



Traditionelle Chinesische Medizin

&

Psychosomatik

Mika Gunia

Vorwort

Die Medizin entdeckte mein Vater während seiner Grundausbildung in der Bundeswehr. Zuvor hatte er bereits verschiedene Ausbildungswege beschritten. Aus einer Technikerfamilie stammend, hatte er eine Ausbildung zum Betriebsschlosser absolviert und dann ein Ingenieurstudium anvisiert. Um schließlich doch etwas mehr Freiheit in der Berufswahl zu gewinnen, entschied er sich dafür, zunächst das Abitur nachzuholen. Dabei entdeckte er seine Stärken im Bereich Mathematik und Volkswirtschaft und begann schließlich das Studium der Volkswirtschaft an der Universität Köln. Dies fand jedoch bereits nach Ende des ersten Semesters ein schnelles Ende: die Bundeswehr stellte ihn in ihren Dienst.

Während der Grundausbildung bei der Bundeswehr merkte er sehr schnell, dass er lieber Menschenleben retten als vernichten wollte und wechselte in den Sanitätsdienst. Nach seiner praktischen Ausbildung zum Betriebsschlosser und seiner theoretischen Vorliebe zur Volkswirtschaft fand er nun in der Medizin die gelungenste Verbindung zwischen Theorie und Praxis. Bis heute schätzt er es sehr, dass die Medizin einerseits einen hohen theoretischen Anteil hat, der zahlreiche Wissensgebiete beinhaltet, sowie andererseits einen hohen praktischen Anteil, der vor allem in der Behandlung von Patienten seinen Ausdruck findet.

Nachdem er sich bei der Bundeswehr vor allem mit körperlichen Erkrankungen und Verletzungen zu beschäftigen hatte, beschloss er danach, zunächst für ein Jahr Erfahrungen als Pfleger in der geschlossenen Psychiatrie zu sammeln, bevor er sich um einen Studienplatz für Medizin bemühen wollte. Mit diesen beiden Erfahrungen, bei der Bundeswehr und in der Psychiatrie, war die Basis für seinen späteren, ganzheitlich-medizinischen Lebensweg gelegt.

Das Medizinstudium absolvierte er an der Medizinischen Hochschule in Hannover. Dabei legte er die Schwerpunkte in den Bereichen Hämatologie, Pathologie und Gerichtsmedizin. In letzterem Fach promovierte er an der Universität Heidelberg.

Seine Facharztausbildung fand vornehmlich im internistischen Bereich statt, begleitet von psychotherapeutisch und psychologisch orientierten Zusatzausbildungen. Als sich in der Nähe seiner Ausbildungsklinik die Gelegenheit bot, eine Landarztpraxis zu übernehmen, nahm er diese wahr. Er baute die Praxis zu einer gemütlichen und komfortablen, jedoch zugleich auch technisch sehr anspruchsvollen, ganzheitlich orientierten Praxis aus.

Neben der Grundversorgung der Patienten im somatischen und psychosomatischen Bereich bot er in seiner Praxis ein breites internistisches Spektrum an, darunter verschiedene endoskopische Verfahren und Ultraschallverfahren. Darüber hinaus war er als ärztlicher Berater für eine private psychiatrische Klinik tätig. An den Abenden wurden in seiner Praxis psychothera-

apeutische Gruppentherapien durchgeführt. Außerdem leistete er, nach erfolgreicher Ausbildung zum Rettungsarzt, beim Einsatz verschiedener Rettungsmittel wie z. B. Rettungshubschraubern, Notarztmotorrädern und Notarztwagen ärztliche Hilfe.

Die Tätigkeit als Arzt in einer großen Landarztpraxis führte, trotz durchschnittlich rund 100 Wochenarbeitsstunden, zu einer größeren Nähe zu den Patienten, als dies in anderen Facharztpraxen üblicherweise der Fall ist. In einer solchen Landarztpraxis wird nicht nur der Mensch mit seinen Symptomen behandelt, sondern der Kranke wird stets ganzheitlich gesehen, im psychosozialen Mittelpunkt seiner Familie und seines Arbeitsumfeldes. Aus dieser Konstellation heraus entstand bei ihm schon nach kurzer Zeit das Bedürfnis, nicht nur die herkömmlichen Mittel der Medizin einzusetzen, sondern auch alternative Heilverfahren zu verwenden. Nachdem er einige erfolgreiche Erfahrungen mit naturheilkundlichen und homöopathischen Mitteln gemacht hatte, traf er bei einer Akupunkturvorlesung an der Universität Hannover einen befreundeten Kollegen, der ihm von sensationellen Behandlungsergebnissen mit Akupunktur bei chronisch kranken Patienten berichtete.

Chronisch kranke Menschen haben meist über viele Jahre hinweg vergeblich Diagnostiken und Therapien hinter sich gebracht, um dann jegliche Hoffnung auf dauerhafte Besserung und Heilung aufgeben zu müssen. Eine Situation, die zwangsläufig auch psychosoziale Veränderungen mit sich bringt, die das schulmedizinische Spektrum überschreitet. Arbeitsunfähigkeit, Einschränkung im Lebensalltag, nicht zuletzt der Verlust des Lebenspartners, der die Umstände einer chronischen Krankheit nicht mehr mittragen kann, sind einige von vielen Faktoren, die in ihrer Vernetzung zu einer Art Teufelskreis führen. Selbst ein engagierter Hausarzt kann im Rahmen seiner kassenärztlichen Möglichkeiten und Zeitvorgaben einer solