuvor ist? Das liegt, wie

vielen, an SARS-CoV-2. Das Virus benötigt ACE2-Rezeptoren, um in eine Zelle eindringen zu können. Das kennen wir von den durch Covid hervorgerufenen Lungenschäden – die Lunge besitzt sehr viele ACE2-Rezeptoren. Was weniger bekannt zu sein scheint, ist, dass der männliche Hoden noch wesentlich mehr dieser Rezeptoren besitzt. Genauer gesagt vier Zelltypen, die am häufigsten darin vorkommen: die Leydig-Zellen, die das Testosteron produzieren, die Sertoli-Zellen, die wie Kindergärtnerinnen die Spermien in ihrer Entwicklung nähren und unterstützen, die Stammzellen der Spermien und die Zellen der Hodenkanäl-

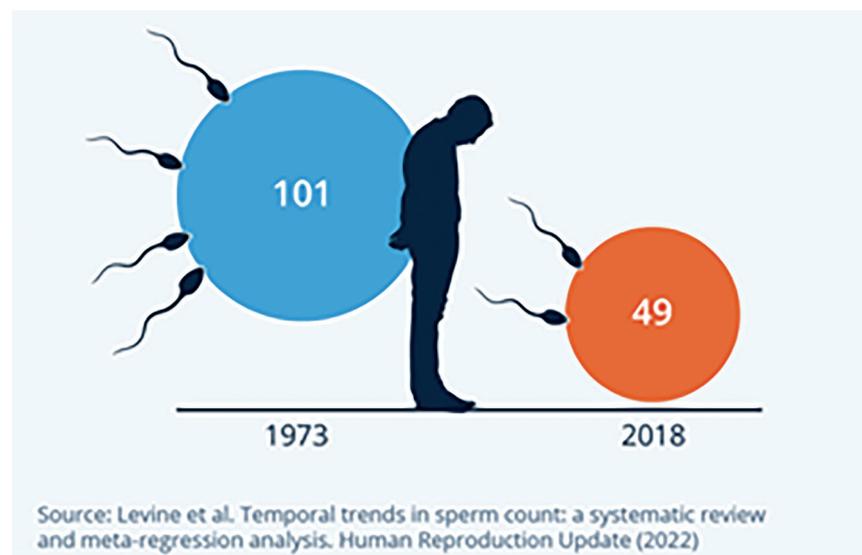


Abb. 1 Rückgang der Gesamtspermienzahl zwischen 1973 und 2018

chen, in denen die Spermienproduktion stattfindet. Erkrankt ein Mann also an Covid, ist seine Spermienfabrik vorübergehend geschädigt, was dazu führt, dass im Zeitraum von einigen Monaten nach einer Covid-Infektion durchgeführte Spermioogramme nicht wirklich aussagekräftig sind. Die mangelnde Qualität der Spermien, die sich im Spermioogramm abbildet, führt natürlich auch in vivo zu einer wesentlich verminderten Fruchtbarkeit, Befruchtungsfähigkeit und durch den vorübergehenden Testosteronmangel geringere sexuelle und generelle Leistungsfähigkeit. Das sollten Kinderwunschpaare unbedingt wissen, um ihre Erwartung in den Monaten nach der Erkrankung realistischerweise niedrig zu halten. Keinesfalls sollte in diesem Zeitraum eine künstliche Befruchtung durchgeführt werden.

Der Schaden durch die Covid-Infektion ist neuesten Studien zufolge nicht unbedingt von der Schwere der Erkrankung abhängig und offenbar reversibel binnen eines Zeitraumes von 120–180 Tagen. Zumindest die drei Monate nach der Erkrankung sollten unbedingt dazu genutzt werden, mit allen uns zur Verfügung stehenden Assen im Ärmel an der Wiederher-

stellung der männlichen Fruchtbarkeit zu arbeiten. Hier wird die Chinesische Medizin unglaublich wertvoll, da die konventionelle Medizin derzeit keine Therapiestrategien vorweisen kann. Chinesische Kräuter und Rezepturen können pharmakologischen Studien zufolge sowohl ein hormonelles Ungleichgewicht oder einen Mangel beheben wie auch Schäden an den relevanten Zellen reparieren.

Ist die Monogamie schuld?

Was sich provokant anhört, ist doch einer näheren Betrachtung wert. Konkret geht es um die fehlende Spermienkonkurrenz. Alle Tierarten, bei denen viele Männchen um ein Weibchen buhlen müssen, haben durchwegs gute Spermienparameter in Quantität und Qualität. Besonders sticht hier der Flaschennasendelfin hervor, er ist beispielhaft für ein Tier mit besonders hoher Spermienkonkurrenz, konkurrieren doch bis zu acht Männchen um ein Weibchen. Die Spermienbeweglichkeit der Delfine liegt bei 90% und der Anteil an normal geformten Spermien bei 95% (zum Vergleich beim Menschen liegt die Spermienbeweglichkeit bei mindestens 42%, nur im



Abb. 2 Hohe Spermienqualität durch Fortpflanzungskonkurrenz



Abb. 3 Nackte Maulwurfsratte

Kreis bewegliche Spermien miteingerechnet, und der Anteil der normal geformten Spermien soll über 4% liegen).

Die Spermienqualität muss so gut wie möglich sein, um eventuelle Konkurrenten auszustechen. Unsere magere humane Spermienqualität ähnelt eher der sehr monogamen nackten Maulwurfsratte, die 15% motile, also bewegliche Spermien hat, und einen Anteil normal geformter Spermien von 10–15%.

Hat also die Monogamie, dazu geführt, dass es evolutionsbedingt unnötig war, im übertragenen Sinne einen Ferrari zu produzieren, wenn zur Fortpflanzung auch ein Smart reicht? In Versuchen, bei denen Männern im Labor Bilder und Filme von verschiedenen Frauen gezeigt wurden und anschließend das Ejakulat auf die Spermienparameter untersucht wurde, zeigte sich, dass mit dem „Auftreten“ einer neuen Frau, die Spermienqualität stieg, diese nahm aber mit einem gewissen „Gewöhnungseffekt“ wieder ab. Diese Studien lassen sich zuhause reproduzieren, indem man doch gewisse visuelle Stimuli ins Liebesleben der Kinderwunschpaare einzubringen empfiehlt.

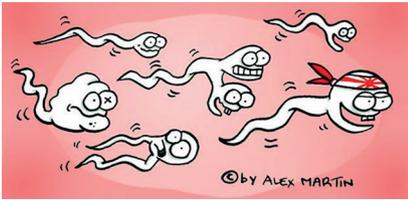


Abb. 4 Speed: Spermien legen ca. 3mm pro Minute zurück

Wie finden Spermien ihren Weg und wie schnell sind sie?

Durchschnittlich braucht ein Spermium 15–40 Minuten, um die Eileiter zu erreichen. Da aber 50–500 Millionen Spermien aktiv sind, behindern sie sich gegenseitig (wie beim Massenstart eines Radrennens) in ihrer Beweglichkeit. Deshalb benötigen sie tatsächlich meist 60–90 Minuten, um zur Eizelle zu gelangen.

Auf dem Weg zur Eizelle werden die Spermien wahrscheinlich chemotaktisch von Progesteron oder duftähnlichen Substanzen, dem pH-Wert und Temperaturunterschieden geleitet. Wegen der vielen Hindernisse erreichen unter Normalbedingungen nur etwa 300 Spermien diejenige Stelle am Ende des Eileiters, an der die Eizelle auf ihre Befruchtung wartet. Die Eizelle lässt sich allerdings nur von einem einzigen Spermium befruchten, sie erzeugt einen sogenannten Polyspermieblock, der das gewährleistet.

Ist unser Lebensstil schuld?

Es ist spannend, unseren Lifestyle und seine Sünden bezüglich der Spermienqualität genauer zu betrachten. Hier liegt viel Potential in Prävention und/oder Therapie von männlichen Fruchtbarkeitsproblemen.

Um Ihnen einen Wissensvorsprung zu verschaffen, hier ein paar hard facts:

- **Zu hohe Zufuhr von Östrogenen:** Xenööstrogene sind künstlich hergestellte Substanzen, die einen östrogenähnlichen Effekt haben.

Sie kommen v. a. vor in Plastikflaschen, Dosen, Frischhaltefolien, Sonnencremes, Deos, Konservierungsstoffen in Lebensmitteln, Wachstumsbeschleunigern in Fleisch und Geflügel, Pestiziden, Herbiziden, Industrieabfällen, Bodenglanzmitteln, Lösungsmitteln, Wasch- und Putzmitteln. Diese „künstlichen“ Hormone binden auch beim Menschen an die Östrogenrezeptoren, einschließlich dem reproduktivem Gewebe, Körperfett, Hypothalamus und Hypophyse.

Antiandrogene: Weichmacher wie Phalate haben einen antiandrogenen und östrogenähnlichen Effekt und haben in Studien zu Schäden im Hodengewebe, Anomalien im Reproduktionstrakt und führen zu einer reduzierten Spermienproduktion, weil sie eben die Testosteronproduktion hemmen. Sie kommen seit den 1930er Jahren in Plastik, Kosmetika, Haarspray, Shampoo und Seife vor.

- **Alter:** Mit fortgeschrittenem Alter kommt es naturgemäß zu Veränderungen in der Histologie des Hodens. Das beeinträchtigt natürlich auch die Testosteronproduktion in den Leydig-Zellen und führt zu einer „physiologischen“ Abnahme des Testosteronspiegels. Die Spermienqualität betreffend ist Folgendes relevant: Die progressive Beweglichkeit der Spermien beispielsweise nimmt um 3,1%/Jahr ab. Was aber viel drastischere Konsequenzen hat, ist das deutlich vermehrte Auftreten von DNA-Schäden der väterlichen Spermien und damit verbunden eine erhöhte Rate an Frühaborten bei fortgeschrittenem paternalen Alter.
- **Gewicht:** Mehr Kilos auf der Waage bedeutet mehr Fettgewebe. Im Fettgewebe jedoch wird Testosteron über die Aromatase in Östrogen umgewandelt, was ein Absin-

ken des Testosteronspiegels zur Folge hat. Übergewichtige bzw. adipöse Männer haben außerdem ein deutlich erhöhtes Risiko für Azoospermie (keine Spermien) oder Oligozoospermie (zu wenig Spermien).

- **Skrotaltemperatur & Co:** Am besten funktioniert die Spermatogenese bei 34°C. Deshalb liegen die Hoden auch außerhalb des Körpers. Auch hier kommt die Problematik von vermehrtem Fettgewebe bei übergewichtigen Männern zum Tragen, denn Fettgewebe wärmt, so auch in den Hoden! Nebst eventueller Gewichtsabnahme sollten alle Männer, die Vater werden möchten, drei Monate vor Zeugung beginnen, folgende „heiße“ Dinge zu vermeiden: Sauna, heiße Bäder, Hitze am Arbeitsplatz (Bäcker, Küchen usw.), Tragen enger Unterwäsche bzw. Hosen, Laptop auf dem Schoß, Handy in der Hosentasche einstecken. Die Skrotaltemperatur steigt durch vermehrtes Skrotalfett auch bei adipösen Männern, sowie auch bei Hodenhochstand, Varicozele und natürlich im Zuge von Infektionen. Die Skrotaltemperatur von Babys mit Plastikwindeln steigt um 1°C! Das kann bereits die zukünftige Zeugungsfähigkeit des kleinen Mannes negativ beeinflussen
- **Rauchen:** Raucher haben schlechtere Spermioogramme. Die Inhaltsstoffe von Tabakwaren können die Blut-Hoden-Schranke durchdringen und zu eingeschränkter Spermienbeweglichkeit und einer erhöhten Spermien DNA-Brüchigkeit führen.
- **Alkohol:** Ethanol ist ein Hodentoxin und beeinflusst als solches dosisabhängig sowohl die Spermienqualität als auch Beweglichkeit bis hin zu einer Azoospermie. Hier verhält es sich aber frei nach Paracelsus: die Dosis macht das Gift!

■ **Medikamente:** Bei allen Männern mit eingeschränkter Fruchtbarkeit oder generell einem Kinderwunsch sollte eine genaue Medikamentenanamnese erfolgen, da viele Medikamente die Spermienbildung negativ beeinflussen bis hin zu absoluter Infertilität. Besonders SSRIs (die Stimmungsheber) und Antihistaminika (gegen Allergie) sowie einige Blutdruckmittel und eine häufige Einnahme von gewissen Schmerzmitteln gehören unter die Lupe genommen.

■ **Bewegung und Ausruhen:** Studien besagen, dass die Spermienkonzentration von Männern, die zwar regelmäßig, aber nicht exzessiv Sport machen, deutlich besser ist als die von Männern, die wenig trainieren. Sehr intensives Training (2 Stunden tgl./5x pro Woche) führt allerdings zu einem Testosteronabfall von 40% und einem Abfall der Spermienzahl um 50%. Deshalb sollte die aktive Kinderwunschperiode eines Paares nicht mit dem Training für einen Marathon oder ähnliches zusammenfallen. Generell sollte man auch beim Sport die Gefahr der Hodenüberhitzung bedenken. Radfahren mehr als 5 Stunden/Woche hat in Studien die Spermienkonzentration und -beweglichkeit gesenkt

■ **Stress:** Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang zwischen Stress und reduzierter Fruchtbarkeit. Stress beeinträchtigt die Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse durch die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Janevic et al. fanden in einer Studie heraus, dass belastende Lebensereignisse (Partnerschaftskrisen, finanzielle Ängste, Überlebensängste etc.) sich auf die Beweglichkeit, Form und Konzentration der Spermien auswirken. Stressbelastungen durch die Arbeit hatten der Studie

zufolge allerdings keine Auswirkungen auf die Spermien.

■ **Ernährung:** Eine ungesunde, unregelmäßige Ernährung beeinflusst die männliche Fruchtbarkeit negativ. 2017 wurde eine große Analyse aller Studien zum Thema „Spermienoptimierende Ernährung“ gemacht, die zu folgendem Ergebnis kam: die sogenannte MedDiet (mediterrane Diät).¹

Wie kommt nun die Chinesische Medizin ins Spiel?

Ganz einfach, eine Optimierung des Lebensstils ist doch eines der zentralen Themen in der CM, das machen wir tagtäglich in unseren Praxen. Der nächste Schritt für eine optimale Therapie ist eine ordentliche CM-Diagnostik. Je genauer wir das zugrundeliegende Muster kennen, umso treffsicherer sind wir mit unserer Punkte- oder Kräuterauswahl.

Bu Yu (männliche Infertilität) wird hauptsächlich von vier Mustern verursacht:

Feuchte Hitze (meiner Erfahrung nach das häufigste Muster nach einer Covid-Infektion)

Entsteht unter anderem aus einer schwachen Milz. Hier ist der „Drainagegraben“ geschädigt, der pathogene Faktor Feuchtigkeit sinkt in den unteren Erwärmer und kann sich dort in Feuchte-Hitze und/oder -Schleim umwandeln. Zusätzlich können Urogenitalinfektionen (die nicht ordentlich behandelt wurden), Kaffee, Alkohol und viel fettes oder gebratenes Essen feuchte Hitze Entstehung fördern.

■ **Veränderungen im Spermogramm:** dickes, gelbliches oder trübes Sperma, fehlende oder verlängerte Verflüssigungszeit, hoher Anteil an Leukozyten im Ejakulat, geringes Volumen, hoher Anteil abgestorbe-



Abb. 5 Lifestyle, der Feuchte Hitze begünstigt

ner Spermien, geringe Beweglichkeit

■ **Spezielle Symptome:** verzögerte Ejakulation, Priapismus oder die Unfähigkeit zu ejakulieren, ziehendes und schmerzendes Gefühl in den Genitalien nach dem Sex, geschwollene Genitalien, juckend, gerötet, überwärmt, übel riechende Genitalregion, genitales Ekzem, häufige Blasenentzündungen/Prostatitis, „Ausfluss“ aus dem Penis

■ **Generelle Zeichen:** Schweregefühl/Schmerzen in den Lenden, in die Beine ausstrahlend, generell Schwäche und Müdigkeit, schwerer Kopf, trockener Mund mit Wunsch nach kalten Getränken, lose, klebrige Stühle, süßer Geschmack im Mund

Punkteauswahl und Erläuterung

■ Ma 28, 30, Bl 28, Ren 3: lokale Punkte, um Feuchte-Hitze in den Genitalien zu klären

■ Bl 35 und Ren 1: klären Feuchte-Hitze, behandelt Impotenz

■ Bl 27, 28: klären Ausfluss aus dem Penis

- Le 1, 3, 5, 8, Ni 8, 10 klären Feuchte-Hitze der Genitalien, lindern Schwellungen und Juckreiz
- Ma 28, Mi 9, Ren 9: drainieren Feuchtigkeit aus dem Unteren Erwärmer
- Le 2, Di 11, Ni 2: klären Hitze und Juckreiz in der Genitalregion
- Mi 6, 7: drainieren Feuchtigkeit
- Ni 3, 7, Ren 4: stärken Nieren-Qi

Kräuterrezeptur

Bei Xi Fen Qing Yin (Dioscorea Dekokt um Klares vom Trüben zu trennen) 萆薢分清飲

| | | | |
|---|-------------------------------|------|---|
| Bei Xi | Rhizoma Dioscorae Hypoglaucae | 9 g | Trennt Klares vom Trüben, klärt Feuchtigkeit aus dem unteren Erwärmer |
| Yi Zhi Ren | Fructus Alpiniae Oxyphyllae | 9 g | Wärmt die Nieren, wärmt die Milz, bewahrt Jing |
| Wu Yao | Radix Linderae | 6 g | Bewegt Qi, unterstützt die Mitte, wärmt die Nieren und eliminiert Kälte |
| Shi Chang Pu | Rhizoma Ancori Tatarinowii | 4,5g | Harmonisiert den Mittleren Erwärmer, transformierte trübe Feuchtigkeit |
| Evtl. Guan Zhong (falls Infektion erst sehr kurz her), sonst weglassen | Rhizoma Cyrtomii | 5 g | Klärt Hitze, eliminiert Toxine, kühlt das Blut, tötet Parasiten, bei Erkrankungen wie Influenza und Covid häufig in Rezepturen verwendet. |

Dosisangaben=Tagesdosis in Rohdrogen, Dekokt wird für ca. 10 Tage, 2x tgl. gegeben

Diese Rezeptur wärmt und stärkt den Unteren Erwärmer, transformiert Feuchtigkeit und trennt Trübes vom Klaren

Leber-Qi-Stagnation und folglich Blutstase

Ein guter Fluss von Qi und Blut ist wichtig für die Funktion der Genitalorgane. Emotionen können ein Grund für Qi-Stagnation sein, aber ebenso fehlende Bewegung. Zunehmendes Alter, fehlende Bewegung (besonders im Beckenbereich) sowie schlechte Ernährung führen zu einem „festen Bauch“ und beeinträchtigen so den Qi- und Blutfluss. Mit der Zeit führt die Qi-Stagnation zu Blutstase mit Unfruchtbarkeit.

- **Veränderungen im Spermogramm:** keine Spermien oder geringe Dichte und Zahl, schlechte Beweglichkeit, hoher Anteil an abnorm geformten Spermien, Antispermien-Antikörper hoher Anteil von Erythrozyten im Ejakulat
- **Spezielle Symptome:** ein Skrotum, das sich anfühlt wie ein „Sack voller Würmer“ (Varikozele), ein Ge-

fühl von Spannung, Schwere und Schmerz im Bereich von Skrotum und Perineum, inguinale Schmerzen während der Ejakulation (bohrend), ED, Schmerz in den Hoden, Knoten und Verhärtungen in den Hoden, Besenreiser an den Beinen

- **Generelle Zeichen:** fixierter Schmerz im unteren Abdomen, lange Krankengeschichte, livide Lippen, livide Veränderungen als Blickdiagnose (Besenreißer, Krampfadern, Spider Nävi, Altersflecken, ...)

Punkteauswahl und Erläuterung

- Bl 32, 35, Ma 29, 30, Ren 1,2,3: lokale Punkte, um Blut und Qi in der Genitalregion zu beleben, lindern Schmerzen
- Le 1,3,5,6: bewegt Qi und Blut in den Genitalien
- Bl 17, Mi 10: beleben Blut
- Ma 29 moxen: wärmt und bewegt Qi und Blut im Unteren Erwärmer
- Mi 6,8: bewegt Qi im Unteren Erwärmer und in den Genitalien

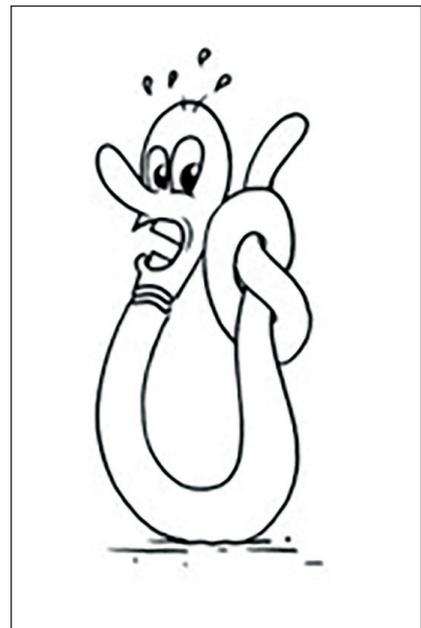


Abb. 6 Stagnation und Stase

Kräuterrezeptur

Xue Fu Zhu Yu Tang (Dekokt zum Entfernen von Blutstase aus der Brust)

| | | |
|-----------------------|---------------------------|------|
| <i>Dang Gui</i> | Angelicae Sinensis | 12 g |
| <i>Sheng Di Huang</i> | Rx. Rehmanniae Glutinosae | 9 g |
| <i>Chi Shao</i> | Rx Paeoniae Rubrae | 6 g |
| <i>Chuan Xiong</i> | Rx. Ligustici Chuanxiong | 6 g |
| <i>Tao Ren</i> | Sm. Persicae | 12 g |
| <i>Hong Hua</i> | Fl. Carthami | 9 g |
| <i>Chai Hu</i> | Rx. Bupleuri | 3 g |
| <i>Zhi Ke</i> | Citri seu Ponciri | 6 g |
| <i>Chuan Niu</i> | Rx. Cythulae | 9 g |
| <i>Jie Geng</i> | Rx Platycodi Grandiflori | 6 g |
| <i>Gan Cao</i> | Rx. Glycyrrhizae | 3 g |

Diese bekannte Rezeptur belebt nicht nur das Blut, sondern vertreibt auch Blutstase, verteilt das Leber-Qi und befreit die Leitbahnen. Die meisten modernen Quellen ersetzen *Niu Xi* (Rx. Achyranthis Bidentatae) durch *Chuan Niu Xi* (Rx. Cythulae), wie oben auch geschehen.

Nieren-Yin-Mangel

Dieses Syndrom beeinträchtigt generell die Körperflüssigkeiten.

- *Veränderungen im Spermogramm:* geringes Ejakulatvolumen, geringe Spermienzahl, verlängerte Verflüssigungszeit, hoher Anteil von Spermien mit abnormer Morphologie
- *Spezielle Symptome:* Leere-Hitze mit vermehrter Libido, oft aber in-

kompletter Erektion, vorzeitiger Samenerguss

- *Generelle Zeichen:* Leere-Hitze-Zeichen mit Hitzegefühl nachts, u. a. typische Nieren-Yin-Mangel-Zeichen (Kreuz-/ Knieschmerzen, Tinnitus, Gedächtnisstörungen, Schlaflosigkeit), Rast- und Ruhelosigkeit

Punkteauswahl und Erläuterung

- Ni 3, 6, 9, Ren 4: stärken Nieren-Yin
- Bl 31,32: lokale Punkte, um die Spermienqualität zu verbessern
- Ni 2: klärt Leere-Hitze
- Ma 36: unterstützt Flüssigkeiten
- Ni 11, 12, Ren 3 und 6: tonisieren Nieren-Qi im Unteren Erwärmer
- Bl 23, 52: tonisieren Nieren-Qi

Kräuterrezeptur

Zuo Gui Wan (Wiederherstellung der Linken (Niere) Pille) 六君子湯

| | |
|-----------------------|---------------------------|
| <i>Sheng Di Huang</i> | Rx. Rehmanniae Glutinosae |
| <i>Shan Yao</i> | Rx. Dioscoreae |
| <i>Gou Qi Zi</i> | Fr. Lycii |
| <i>Shan Zhu Yu</i> | Fr. Corni |
| <i>Chuan Niu Xi</i> | Rx. Cyathulae |
| <i>Tu Si Zi</i> | Sm. Cuscutae |
| <i>Lu Jiao Jiao</i> | Colla Cervi Cornus |
| <i>Gui Ban Jiao</i> | Colla Plastrum Testudinis |

Diese Rezeptur nährt das Yin, tonisiert die Nieren, ohne sie zu überhitzen oder überladen und stärkt das Jing.



Abb. 7 Nieren-Yin-Mangel

kaltes, dünnes und wässriges Sperma, verlängerte Verflüssigungszeit, abnorme Morphologie

- *Spezielle Symptome:* schwacher Orgasmus und schwache Ejakulation, häufige Urinfrequenz, geringe Libido, erektile Dysfunktion (ED), vorzeitige Ejakulation
- *Generelle Zeichen:* Kälte und Feuchtigkeit der Genitalien, Kälte und/oder Schmerzen im Kreuz oder Knie, Antriebslosigkeit und andere typische Nieren-Yang-Mangel-Zeichen

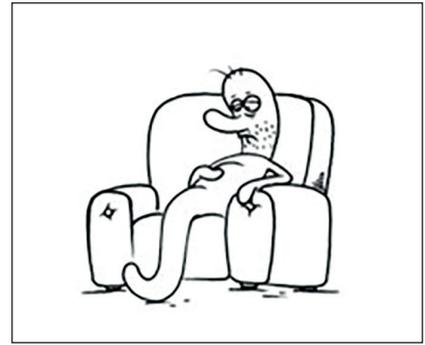


Abb. 8 Nieren-Yin-Mangel

Nieren-Yang-Mangel

Nieren-Yang muss den „Bao“ (Raum der Spermien) wärmen. Ohne Nieren-Yang ist dieser zu kalt, mit der Folge einer eingeschränkten Fruchtbarkeit.

- *Veränderungen im Spermogramm:* schlechte Spermienbeweglichkeit,

Punkteauswahl und Erläuterung

- Ni 3, 7, 12: tonisieren Nieren-Qi und Nieren-Yang
- Ma 29, Ren 8 moxan: wärmen den Unteren Erwärmer, verringern Impotenz

- Bl 32, 35, Ma 30, Ren 2 und 4: lokale Punkte, um Nieren-Yang und die Spermienproduktion zu fördern
- Bl 23, 52, Du 4: wärmen und tonisieren Nieren-Yang
- Du 20: hebt das Yang

Kräuterrezeptur

You Gui Wan (Wiederherstellung der Rechten (Niere) Pille) 右歸丸

| | |
|----------------|---------------------------|
| Sheng Di Huang | Rx. Rehmanniae Glutinosae |
| Shan Yao | Rx. Dioscoreae |
| Gou Qi Zi | Fr. Lycii |
| Shan Zhu Yu | Fr. Corni |
| Du Zhong | Eucommiae Cx |
| Tu Si Zi | Sm. Cuscutae |
| Fu Zi | Aconiti Rx lat. prep |
| Rou Gui | Cinnamomi Cx |
| Lu Jiao Jiao | Cervi Cornu gelat. |

Wärmt und tonisiert das Nieren-Yang, füllt Jing, Blut und das Feuer des Ming Men auf.

Kräuterrezeptur zur generellen Verbesserung der Spermienqualität

Diese Rezeptur kann durchaus nach dem Klären der Feuchten-Hitze im Unteren Erwärmer (z. B. nach der Behandlung von Post-Covid) verwendet werden.



Abb. 9 Spermienverbesserung

Wu Zi Yan Zong Wan (五子衍宗丸 Pille aus fünf Samen zum Entwickeln der Ahnen)

| | | | |
|-------------|-------------------------------|------|---|
| Tu Si Zi | Semen Cuscutae Chinensis | 18 g | Stärkt Yang, nährt Yin, hält Jing, stärkt das Mark, tonisiert Niere und Leber, unterstützt die Mitochondrien bei der ATP-Produktion |
| Gou Qi Zi | Fructus Lycii Chinensis | 18 g | Nährt und stärkt Leber-Blut und Nieren-Yin, unterstützt Jing |
| Fu Pen Zi | Fructus Rubi Chingi | 15 g | Tonisiert und stabilisiert die Nierenhält Jing, tonisiert Yang |
| Che Qian Zi | Semen Plantaginis | 9 g | Klärt Feuchte-Hitze, klärt Leber-Hitze |
| Wu Wei Zi | Fructus Schisandrae Chinensis | 6 g | Tonisiert die Nieren, tonisiert das Qi, hält Jing, stoppt Spermatorrhoe |

Diese Rezeptur ist ein großartiges Rundum-Tonikum für Spermien und kann einfach modifiziert werden. Es unterstützt Nieren-Yin, -Yang und Jing, hält die Essenz, klärt Feuchte-Hitze und Hitze der Leber. Fu Pen Zi erhöht außerdem den Testosteronspiegel. Gou Qi Zi und Tu Si Zi verbessern die Spermienbeweglichkeit

Befruchtung. Erst dann kann sichergestellt sein, dass das Ejakulat voller optimierter, aufgepeppter Spermien ist. Die empfohlene Behandlungsfrequenz liegt für die Akupunktur bei mindestens 1x/Woche. Eine zusätzliche Therapie mit fruchtbarkeitssteigernden Nahrungsergänzungsmitteln über den gesamten Therapiezeitraum hindurch hat sich in Studien als äußerst erfolgreich erwiesen.

Universität Graz, Mitinhaberin des Zentrums Femme&Fertile, Autorin des Buches: Integrative Treatment of Male Infertility With Chinese Medicine
Hauptstrasse 135a,A- 8141 Premstätten, www.femfefertile.at, pojer@femfefertile.at

Therapiezeitraum

Nun bleibt nur noch der optimale Therapiezeitraum abzuklären. Die Spermienentwicklung dauert 72 Tage, rechnet man die Reifung dazu so sprechen wir von einem optimalen Therapiezeitraum von zehn bis zwölf Wochen vor geplanter

Dr. med. Olivia Pojer
Ärztin für Allgemeinmedizin, TCM und Akupunktur, Präsidentin der OGKA, Lektorin der Medizinischen



Literatur
Pojer O.: Integrative Treatment of Male Infertility With Chinese Medicine, Singing Dragon, November 2022
1 Salas-Huetos A, Bulló M, Salas-Salvadó J. Dietary patterns, foods and nutrients in male fertility parameters and fecundability: a systematic review of observational studies. Hum Reprod Update. 2017 Jul 1;23(4):371-389. doi: 10.1093/humupd/dmx006. PMID: 28333357

– Anzeige –

Integrative Treatment of Male Infertility with Chinese Medicine
OLIVIA POJER
SINGING DRAGON
Forewords by Jane Lyttleton and Ashok Agarwal

‘A treasure trove of reliable, up-to-date and clearly-presented information thatdeserves a place on the shelves of all of us who help turn dreams of parenthood into reality.’

Charles Buck, Veteran UK Educator, Author and Clinician of Acupuncture and Chinese medicine

OUT NOW

Über das Wesen des Holzes

Aus dem Werk Ditiansui Chanwei 滴天髓闡微 „Genaueste Erklärungen zur abtropfenden Essenz des Himmels“.¹

Manfred Kubny

Das *Ditiansui Chanwei* ist der bedeutende chinesische Klassiker des 19. Jh. aus dem Fachgebiet der traditionellen „chinesischen Schicksalskunde“ bzw. „Lebenswissenschaften“ 命理 (*mingli*), im genaueren zum *Bazi Suanming* 八字算命, formal zu übersetzen als die „Schicksalsberechnung nach den acht Zeichen“ oder auch die „Lebensberechnung nach den acht Zeichen“. Die Einordnung der Technik *Bazi Suanming* in eine nicht genauer definierte „Chinesische Metaphysik“ ist merkantil gefärbt, esoterisch angeleitet und hinsichtlich der historischen Tatsachen irreführend und daher als unwissenschaftlich zu klassifizieren und komplett abzulehnen. Besser ist es, die Technik als traditionelle chinesische Chronobiologie und Chronopsychologie zu bezeichnen, was auch den Ansprüchen der Chinesischen Medizin näherkommt.

Das Buch *Ditiansui* 滴天髓 „Die abtropfende Essenz des Himmels“ ist ein frühes Werk zur Technik *Bazi Suanming*. Es hat seine Wurzeln im 11. Jh. und eine lange Geschichte. Die Autorenschaft wird dem äußerst bekannten Gelehrtenbeamten Liu Ji 劉基 (1311–1375) zugeschrieben, der aber unter seinem Ehrenname Liu Bowen 劉伯溫 als

erster Premierminister der Ming-Dynastie besser bekannt ist. Den literarischen Entwicklungshöhepunkt erlebte das Werk durch die Meisterexperten Chen Su'an 陳素庵 (1605–1666), der durch den „Quell-Kommentar“ 元注 (*yuanzhu*) erstes Licht in den vermeintlichen kryptischen Nachlass des Liu Bowen brachte und dem berühmten Ren Tieqiao 任鐵樵 (1773–1848), das das Werk mit 512 Beispielen final erklärte. Es wurde 1934 von dem prominenten chinesischen Arzt und *Bazi* Experten Yuan Shushan 袁樹珊 (1881–1948?) editiert und herausgegeben und liegt in der deutschen Übersetzung als Skript vor. Das *Ditiansui Chanwei* 滴天髓闡微 unterteilt sich in zwei „Bände“ 卷 (*juan*). 1. Band: *Tong Shen Lun* 通神論 „Zum Verständnis der Geister“ und 2. Band: *Liu Qin Lun* 六親論 „Über die sechs zwischenmenschlichen Beziehungen“. Im Folgenden sind die Erklärungen zum Element Holz aus dem 1. Band wiedergegeben. Die Übersetzung zeigt zuerst die Urschrift des Liu Bowen, danach den Quellkommentar des Chen Su'an und schließlich die Erklärungen des Ren Tieqiao.

Legende:

Hs = Himmelsstamm (-stämme)
Ez = Erdzweig (e)
OHS = offene (sichtbare) Himmelsstämme einer HsEz-Verbindungen des chin. Kalenders
VHS = in den Erzweigen verborgene Himmelsstämme

Kapitel 7.3 Lehrsatz von Liu Bowen

甲木參天，脫胎要火，春不容金，秋不容土，火熾乘龍，水宕騎虎，地潤天和，植立千古。

Jia mu cantian, tuotai yao hua, chun bu rong jin, qiu bu rong ta, huachì chenglong, shua dang qi ha, di run tian he, zhili qianga.

[Der Himmelsstamm] +H 甲 des Holzes reicht bis zum Himmel. Um sich von seinem Ballast zu befreien, benötigt es das Feuer. Im Frühling verträgt es kein Metall, im Herbst verträgt es keine Erde. Die Intensität des Feuers steuert den Drachen, der Abfluss des Wassers reitet den Tiger. Ist die Erde angefeuchtet und der Himmel in Harmonie, sind sie für immer errichtet.

Quellkommentar von Chen Su'an

Das reine *Yang* des Holzes reicht bis zum Himmel und ist voller männlicher Kraft. Das Feuer ist das Kind des Holzes.

Wenn das leuchtende Holz das Feuer empfängt, dann sprießt und blüht es noch mehr.

Wenn es im Frühling geboren worden ist, dann [ist dies eine Jahreszeit] die das Metall unterdrückt, und [das Holz] duldet es nicht auf Metall zu treffen.

Wenn es im Herbst geboren worden ist, dann [ist dies eine Jahreszeit] die das Metall unterstützt, und [das Holz] duldet es nicht auf Erde zu treffen.

Wenn sich die Ez H+ 寅, F+ 午 und E2+ 戌 [gemeinsam in einer Grunddisposition einfinden] und auch viele Hs +F 丙 und -F 丁 vorhanden sind und [die GD] auf dem Ez E+ 辰 [des Monats] lokalisiert ist, dann ist das Holz in der Lage heimzukehren.

Wenn sich die Ez M+ 申, W+ 子 und E+ 辰 [gemeinsam in der Grunddisposition einfinden] und auch viele Hs +W 壬 und -W 癸 vorhanden sind, und [die GD] auf dem Ez H+ 寅 [des Monats] lokalisiert ist, dann ist [das Holz] in der Lage einzutreten.

Gesetzt den Fall, dass die Erde nicht zu stark und das Wasser nicht zu versiegend wird, dann kann [das Holz] lange leben.

Erklärungen von Ren Tiqiao

[Der Hs] +H 甲 ist das reine *Yang* des Holzes [sein] Körper ist fest und hart, [seine] Kraft reicht bis zum Himmel und ist äußerst gesund und kräftig.

Wenn es zu Beginn des Frühlings geboren wird, dann ist das Holz zart und weich [aber] das *Qi* [hier in der Bedeutung von „Klima“] ist kalt. Empfängt es dann Feuer, wird es blühend.

Wenn es im zweiten Monat des Frühlings geboren wird, dann ist seine Kraft extrem leuchtend und es ist passend den üppigen Pflanzenwuchs abzuleiten. Das wird genannt: „Wenn starkes **Holz das Feuer empfängt, dann wird seine Aufsässigkeit sofort gewandelt**“.

Das Metall ist das, was das Holz überwindet. Doch wenn sich das Metall [wie im Frühling im Zustand der klimatischen *Qi*-Phasen] STILLSTAND und GEFANGENSCHAFT befindet, dann ist es so, dass ein schwaches Metall ein leuchtendes Holz überwindet. [Doch dann] ist das Holz fest, aber das Metall defizitär, und die Kräfte entsprechen sich zwangsläufig nicht. Deshalb heißt es, „**dass das [Holz im Frühling kein Metall duldet**“.

Wenn [das Holz] im Herbst geboren wird, dann verliert es die [die Unter-

stützung der] Jahreszeit, sodass es schwach ist. Aber obwohl die Äste und Blätter verkümmern, verwelken und allmählich ausdünnen, und das Wurzel-*Qi* nur noch unzureichend [Kraft] ansammelt, ist es trotzdem so, dass es [das Holz] die Erde überwindet. Denn die Erde im Herbst erzeugt das Metall und leitet das *Qi* dorthin weiter, sodass sie äußerst leer und dünn ist. Wenn nun eine Erde mit einem solch leeren *Qi* auf den Angriff eines Holzes trifft, dann ist sie nicht in der Lage, die Wurzel des Holzes aufzuschütten und muss umgekehrt [selbst] ihren Niedergang erleiden, deshalb „**duldet [das Holz] im Herbst keine Erde**.“

Wenn in den vier Säulen die Ez H+ 寅, F+ 午, und E2+ 戌 vollständig zusammenkommen und auch noch die OHs von +F 丙 und -F 丁 belegt sind, dann ist nicht nur das **ableitende Qi** [des Feuers] zu stark, sondern das Holz wird darüber hinaus noch in Brand gesteckt. Passend ist es dann, wenn [das Holz] auf einem Ez E+ 辰 sitzt. Der Ez E+ 辰 ist der Speicher des Wassers und daher eine **feuchte Erde**. Die Feuchtigkeit kann wiederum Holz erzeugen und das Feuer ableiten. Das nennt man: „**Die Flamme des Feuers besteigt den Drachen**“.

Wenn [in den vier Säulen] die Ez M+ 申, W+ 子, und E+ 辰 vollständig zusammenkommen und auch noch die OHs von +W 壬 und -W 癸 belegt sind, dann ist das Wasser überfließend und das Holz treibt [darin]. Passend ist es, wenn es auf einem Ez H+ 寅 sitzt. H+ 寅 ist der Ez, in dem Feuer und Erde erzeugt werden und wo sich [die *Qi*-Phasen] des Holzes LEUCHTEN und AUFSTELLUNG DES GLÜCKS ergeben. Es kann das Wasser aufnehmen, sodass es zu keiner Überschwemmung kommt. Das nennt man: „**Das Wasser ist eingefasst und reitet den Tiger**.“

Wenn das Metall nicht scharf ist, die Erde nicht austrocknet, das Feuer nicht brennend ist, das Wasser nicht

wild ist, könnte es dann anders sein, als dass [das Holz] für ewige Zeit wächst und gedeiht?

7.4 Lehrsatz von Liu Bowen

乙木雖柔，剗羊解牛。懷丁抱丙，跨鳳乘猴。虛溼之地，騎馬亦憂。藤蘿繫甲，可春可秋

Ya mu sui rou, shua yang jie niu. Huan ding bao bang, kua feng cheng hou. Xu shi zhi di, qima yi you. Tengluo ji jia, ke chun ke qiu.

Das **Yin-Holz** [des Hs] -H 乙 ist zwar weich, aber es schlachtet das Schaf [am Erdzweig E²-] und befreit den Ochsen [am Erdzweig E- 丑]. Es liebkost das **Yin-Feuer** [des Hs] -F 丁 und umarmt das **Yang-Feuer** [des Hs] +F 丙. Es dressiert den Phoenix [am Erdzweig M- 酉] und reitet den Affen [am Erdzweig M+ 申]. Auf einer Erde mit mangelhafter Feuchtigkeit reitet es das Pferd [am Erdzweig F+ 午] und verfällt in Trauer. Wenn es als Schlingpflanze das *Yang*-Holz H+ 寅 belästigt, dann [überdauert] es sowohl im Frühling als auch im Herbst.

Quellkommentar von Chen Su'an

[Der Hs] -H 乙 wird im Frühling geboren wie der Pfirsich- oder der Pflaumenbaum. Im Sommer ist es wie Getreide, im Herbst wie der Tong-Baum (*Vernicia montana*) und die Zeder, im Winter wie die Jipa-Blume (Jade-weiße Blume).

Wenn es auf dem Ez E- 丑 und E2- 未 sitzt, dann ist es in der Lage die weiche Erde zu kontrollieren [eine Weichheit, die sich genauso anfühlt], wie beim Schlachten eines Schafes oder beim Abstechen eines Rindes.

Auch, wenn es in den Monaten [der Ez] M+ 申 und M- 酉 [des Herbstes] geboren worden ist, benötigt es nur einen [Hs] +F 丙 oder -F 丁, damit es dieses [Metall] nicht fürchtet.

Wenn es im Monat [des Ez] W+ 子 [im Winter] geboren worden ist und die [GD von OHs] +W 壬 oder -W 癸

| Himmelsstämme im Verhältnis zu den Erdstämmen | |
|--|--|
| des Tages | des Monats |
| (+H 甲, -H 乙) Holz | (H+ 寅, H- 卯, E+ 辰) Frühling |
| 1. Günstig: Treffen auf Feuer, um Wärme zu erhalten | |
| 2. Ungünstig: Treffen auf Wasser, da Fäulnis droht | |
| 3. Ungünstig: Zuviel Erde innerhalb einer Bazi-GD, da es die Triebe des Holzes verdeckt | |
| 4. Katastrophal: Zuviel Metall innerhalb einer Bazi-GD. (Aber: Sollte es sich um ein Chart mit sehr vielen Holzstämmen handeln, sind Metallstämme günstig, da sie die Verhältnisse durch Überwindung wieder ins Gleichgewicht bringen.) | |
| 5. Für Personen die im späten Herbst (E+ 辰) geboren sind, empfiehlt sich ein Partner der Wandlungsphase Feuer. | |
| (+H 甲, -H 乙) Holz | (F- 巳, F+ 午, E2-) Sommer |
| 1. Sehr günstig: Treffen auf Wasser, weil die Wurzeln im Sommer bereits trocken sind | |
| 2. Ungünstig: Zu viele Erdzweige der Erde oder ein starker Erde | |
| 3. Katastrophal: Feuer in jeder Ausprägung, da die Hitze zu stark wird | |
| 4. Unsignifikant: Wenn ein Erd- und ein Metall-Takte aufeinander folgen. | |
| (+H 甲, -H 乙) Holz | (M+ 申, M- 酉, E2+ 戌) Herbst |
| 1. Günstig für M+ 申 geborene: Treffen auf starkes Wasser und auf Erde | |
| 2. Günstig für E2+ 戌 geborene: Treffen auf starkes Metall, weil im Herbst auch das Holz hart ist. | |
| 3. Ungünstig für M- 酉 geborene: Treffen auf Wasser, da Fäulnis droht | |
| 4. Günstig für im späten M- 酉 geborene: Treffen auf Feuer, da dadurch das Holz substantiell voller wird. | |
| 5. Sonstiges: Weil die Erde im Zyklus des Holzes wegen des Überwindungsverhältnisses nicht zu stark werden kann, ist eine berufliche Karriere oder eine starke persönliche Entwicklung schwierig zu erreichen, denn in dem Schema der Persönlichkeitstypen für Tagesdominanten des Holzes, vertritt die Erde die Einflüsse „zum Reichtum neigen“ und „stabiler Reichtum“, welche für die persönliche Entwicklung wichtig sind. | |
| (+H 甲, -H 乙) Holz | (W- 亥, W+ 子, E- 丑) Winter |
| 1. Sehr günstig: Treffen auf Erde, weil sich die Feinstoffe des Holzes in der Wurzel sammeln, die von der Erde genährt werden. | |
| 2. Günstig: Treffen auf Feuer, weil das Holz seiner erzeugenden Bestimmung in der Kälte des Wassers gerecht wird. | |
| 3. Ungünstig: Treffen auf Wasser, weil diese Jahreszeit bereits dem Wasser zugeordnet wird und die Kälte zu groß wird. | |
| 4. Unsignifikant: Treffen auf Metall, weil im Winter auch das Holz hart ist. | |
| 5. Katastrophal: Wenn die TD des Holzes auf Erdzweige trifft, die ihr schwache Qi-Phasen generieren, was große Behinderungen der Persönlichkeitsentwicklung auslösen würde. | |
| 6. Exzellent: Wenn die Person auf Erdzweige trifft, die starke Qi-Phasen generieren, weil dadurch der Frühling ideell vorweggenommen wird. | |

Tab. 1 Anweisungen zur Behandlung des Holzes nach dem Schema „Glück und Unglück nach den vier Jahreszeiten“ 四時吉凶 (*sishi jixiong*) gemäß des Meisterexperten Tibizi 鐵筆子 „Meister Eisenpinsel“ (†1976) auch bekannt mit dem bürgerlichen Namen Zhong Bao 鐘寶.

belegt ist, dann kann es nur schwerlich wachsen, auch wenn es auf einem Ez F+ 午 platziert ist. Daran ist zu erkennen, dass es am schönsten ist, wenn [der Hs] -H 乙 in einer Grunddisposition mit den Ez E- 丑 oder E2- 未 im Monat platziert ist.

Wenn es viele [OHs] +H 甲 und [Ez] H+ 寅 [in der GD] gibt, folgt der jüngere Bruder dem älteren. Es ist wie beim wuchernden Schilf, das [aufgrund seiner Masse] nicht fürchten muss, gefällt zu werden.

Erklärungen von Ren Tieqiao

Das Holz -H 乙 ist aus dem Stoff des +H 甲 und empfängt das Vital-Qi des +H 甲.

■ Wenn es im Frühling [geboren ist], dann ist es wie Pfirsich- und Pflau-

menbaum, und es geht zugrunde, wenn es vom Metall überwunden wird.

- Wenn es im Sommer [geboren ist], dann ist es wie Getreide, und es empfängt Vitalität, wenn es vom Wasser angefeuchtet wird.
- Wenn es im Herbst [geboren ist], dann ist es wie Tong-Baum und Zeder, und obwohl das Metall stark ist [und daher das Holz überwindet], kann man es mit Feuer kontrollieren.
- Wenn es im Winter [geboren ist], dann ist es wie eine seltsame Blüte und durch die Flamme des Feuers ergibt sich Erde, um seine Wurzel zu bedecken.
- Wenn es im Frühling [geboren ist], dann ist Feuer passend, und [das Holz] begehrt es sich zu aller Pracht zu entfalten.
- Wenn es im Sommer [geboren ist], dann ist Wasser passend, um die Trockenheit der Erde anzufeuchten.
- Wenn es im Herbst [geboren ist], dann ist Feuer passend, um damit das Metall zu überwinden.
- Wenn es im Winter [geboren ist], dann ist Feuer passend, um die Kälte des Himmels aufzulösen.

Der Spruch „**das Schaf schlachten und den Büffel abstechen**“ [bedeutet], dass [eine TD -H 乙] in den Monaten E- 丑 [des Frühlings] oder E2- 未 [des Sommers] oder an Tagen -HE- 乙丑 oder -HE2- 乙未 geboren worden ist. E2- 未 ist der **Speicher des Holzes**, wodurch es angereichert wird, und eine gewundene Wurzel bekommt. E- 丑 ist eine **feuchte Erde**, dessen Qi [das -H 乙] erhalten kann. Der Spruch „**Sich um das -F 丁 sorgen und das +F 丙 umschließen, rittlings auf dem Drachen und den Affen reiten**“ [bedeutet, dass ein -H 乙] in den Monaten [der Ez] M+ 甲 oder M- 酉 [des Herbstes] oder an Tagen -HM- 乙酉 geboren worden ist, dass +F 丙 und -F 丁 aus den Hs heraustre-

ten und dass ein Wasser hinzutritt, so dass kein Überwindungskonflikt [in der Grunddisposition zwischen Holz und Metall] entsteht. Eine **kontrollierende Wandlung** wäre passend, so dass man nicht befürchten muss, dass das Metall zu stark wird.

Der Spruch „**Leere feuchte Erde bringt auch Kummer, wenn man das Pferd reitet.**“ [bedeutet, dass ein -H 乙] in den Monaten W- 亥 oder W+ 子 geboren ist und in den vier Säulen kein +F 丙 oder -F 丁 vorhanden ist, oder auch dass es keine **trockene Erde** E2- 未 und E2+ 戌 gibt, aber dass sich am Ez des Jahres ein F+ 午 ergibt, so dass das Holz schwerlich [über]-leben kann.

Wenn der OHs +H 甲 [die GD] durchdringt und im Ez H+ 寅 gespeichert ist, dann nennt man das: „**Die Schlingpflanze umwindet die Kiefer.**“

Wenn das -H 乙 im Frühling geboren ist, dann ist es sicher, dass es Unterstützung [durch die Jahreszeit] erhält. Wenn es im Herbst geboren ist, erfährt es auch Hilfe, was dann genannt wird: „Es geht im Frühling und es geht im Herbst“. Das bedeutet schließlich, dass es in allen vier Jahreszeiten geht.

Piktogramme der Himmelsstämme und Erdzweige der Wandlungsphase Holz

甲 [jia] Himmelsstamm Yang-Holz / +H (Kubny)

- ① Erster der Himmelsstämme
- ② erste in einer Reihe
- ③ unbestimmte Person/Ding ♦b.f.
- ①Schale 龟甲 *guija* ②(Finger/Zeh)enagel 指甲 *zhijia* ③Panzer 盔甲 *kuija* ④den Zehnten geben ♦v. auszeichnen
- Shuowen:
- Bild eines Helms oder einer Schale.
- „Schutzhülle eines Samens oder einer Knospe; Schuppe, Panzer,

Kürass; Fingernägel; die 1. des Dezimalzyklus der Zeitrechnung;
Striche 甲 (5 Striche)

乙 [yi] Himmelsstamm Yin-Holz / -H (Kubny)

- ① Zweiter der 10 Himmelsstämme
- ②zweiter ♦pr. jemand; so-und-so | *mou Jia mou Yi* 某甲 某乙 Mr. X und Mr. Y

Shuowén:

„Die Keimung; sie stellt den Keim dar, der danach strebt, herauszukommen.“ – Wieger.

Fünftes der 214 Radikale.

乙 wird manchmal verwendet, um die Strichart 冫 *zhe* darzustellen, die fünfte der fünf Standardstricharten:

Striche 乙 (1 Strich)

寅 [yin] Erdzweig Holz-Yang / H+ (Kubny)

Dritter der 12 Erdzweige, symbolisiert durch das Tierkreiszeichen „Tiger“ 虎 (*hu*)

3:00–5:00 Uhr morgens.

Shuowen:

„Verhalten, Gangart, rituelle Höflichkeit; 居敬也 In einem 宀-Haus grüßt ein Mann [一 über 人] (eine besondere primitive, steife Haltung, oben eine Mütze) mit beiden Händen. Das moderne Zeichen ist eine Verkürzung“ – Wieger.

Die ältesten Formen scheinen zwei Hände darzustellen, die einen Pfeil halten; nach Henshall war die Bedeutung „einen Pfeil ausrichten“; sie wurde für den dritten irdischen Zweig entlehnt. Striche 寅 (11 Striche)

卯 [mao] Erdzweig Holz-Yin / H- (Kubny)

Vierter 地支 irdischer Zweig; Zapfenloch

5:00–7:00 Uhr morgens.

Shuowen: (卯)

„Der Einschnitt, der beim Schlachten eines Tieres gemacht wird“ -王宏源.

In der Shang-Dynastie bedeutete 卯 *mao* die Tötung eines Tieres als Opfergabe. Diese Bedeutung verschwand. Das Zeichen wurde später als Darstellung von Türen erklärt.

卯 (manchmal abgeändert zu) ist phonetisch in 貿 *mao*, 昴 *Mao*, 留 *liu*, 柳 *liu*, 聊 *liao* usw. Der Wechsel zwischen m- und l- ist ungewöhnlich; Karlgren (1940) rekonstruierte die Aussprache von 卯 als *mlog. 劉 (刘) *Liu* bedeutete ursprünglich ‚töten‘, und 劉 enthält 卯 *mao* als Bestandteil; möglicherweise sind die beiden Wörter verwandt.

Vergleiche 印 *ang* und 印 *yin*.
Striche 卯 (5 Striche)

Manfred Kubny

(geb. 1959) ist ein deutscher Sinologe, der die Traditionellen Chinesischen

Lebenswissenschaften seit 35 Jahren erforscht und über die Ideengeschichte des Konzepts *Qi* in der chinesischen Kultur 1994 (Sinologie, Japanologie Gesch. d. Med.) promovierte. Er absolvierte zahlreich Komplementärausbildungen: GesPäd SKA (1992); Musiktherapie der EAHA, Univ. Hamburg & HZv.Karajan Stiftung (2010); MA in KWKM (Viadrina, 2017); *Taiji Quan* Instruktor Kulturministerium Taiwan R.O.C.



(1984). Er hat sich im Besonderen auf die Erforschung der traditionellen Chronobiologie und -psychologie *Bazi Suanmingg* 八字算命 „Die Lebensberechnung nach den acht Zeichen“ spezialisiert und bietet darin weltweit Beratungen und Ausbildungen an.

Anmerkung

¹ Entnommen aus: Manfred Kubny: „Schicksalskunde im kaiserlichen China - Annotierte Übersetzung des Ditiansui Chanwei 滴天隨 闡微 'Genaueste Erklärungen zur abtropfen- den Essenz des Himmels' verfasst von Ren Tieqiao 任鐵樵 (1773-1848) - 1934 editiert und herausgegeben von Yuan Shushan 袁樹珊 (1881-1948?) - übersetzt von Manfred Kubny.“ [Berlin/Blankenfelde 2010-2019 gefördert von der Horst-Görtz-Stiftung; Unveröffentlichtes verlegerisches Skript, drei Bände mit 1500 Seiten, 2. Band:31-35]

- Anzeige -

- Professionelle **Persönlichkeitsanalysen**
- Erfassung der gegenwärtigen **Lebenssituation**
- **Lebensplanung** und **Strategieentwicklung**
- Individuelle **Realitäts-** und **Situationsanalysen**
- **Chronobiologische** und **Chronopsychologische Patientenbewertungen** ergänzend zur **TCM**

Unter Anwendung der Expertentechniken

Bazi Suanming 八字算命
"Die Lebensberechnung nach den acht Schriftzeichen"

Qimen Dunjia 奇門遁甲
"Die wunderbaren Tore und das versteckte Schild"



Ausgeführt von
Dr. Manfred Kubny, MA

Prof. NUNM, Portland (Oregon) USA, Department of Classical Chinese Medicine
Institut für die Geschichte Theorie und Ethik Chinesischer Lebenswissenschaften
Charité Mitte (Berlin)

Kontakt

Fon: 0176 247 54 357 Email: mk@iatca.de

Web: manfredkubny.de, chinese-fatescience.com

Neue Übersetzung des Shang Han Lun mit Kommentaren

Michael Huber

Seit der Song-Dynastie (960–1279) gilt das Shang Han Lun (Diskussion von Kälte-Schädigungen) als das Grundlagenwerk der chinesischen Kräutertherapie. Etwa 800 Jahre davor von Zhang Zhong Jing als Shang Han Za Bing Lun (Diskussion von Kälte-Schädigungen und verschiedenen Krankheiten) verfasst, ging es kurz nach der Veröffentlichung in kriegerischen Auseinandersetzungen verloren. Ein vom Song-Kaiser eingesetztes Team editierte die noch vorhandenen Überlieferungen im Jahr 1065 als Shang Han Lun und Jin Gui Yao Lue (Essentielle Rezepte aus der goldenen Truhe). Auch diese Ausgabe des Shang Han Lun existiert nicht mehr, aber eine Ausgabe aus der Ming-Dynastie wird von den meisten Forschern als damit identisch betrachtet, und bildet die Grundlage für das, was heute die „Song“-Ausgabe¹ ist, die als der Standard gilt.

Die jetzt erschienene annotierte englische Übersetzung² dieser „Song“-Ausgabe von Shouchun Ma und Dan Bensky „ist das Ergebnis einer jahrzehntelangen Zusammenarbeit zwischen einem sehr gut ausgebildeten und erfahrenen Praktiker aus China und einem Praktiker aus dem Westen,

der über eine lange Erfahrung als Übersetzer verfügt“³.

Shouchun Ma erlernte die Chinesische Medizin in einem Meister-Schüler-Verhältnis und studierte dann direkt nach der Kulturrevolution in Chengdu, um später bei Nie Hui-Min zu promovieren, einer der bedeutendsten zeitgenössischen *Shang Han Lun*-Spezialistinnen Chinas. Er beschäftigte sich 55 Jahre intensiv mit dem *Shang Han Lun* (SHL) und übte die letzten 30 Jahre seine Praxis- und Lehrtätigkeit in Seattle (USA) aus. Dan Bensky, der ebenfalls in Seattle praktiziert und bei Nie Hui-Min promoviert hat, studierte Chinesische Medizin Anfang der 1970er in Macau und hat mit seinen Übersetzungen und als Herausgeber seit 1980 wesentlich zur Verbreitung Chinesischer Medizin im Westen beigetragen.

Die vorliegende Edition spiegelt diesen Hintergrund der Autoren wider: Fest verankert in langjähriger Praxis und professioneller Übersetzertätigkeit, in traditioneller Überlieferung ebenso wie dem chinesischem Universitätssystem der „TCM“ und in der Vermittlung von Chinesischer Medizin an westliche Schüler.

Ma und Bensky belassen die Reihenfolge der Paragraphen aus der „Song“-Ausgabe, um dem Leser zu ermöglichen dem SHL zu begegnen, wie es seit ca. 1.000 Jahren gängig ist. Nach dem chinesischen Text der einzelnen Paragraphen folgt eine Erläuterung von Ma und Bensky, der sich

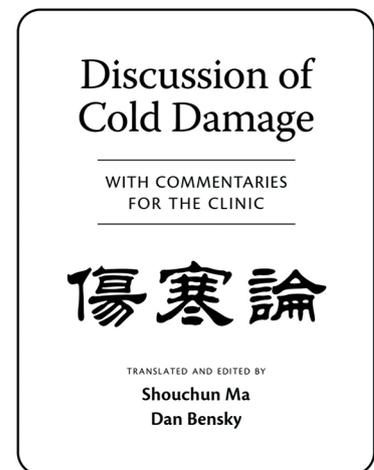


Abb. 1 Discussion of Cold Damage

ausgewählte historische Kommentare anschließen. Diese unterschieden sich in der Interpretation häufig untereinander und von Ma und Bensky, was diese bewusst nicht kommentieren, um dem Leser eine eigene Einordnung zu ermöglichen. In dem Absatz „Diskussion“ besprechen Ma und Bensky dann schwierige oder kontrovers diskutierte Fragen und vertreten dabei durchaus eine Position, aber ohne diese als Wahrheit zu verkünden. Ein Beispiel:

In Paragraph 3 des SHL werden unter den Symptomen und Zeichen einer Kälte-Schädigung (*Shang Han*) auch Übelkeit und Erbrechen aufgezählt. Die meisten Kommentatoren erklären diese seltener auftretenden Symptome damit, dass die eingedrungene Kälte den Magen beeinflusst. Ma und Bens-

ky erläutern ausführlich und klar, warum sie stattdessen bei *Taiyang*-Erkrankung eine Bewegung des *Qi* nach oben/außen sehen, die auch Übelkeit und Erbrechen hervorrufen kann. Weiterhin sind sie darum bemüht, westliche Leser dabei zu unterstützen, mit moderner TCM-Textbuch-Terminologie umzugehen.

Zum Beispiel machen Sie sehr verständlich klar, dass die Einordnung einer „*Gui zhi tang*“-Situation als „äußerer Leere“ nur in Relation zu einer „*Ma huang tang*“-Situation gemeint ist, und keine primäre Leere-Problematik behauptet.

Dabei verweisen sie auf andere Textstellen im SHL, in der der Begriff *xu* (Leere) ebenfalls relational verwendet wird.

Ein absolutes Alleinstellungsmerkmal dieser SHL-Edition sind die vielen Fallbeispiele. Die Autoren haben es geschafft, für fast jedes der 113 Rezepte mindestens ein Fallbeispiel zu finden. Zum Beispiel für *Tiao Wei Cheng Qi Tang*, ein sehr bekanntes Rezept, das im SHL achtmal erwähnt und in

der Sekundärliteratur häufig besprochen wird, aber kaum mit Fallbeispielen vertreten ist.

In den von Ma und Bensky zusammengetragenen Fallbeispielen werden die Rezepturen im Original oder nur sehr leicht abgewandelt verwendet.

In der Literatur finden sich im Gegensatz dazu häufig Fallbeispiele, bei denen z. B. ein Originalrezept mit vier Kräutern in einem Rezept mit insgesamt zwölf Kräutern vorkommt oder anderweitig stark abgewandelt ist. Insgesamt zeichnet sich diese SHL-Edition dadurch aus, dass sie den Leser auf der Basis einer profunden Übersetzung mit klaren Erläuterungen unterstützt.

Dabei vertreten die Autoren eine durch langjährige klinische Erfahrung geprägte Interpretation des Textes und bieten dem Leser gleichzeitig die Möglichkeit, sich andere Interpretationen zu eigen zu machen, sowie viele Fallbeispiele.

Fazit: Ein Muss für alle, die sich ernsthaft mit dem *Shang Han Lun* beschäftigen wollen.



Abb. 2 Dan Bensky und Shouchun Ma

Michael Huber,
Schulleiter des
ABZ München,
michael.huber
@abz-muenchen.org



Anmerkungen

- 1 Dieser kleine Hinweis auf die komplexe Editions-geschichte des *Shang Han Lun*, von dem historisch über 600 Versionen existierten, soll klar machen, dass niemand glaubhaft „die Wahrheit“ über das *Shang Han Lun* verbreiten kann.
- 2 Es sind aktuell zwei weitere relevante annotierte Übersetzungen erhältlich: *Discussion of Cold Damage (Shang Han Lun): Commentaries and Clinical Applications* von GouHui Liu und *Shang Han Lun on Cold Damage Translation & Commentaries* von Craig Mitchell, Feng Ye und Nigel Wiseman. Nur noch antiquarisch erhältlich ist: *Shang Han Lun Explained* von Greta Young und Robin Marchment.
- 3 Vgl. die Einleitung zum Buch

– 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 Oda 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

Forschung & News

Meta-Analyse: Tuina nach Schlaganfall verbessert Muskelfunktion

Anne Hardy

Physiotherapie ist die am häufigsten eingesetzte passive physikalische Therapie nach einem Schlaganfall. Verbessert sich das Ergebnis, wenn die Patient:innen zusätzlich Tuina-Massage oder andere traditionelle Massageformen erhalten? Das haben spanische Forscher:innen in einer Metaanalyse von 18 klinischen Studien untersucht. Das Ergebnis: Insbesondere Tuina verbessert die motorische Funktion und reduziert die Spastizität der Muskeln.

Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für dauerhafte körperliche Behinderung bei Erwachsenen. Bis zu 50% der Betroffenen behalten Schäden zurück; hauptsächlich Lähmungen und Spastik der oberen und unteren Gliedmaßen. Manuelle Massage wird angewendet, um die Temperatur und die Blutzufuhr in den Muskeln zu erhöhen und damit deren Funktion zu verbessern sowie der weiteren Versteifung vorzubeugen. Nach einer Recherche in neun Datenbanken, die nach Studien zu therapeutischer Massage im Zeitraum zwischen 1961 und 2020 suchte, schlossen die Autor:innen 18 randomisierte kontrollierte Studien (RCT) mit insgesamt 1989 Patient:innen ein (2/3 davon männlich). Das mittlere Alter betrug 60 Jahre (Spanne von 32–86

Jahre). Die Studien verglichen die therapeutische Massage entweder mit keiner Behandlung, einer Scheinbehandlung oder einer aktiven Behandlung. Als „therapeutische Massage“ definierten die Autor:innen eine „strukturierte und zielgerichtete Weichteilmanipulation mit dem Ziel einer therapeutischen Veränderung, die durch den Einsatz von Fingern, Händen, Unterarmen, Ellenbogen, Knien und/oder Füßen, mit oder ohne Verwendung von Einreibungen, Wärme und Kälte von staten geht“.¹

Tests für schlaffe und steife Muskeln

Die Effektivität der verschiedenen Massagetechniken wurde ermittelt, indem die Differenz zwischen der Baseline (Zustand vor der ersten Behandlung) und direkt nach der Behandlung verglichen wurde. Als Maß für die Nachhaltigkeit der Behandlung diente der Unterschied zwischen der Baseline und der Follow-up-Untersuchung einige Zeit nach der Behandlung. Die Unterschiede wurden als klein (0,2), mittel (0,5), groß (0,8) und sehr groß (1,3) eingestuft. Gemessene Effekte waren die Motorfunktion und die Spastizität. Zehn Studien verwendeten zur Messung der Motorfunktion das Fugl-Meyer Assessment², eine standardisierte Methode zur Bewertung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei Halbseitenlähmung nach Schlaganfall.

Alle Studien evaluierten die Spastizität mithilfe der modifizierten Ashworth-Skala, die auf der Beobachtung Ellenbogenmuskelflexion basiert. Die Einteilung geht von 0 (keine erhöhte Muskelspannung) bis 4 (Muskel steif bei Flexion und Extension).³ In den meisten Studien wurden die Patient:innen in der subakuten Schlaganfallphase (\leq drei Monate) behandelt, in vier Studien war es eine Mischung von Patient:innen in der chronischen und subakuten Phase. Drei Autor:innen gaben nicht an, welche Phase sie behandelten. In nur vier Studien gab es nach drei Monaten eine Nachbeobachtung. Je eine Studie hatte ein Follow-up nach sechs Monaten bzw. nach drei Tagen.

Tuina plus Physiotherapie oder Akupunktur

Insgesamt zwölf von 18 RCTs untersuchten *Tuina*-Massage, sechs davon in Kombination mit Physiotherapie, drei kombinierten *Tuina* mit Akupunktur, zwei kombinierten mit Physiotherapie und Akupunktur, und eine untersuchte *Tuina* plus Kräutertherapie. In den anderen Studien wurde Dalk Massage, Thai Massage, Schwedische Massage (plus Physiotherapie und Fußbad) sowie „Slow-Stroke“ Rückenmassage angewandt. Die Zahl der Massagen variierte zwischen sieben und 40. Üblicherweise wurden die Patient:innen täglich massiert. Die Studiendauer erstreckte sich über einen Zeitraum

von einer Woche bis zu acht Wochen und die Massagezeit variierte zwischen den Studien von 10–60 Minuten.

Ausgewertet wurden zwei Gruppen von Studien:

- 1) *Tuina* plus Physiotherapie gegenüber Physiotherapie allein und
- 2) *Tuina* plus Akupunktur versus Physiotherapie.

Untersucht wurde die Veränderung der Motorfunktion, der Spastizität sowie der Pflegebedürftigkeit (gemessen mit dem Barthel-Index).

Nachhaltig verbesserte Muskelfunktion

Die Motorfunktion verbesserte sich in der Interventionsgruppe um 1,74 im Fugl-Meyer Assessment (also ein sehr großer Effekt verglichen mit der Gruppe, die nur Physiotherapie erhalten hatte). Beim Follow-up war der Wert auf 2,9 gestiegen. Die Spastizität

der oberen Gliedmaßen reduzierte sich in der Gruppe *Tuina* plus Physiotherapie um 0,14 Punkte auf der modifizierten Ashworth Skala mehr als in der Kontrollgruppe (nur Physiotherapie). Bei der Nachbeobachtung war dieser Wert auf 0,32 gestiegen. Die Ergebnisse zur Pflegebedürftigkeit waren nicht eindeutig. Die Autor:innen folgern, dass *Tuina*-Behandlungen zusammen mit Physiotherapie in der subakuten Phase die Motorfunktion verbessern und Spastizität der Muskeln verringern können. Ähnliche Resultate lassen sich durch die Kombination von *Tuina* mit Akupunktur erzielen. Die Ergebnisse in Bezug auf die Pflegebedürftigkeit, den Gang, das Gleichgewicht, die Lebensqualität und die Schwere des Schlaganfalls waren nicht eindeutig. Die Tendenz ist jedoch positiv, wenn *Tuina* zusätzlich zur konventionellen Therapie oder Akupunktur eingesetzt wird.

Weiterhin konnten die Autor:innen den bereits bekannten Effekt bestätigen, dass Massagen bei Schlaganfallpatienten, die häufig unter Angstzuständen leiden, einen entspannenden und beruhigenden Effekt haben.

Anmerkungen

- 1 Cabanas-Valdés R, Calvo-Sanz J, Serra-Llobet P, Alcoba-Kait J, González-Rueda V, Rodríguez-Rubio PR. The Effectiveness of Massage Therapy for Improving Sequelae in Post-Stroke Survivors. A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Apr 21;18(9):4424. doi: 10.3390/ijerph18094424. PMID: 33919371; PMCID: PMC8122530.
- 2 Sullivan KJ, Tilson JK, Cen SY, Rose DK, Hershberg J, Correa A, Gallichio J, McLeod M, Moore C, Wu SS, Duncan PW. Fugl-Meyer assessment of sensorimotor function after stroke: standardized training procedure for clinical practice and clinical trials. *Stroke*. 2011 Feb;42(2):427-32. doi: 10.1161/STROKEAHA.110.592766. Epub 2010 Dec 16. PMID: 21164120.
- 3 Richard W. Bohannon, Melissa B. Smith, Interrater Reliability of a Modified Ashworth Scale of Muscle Spasticity, *Physical Therapy*, Volume 67, Issue 2, 1 February 1987, Pages 206–207, <https://doi.org/10.1093/ptj/67.2.206>

– Anzeige –

Chinesische Akupunktur

Seminar: Einfach und sicher akupunktieren

3-tägiges Seminar mit Johannes Bernot in Bad Kötzing

16.06.-18.06.2023 | Präventionszentrum SINOCUR
Bad Kötzing | 350,00 €

Sie möchten die Patienten in Ihrer Praxis möglichst einfach und effektiv akupunktieren? Dann melden Sie sich an zum Seminar mit Johannes Bernot.

Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits fortgeschrittene Akupunktur-Kenntnisse haben, das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre **Fähigkeiten zu erweitern** und effizienter zu gestalten. Sie lernen **zielorientierte Strategien zur Erstellung von effektiven Akupunkturkombinationen** kennen.



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

medizin weiter denken.



Fortbildungskalender

Das Programm der Kooperationsschulen der AGTCM

2-tägiger Grundkurs Ohrakupunktur mit Robert Lamla

Ohrakupunktur vom 30. September bis 1. Oktober 2023 bei SGTCM Academy, Rheinbach

Die Ohrakupunktur (Auriculotherapie) nach Dr. Paul Notier ist ein eigenständiges Akupunktursystem, welches sich sowohl zur Diagnostik als auch zur Therapie eignet. Im Gegensatz zur klassischen (Körper-)Akupunktur handelt es sich bei der Ohrakupunktur um eine sogenannte Reflexzonen-therapie. Sie kann eine wertvolle Ergänzung zu bereits angewandten Therapieformen sein. Je nach Beschwerdebild lassen sich Ohrakupunktur und weitere Therapieverfahren wie die klassische Körperakupunktur, Phytotherapie aber auch manuelle Verfahren gut kombinieren. **Der Kurs beinhaltet: Entwicklung der Ohrakupunktur, Wirkungsweise, Anatomie der Ohrmuschel, Orientierung auf der Ohrmuschel, diagnostisches Vorgehen, Instrumente der Ohrakupunktur, Indikationen und Kontraindikationen, Therapiehindernisse, Akupressur, Behandlungsablauf und strategisches Vorgehen.**

Weitere Infos: <https://www.sgtcm.de/kurse-weiterbildung/ohrakupunktur-grundkurs/>

Nine essential needling techniques in the clinic – Neun unentbehrliche Nadeltechniken in der Praxis mit Andrew Nugent-Head (Assistenz: Dr. Michael Kleiser)

Akupunktur vom 26. bis 28. Mai 2023 im ABZ MITTE, Offenbach a.M.

Vulkane zünden und den Himmel kühlen: Wir wärmen und kühlen Punkte nur mit der Nadel, lassen Qi spürbar durch die Leitbahn fließen, pinnen es fest und verteilen es geschmeidig. Eine Nadel ist nicht nur dazu da um in einen Punkt eingestochen zu werden, sondern um das Qi der Patient:innen zu manipulieren. Ein Punkt ist nur ein Ort und seine Wirkung kann nur zuverlässig eintreten, wenn eine korrekte Nadelmanipulation durchgeführt wird. In diesem Kurs lernen Sie die Unentbehrlichen Neun Nadeltechniken, mit denen Sie dies auf nachvollziehbare, greifbare, effektive und wiederholbare Art anwenden können. Die Kurssprache ist Englisch.

Weitere Infos: <https://abz-mitte.de/gesamtes-kursangebot/>

Anfangstermine Ausbildungen

| |  |  |  |  |  |
|----------------|---|---|---|--|---|
| | Offenbach service@abz-mitte.de +49 (0)69 82361417 www.abz-mitte.de | München info@abz-muenchen.org +49 (0)89 21543094 www.abz-muenchen.org | Hamburg info@ccm-nord.de +49 (0)40 25307197 www.ccm-nord.de | Berlin mail@shouzhong.berlin +49 (0)30 29044603 www.shouzhong.berlin | Bonn/Rheinbach info@sgtcm.de +49 (0)2225 9553888 www.sgtcm.de |
| Akupunktur | 3. Feb. 2023– 31. Dez. 25, 1006 UE* (3 Jahre) | Sept. 2023– Juli 25, 1026 UE* (2 Jahre) | – | 11. Feb. 2023–26, 1210 UE*, (3 Jahre) | 23.Sept. 2023-24/245, 636 UE (2 Jahre) oder 954 UE* (3 Jahre) |
| Arzneimittel | – | Sept. 2023 – 25, 372 UE* (2 Jahre) | – | 13.Okt. 2023 – 13.Juli 2025 | 27. Jan. 2024-26, 350 UE* (1,5 Jahre) |
| Tuina | 18. März 23 – 3. Dez. 2023 150 UE | 26. Nov. 22–9. Juli 23 112 UE | – | Aufbau-Kurs 02. Sept. 23–25. Feb. 24 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. 20 186 UE | – |

*AGTCM-Diplom

Akupunktur

| Termin | Titel | DozentInnen | Zentrum |
|----------------|--|---|-------------|
| 11.–14.5.23 | Praxisworkshop: Die Grundlagen der Hasegawa-Methode | Gorô Hasegawa | ABZ MITTE |
| 12.–14.5.23 | Einführung in den Ping Shen Stil und die Tong Shen Ming Behandlungsmethode | Donald Halfkenny | ABZ München |
| 24.5.23 | Anamnese – Diagnose – Akupunktur (Online-Supervision zur erfolgreichen Akupunkturbehandlung) | Michael Huber | ABZ München |
| 26.–28.5.23 | Nine Essential Needling Techniques in the Clinic – Neun unentbehrliche Nadeltechniken in der Praxis | Andrew Nugent-Head | ABZ MITTE |
| 27.–29.5.23 | Engaging Vitality – Visceral Class 1 | Dan Bensky | ABZ München |
| 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 |
| 21.6.23 | Anamnese – Diagnose – Akupunktur (Online-Supervision zur erfolgreichen Akupunkturbehandlung) | Michael Huber | ABZ München |
| 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.–2.7.23 | Endometriose und PCOS mit Akupunktur und Kräutern behandeln | Esther Denz, Ines Maria Brüntrup | ABZ MITTE |
| 1.–3.7.23 | Behandlung von Dünndarm und Gelenkproblemen, Milzpathologien | Kiiko Matsumoto | Shou Zhong |
| 19.7.23 | Anamnese – Diagnose – Akupunktur (Online-Supervision zur erfolgreichen Akupunkturbehandlung) | Michael Huber | ABZ München |
| 21.7.23 | Vorkurs: Einführung in die Master-Tong-Akupunktur | Marc Fleisch | ABZ MITTE |
| 22.–23.7.23 | Tong-Akupunktur für Gynäkologie und Wechseljahresbeschwerden | Marc Fleisch | ABZ MITTE |
| 23.–27.8.23 | Ohrakupunktur-Ausbildung Sommerworkshop – 5 Tage | Carmelo Smorta | ABZ MITTE |
| 9.–10.9.23 | Medizin der acht Körpertypen | Minhyung Lee | Shou Zhong |
| 15.–17.9.23 | Die sanfte Kunst des Teishins – Einführung 2023 | Robert Quinn | Shou Zhong |
| 22.–24.9.23 | Behandlung der Acht Außergewöhnlichen Meridiane mit Teishin und Moxa | Robert Quinn | Shou Zhong |
| 28.–29.9.23 | Hands-on Praxistage mit Kiiko Matsumoto | Kiiko Matsumoto | ABZ MITTE |
| 30.9.- 1.10.23 | 2-tägiger Grundkurs Ohrakupunktur | Robert Lamla | SGTCM |
| 30.9.–1.10.23 | Von Mund bis Anus – Erkrankungen des gesamten Verdauungssystems inkl. Nahrungsmittelintoleranz und Nahrungsmittelallergien | Kiiko Matsumoto | ABZ MITTE |
| 2.–3.10.23 | Behandlung von Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen | Kiiko Matsumoto | ABZ MITTE |

AGTCM-Fortbildungskalender

| | | | |
|--------------|---|--------------------|-----------|
| 13.–15.10.23 | Greifbar erfahrbare Akupunktur bei orthopädischen Verletzungen Weitere Termine: 4.–5.11.23, 9.–10.12.23, 27.–28.1.24, 24.–25.2.24) | Andrew Nugent-Head | ABZ MITTE |
| 20.–22.10.23 | Yamamoto Neue Schädelakupunktur YNSA - Fortgeschrittenenkurs | Tobias Müller | ABZ MITTE |
| 27.–29.10.23 | Grundkurs SaAm-Akupunktur: Koreanische Vier-Nadel-Technik | Dr. Andreas Brüch | ABZ MITTE |

Arzneimitteltherapie

| Termin | Titel | DozentInnen | Zentrum |
|-------------|---|----------------------------|-------------|
| 2.–5.6.23 | Westliche Kräuter in der chinesischen Medizin (weitere Termine bis März 24) | Birgit Bader / Ute Henrich | Shou Zhong |
| 16.6.23 | Kliniktag Shang Han Lun / Jing Gui Yao Lue | Nadine Zäch | ABZ MITTE |
| 22.–23.7.23 | Kräutertherapie für Akupunkteure | Michael Huber | ABZ München |
| 25.8.23 | Kliniktag Shang Han Lun / Jing Gui Yao Lue | Nadine Zäch | ABZ MITTE |
| 9.–10.9.23 | Integrative Therapie von Verdauungsstörungen mit westlichen Kräutern | Sabine Ritter | ABZ MITTE |
| 6.10.23 | Kliniktag Shang Han Lun / Jing Gui Yao Lue | Nadine Zäch | ABZ MITTE |

Qigong

| Termin | Titel | DozentInnen | Zentrum |
|-------------|------------------------------------|--------------------|------------|
| 26.–28.8.23 | Qi Gong Tuina und Rücken Schmerzen | Stephen Schleipfer | Shou Zhong |

Tuina

| Termin | Titel | DozentInnen | Zentrum |
|------------|--|--------------------------|-------------|
| 14–16.7.23 | Osteobalance® - Effektive Behandlung von Becken und Wirbelsäule | Cynthia Roosen | ABZ München |
| 2.–3.9.23 | Aufbaukurs Tuina-Therapie Weitere Termine: 16.–17.9.23, 7.–8.10.23, 2.–3.12.23, 6.–7.1.24, 3.–4.2.24, 24.–25.2.24 | Annette Jonas, Axel Does | Shou Zhong |

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

| Termin | Titel | DozentInnen | Zentrum |
|-------------|---|-------------------------------|-------------|
| 20.–21.5.23 | Akupunktur-Weiterbildung für Hebammen und Geburtshelfer*innen – Wiederholen * Vertiefen * Verstehen | Anne Welteke | ABZ München |
| 3.–16.9.23 | Retreat 2023 – Der Weg des guten Menschen nach Wang Fengyi | Tamara Staudt, Laurie Regan | Shou Zhong |
| 18.+25.9.23 | Das Wochenbett in seiner Physiologie und Pathologie aus Sicht der Chinesischen Medizin | Andrea Kuska | Shou Zhong |
| 22.–29.9.23 | Chinesische Medizin in der Geburtshilfe Weitere Termine: 24.–26.11.23, 8.–10.3.24, 14.–16.6.24, 27.–29.9.24 | Ruthild Schulze, Anne Welteke | ABZ MITTE |
| 21.10.23 | Der richtige Umgang mit den Möglichkeiten und Grenzen der Gebührenordnung der Heilpraktiker*innen – Korrekte und stressfreie Abrechnung | Cynthia Roosen | Shou Zhong |
| 4.–5.11.23 | Die Schwangerschaft aus Sicht der Chinesischen Medizin | Ruthild Schulze | ABZ MITTE |
| 22.10.23 | Online: Medical and non-medical classics of Chinese Literature 2023 | Élisabeth Rochat de la Vallée | Shou Zhong |

– Anzeige –



Energetisch-leitfähige KÖRPER- und MASSAGECREME
Energetisch-leitfähiges DUSCHBAD

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.energetica.ch
Energetica GmbH
CH - 5636 Benzenschwil 056 664 76 06

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

– Anzeige –



3-dimensionale Beckenkorrektur **Gezielte Lösung von Wirbelblockaden**

Sofortige, sichtbare Wirkung **Sanft und effektiv**



Die Arbeit mit der Osteobalance begeistert mich und meine Patienten/innen schon seit 17 Jahren durch die schnelle, sanfte und überzeugende Wirkung. Ich freue mich über alle Kollegen und Kolleginnen, die diese Methode anwenden.

Cynthia Roosen, Heilpraktikerin seit 1988





Auszug aus unseren kommenden Veranstaltungen:

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

TOMASZ NOWAKOWSKI

ON ZON SU – eine alte Fußmassage-Kunst Teil 1 + 2

Freitag, 26. bis Montag, 29. Mai 2023

CHRISTINE BAUMANN

Gesund mit Vitalstoffen

Samstag, 24. und Sonntag, 25. Juni 2023

HEIKE WIEDEMANN

Tuina und die Verwendung von Werkzeugen

Sonntag, 13. bis Dienstag, 15. August 2023

TOMASZ NOWAKOWSKI

Gen Tai Pa Tong Qigong

Mittwoch, 23. bis Sonntag, 27. August 2023

HEIKE WIEDEMANN

Behandlung der Wirbelsäule mit TCM und Tuina

Samstag, 09. und Sonntag, 10. September 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

Therapeutische Massagen in der Tibetischen Medizin

Florian Ploberger

Entsprechend dem Thema „Tuina, Palpation und integrative manuelle Verfahren in der Chinesischen Medizin“ soll in diesem Artikel die deutsche Übersetzung eines Kapitels über «Therapeutische Massagen» aus dem wichtigsten Text der Tibetischen Medizin, dem sogenannten „rgyud bzhi“, präsentiert werden. Dieser Text aus dem 12. Jahrhundert wird in der deutschen Sprache häufig «Vier Tantra der Tibetischen Medizin» bezeichnet, und wird noch heutzutage von angehenden tibetischen Ärzten zu einem großen Teil auswendig gelernt.

Im entsprechenden Kapitel ist Folgendes zu lesen:

Therapeutische Massagen

Darauf ergriff der Weise *rig pa'i ye shes* abermals das Wort und sprach, „O großer Weiser, höre mir zu.

Die Anwendung von therapeutischen Massagen, eine der fünf äußeren Therapien, wird in vier Abschnitten erläutert: Indikationen, Kontraindikationen, Verabreichungstechniken und Nutzen.

Ölmassage ist angezeigt bei Patienten mit einem rauen Körper, bei Anämie, mangelhaftem Sperma, körperlicher Schwäche, älteren Patienten, Depressionen, übermäßiger geistiger Anstren-

gung, Katarakt, Schlaflosigkeit sowie bei Erschöpfung nach anstrengender körperlicher Betätigung. Die Ölmassage ist [besonders] für alle *rlung*-Krankheitsarten empfehlenswert.

Einsalben hilft bei Hautkrankheiten, etwa bei Ausschlägen, Mitessern und Schwellungen.

Man vermeide Ölmassagen bei Verdauungsstörungen, *brla rengs* (Syndrom der steifen Oberschenkel), Edelmetallvergiftungen, Magersucht, Ödem 3. Grades (Aszites) und *bad kan*-Krankheiten.

Zur Anwendung von Ölmassagen wird folgende Verabreichungstechnik angewendet: Man trage auf die Bereiche *sdud sgo* (Hinterkopf), den sechsten und siebten [Wirbel] sowie auf Handflächen und Fußsohlen geschmolzenes menschliches Fett auf und massiere diese Bereiche. Danach [lässt man das Öl trocknen und] schrubbt es mit geriebenen Getreidekörnern ab. Damit werden von bösen Geistern beeinflusste *rlung*-Krankheiten des Herzens und malignen Tumoren behandelt. Diese [Technik] ist für alle Arten von Massagen anzuwenden. Die Anwendung von pflanzlichen Samenölen ist bei *rlung*-Krankheiten aufgrund von Schlafmangel heilsam. Man benutze geklärte Butter, um Intelligenz und Gedächtnis zu fördern, und alte Butter zur Behandlung von Psychosen und Ohnmachtsanfällen. Pferde-, Wildesel- und Eselfette werden bei Juckreiz aufgrund von *chu*

ser-Krankheiten verwendet. Bei Spermastörungen und schwachen Nieren massiere man die Lendenwirbel mit Otter- oder *da byid* (Schneefrosch)-Fett, während sich Rotwildfette zur Beseitigung von Läusen und Nissen eignen. Wunden von Hundebissen werden mit Hundefett behandelt, *glang shu* (wörtlich «Kuhschlecken»). Eine Hautkrankheit mit blassen Flecken unterschiedlicher Größen, die einen klar abgegrenzten Rand haben) mit Schweinefett vermischt mit *mu zi nag po* (schwarzem Schwefel). Bei Pockennarben im Gesicht hilft die Behandlung mit Ziegenfett vermischt mit *'bri mog* (einer der drei roten Heilmittel), während man Ekzeme und chronische Wunden mit *tsan dan mar khu* (ein Massageöl) behandelt. Die Massage der Fußsohlen mit Fetten von Geiern oder Schweinen oder *go snyod* (Kümmel) vermischt mit *'bri* (Jak-Kuh) Butter hilft bei grauem Star. Bei tiefsitzenden Schmerzen aufgrund der Infiltration von *rlung*-Krankheiten in die Knochen benutze man *bca' sga* (Ingwer) vermischt mit pflanzlichem Samenöl. *gla rtsi* (Moschus) mit weißer Butter vermischt wird bei Schlaflosigkeit zur Massage von Körper und Kopf angewendet.

Zur Behandlung von Muskelgewebsentzündungen dient eine Salbe aus folgenden mit Urin vermischten Zutaten: *mu zi* (Schwefel), *ra dug* (Ziegengift), *mi brun* (Exkremente des Menschen), *khyi brun* (tibetische Pflanze), *shu dag* (indischer Kalmus) und ge-

branntes Horn. Ekzeme werden mit einer Salbe aus mit alter Butter vermischten *mu zi* (Schwefel), Salz, Hefe und Ruß behandelt, die in der Sonne erwärmt wird. *byi brun* (tibetische Pflanze) und *ser rdo* (Golderz) werden mit menschlicher Muttermilch vermischt zu einer Salbe verarbeitet, die eiterfreie Schwellungen und Schmerzen lindert. Eine Salbe aus mit Pferde- und Eselsmilch vermischem *srad dkar* heilt chronische eitrige und Wunden, [die mit] malignen Tumoren [in Verbindung stehen]. Zur Behandlung von Gicht wird Sesampulver mit Molke zu einer Salbe verkocht. Eine Salbe aus *shu dag* (indischer Kalmus), *so ma ra dza* (Moschusart), den drei Myrobalanfrüchten, *le tres* (tibetische Pflanze), Kuhdung und *sa smyag* (ein feiner und öliges Schlamm, der sich auf Felsen oder auf der Erde bildet) heilt von Hitze-Krankheiten verursachte Schwellungen. *dud pa* (Ruß), *yung ba* (Gelbwurzel), *skyer pa* (Berberis cycium), *ru rta* (indische Kostuswurzel) und *dug mo nyung* (Bitter-Oleander) werden mit Buttermilch vermischt zu einer Salbe verarbeitet. Damit behandelt man Ekzeme, Miteser und Pilzinfektionen der Haut. Zur Behandlung von Pigmentfehlern im Gesicht, Pilzinfektionen der Haut, Windpocken und Mitessern wird das Gesicht mit einer Salbe aus *yungs dkar*¹, *shu dag* (indischer Kalmus), *rgyam tshwa* (Salz) und *seng phrom* (Symplocos-Art) behandelt. Eine Salbe aus mit Urin vermischten *’om bu* (tibetische Pflanze) und *a ru ra* (Chebulische Myrobalane) heilt Schwellungen der Glieder aufgrund von Vergiftungen. Bei stechenden Schmerzen

aufgrund von Blut-Krankheiten, Hitze-Krankheiten der Haut und *me dbal* (eine ansteckende Hautkrankheit mit einem brennenden Gefühl auf der Haut.) hilft eine Salbe aus den Zutaten *tsan dan* (Sandelholz), *kyi lce* (tibetische Pflanze) und *hong len* (Picrorhiza kurroa), die mit Schneewasser vermischt werden. Die Zutaten *skyu ru ra* (Myrobalane) und *ut+pal* (blauer Mohn) werden mit frischer Butter zu einer Salbe verarbeitet. Damit behandelt man [übermäßiges] Schwitzen und die Ausbreitung von Hitze-Krankheiten, wie epidemische Krankheiten, in äußere Körperteile. Schuppen² und Juckreiz behandelt man mit einer Salbe aus der Asche von *dud pa* (Ruß), *ru rta* (indische Kostuswurzel), *chu rtsa* (chinesischer Rhabarber) und *re lcag pa* (Stellera chamaejasme), die mit Salz, Hefe und *zo mar* (Rahm) vermischt wird. Schlangenhaut wird in einem Behälter verbrannt, ohne dass Rauch entweichen kann, und mit Schweinefett vermischt zu einer Salbe verarbeitet. Damit behandelt man Weißfleckenkrankheit und *bas ldags* (wörtlich «Kuhschlecken»). Bei dieser Krankheit ist die Haut blass und zeigt Flecken, als ob eine Kuh sie abgeschleckt hätte). Bei Juckreiz hilft eine Salbe, die aus *sngon bu* (Cyananthus lobatus) und *sруб ka* (Anemone tatrsepala) unter Beimengung von Topfen hergestellt wird. Therapeutische Massagen begünstigen ein langes Leben und schärfen die Sinnesorgane.“ So wurde gesprochen.

Dies ist das 24. Kapitel über therapeutische Massage, eine der fünf äußeren Anwendungen, aus dem Tantra der

Erklärungen der geheimen mündlichen Unterweisung über die acht Zweige des Nektars der Medizin.

Literaturempfehlung

Ploberger, F. (2015) Das letzte Tantra aus Die vier Tantra der Tibetischen Medizin, Schiedlberg: Bacopa.

Dr. Florian Ploberger,

B.Ac., MA, TCM-
Arzt, Univ.-Lektor,
Tibetologe,
Fachbuchautor,
Präsident der
Österreichischen Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (ÖAGTCM).
www.florianploberger.com



Anmerkungen

- 1 In der englischen Version des Men-Tsee-Khang ist im Bereich des tibetischen Textes folgende Schreibweise zu finden: *yungs kar* (Men-Tsee-Khang 2011: 246). Korrekt wäre *yungs dkar*. (Vgl. Drungtso 2005: 425, tshul khrim skal bzang 2008: 324). Diese Schreibweise wurde mit Dr. Tsultrim Kalsang am 7.11.2013 in Wien abgestimmt.
- 2 Den tibetischen Begriff *kong shu* zu übersetzen bereitet einige Schwierigkeiten. In der englischen Version des Men-Tsee-Khang ist folgende Übersetzung zu lesen: „dandruff“ (Men-Tsee-Khang 2011: 247). Die Schwierigkeit liegt darin, dass in diversen Texten variierende Schreibweisen zu finden sind. Beispielsweise ist im *rgyud bzhi*-Kommentar „Blauer Beryl“ von Desi Sangye Gyatso folgender Eintrag zu lesen: *lkog shu* (*sangs rgyas rgya mtso* 1982: 1781). In dem Kommentar von Khenpo Troru Tsenam ist wie in dem Text des Men-Tsee-Khang die Form *kong shu* (*khro ru tshe nam* 2000: 413) angeführt. Obwohl Dr. Tenzin Leksok, Arzt der „Kunphen Medical Centre“ in Boudha, am 3.1.2013 die Meinung vertritt, dass es sich bei *kong shu* um eine Abkürzung für zwei unterschiedliche Hauterkrankungen mit den tibetischen Bezeichnungen *za rkong* sowie *shu ba* handelt, dürfte der Begriff *kong shu* lediglich eine relativ harmlose Hauterkrankung, die hauptsächlich im Bereich des Kopfes auftritt, beschreiben.

Leserbrief

Die Chrono-Akupunktur hat mich in den letzten 50 Jahren meiner Akupunkturtherapien treu begleitet. Neben den symptombezogenen Punkten wurden entweder die in der Doppelstunde aktiven Organpunkte nach Uhrzeit gestochen. Oder mit der unverwüstlichen „ewigen“ Drehscheibe von Engelhard und Hempen wurden die Doppelpunkte gemäß Linguibafa, „Der Methode der wirkräftigen Schildkröte“ der „Symptom“-Behandlung zugesetzt. Nie habe ich das Qi

nach „Nazifa“ oder „Najiafa“, nach Erdenzweigen oder Himmelsstämmen bewegt.

Bei häufiger kommenden Patienten testete ich versuchsweise die Grundbehandlung mit oder ohne Chrono-Punkte, um einen Unterschied feststellen zu können. Patienten sagten mir, dass sie sich bei und nach der Behandlung mit Chrono-Punkten „erfrischer“ gefühlt haben, mehr nicht. Bei diesen spärlichen klinischen Angaben empfinde ich meine Zweifel an

der eigenen Chrono-Akupunktur als angebracht. Daher möchte ich Sie, liebe Kollegen und Kolleginnen, bitten, Ihre Erfahrungen mit der Chrono-Akupunktur dem Verlag zuzusenden, um ein breiteres Meinungs- und Erfahrungsbild zu erhalten.

Dr. med. Christoph Kunkel

Zuschriften bitte an ddaling@verlag-systemische-medicin.de

Erratum

Im Beitrag von Udo Lorenzen „Die acht außergewöhnlichen Gefäße (Qi Jing Ba Mai)“ aus Heft 04/2022 sind im Verlagslektorat einige Fehler aufgetreten: Auf S. 8 muss die Numme-

rierung der Aufzählung der Hauptfunktionen der Acht Gefäße bei „5.“ weitergeführt werden. Im Heft begann die Aufzählung erneut bei „1.“. Die Bildunterschrift von Abbildung 2

muss „König Wen“ lauten. Die Telefonnummer von Udo Lorenzen lautet korrekt 0431-330303. Wir bitten diese Fehler zu entschuldigen.

– Anzeige –

Integrative Chinesische Medizin nach Jeremy Ross

Online-Kurs

Wie Sie Chinesische Syndromdiagnosen bestimmen – schnell und genau

Lernen Sie das ICM-System von Jeremy Ross jetzt mit Hilfe von 14 Videolektionen bequem von zuhause aus und in Ihrem eigenen Lerntempo!

Jetzt einschreiben unter www.integrative-chinese-medicine.com





Ausblick

Die „Integrative Onkologie“ steht auf dem Programm unseres kommenden Schwerpunkts, wobei es sowohl um die Behandlung von Krebs als auch die adjuvante Therapie von Nebenwirkungen der konventionellen Krebstherapie gehen wird.

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

Prof. Dr. Erich Wühr, Bad Kötzing

Chefredaktion

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

Redaktion

AGTCM e.V.: Gabriele Fischer-Humbert, München
E-Mail: Fischer-Humbert@agtcn.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@agtcn.de, www.agtcn.de

Österreichische Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (ÖAGTCM)

Waidern 42, A-4521 Schiedberg/Österreich
info@oagtcn.at, www.oagtcn.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 Ellis
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
Preisempfehlungen. Preisänderungen bleiben dem
Verlag vorbehalten. Alle Preise verstehen sich
inklusive 7% Umsatzsteuer.

Preise 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

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

Produktion

publishing support, München

Druck und Bindung

SüdWest print Kft., Mörlenbach

Alle Informationen zur Zeitschrift unter

www.zeitschrift-qi.de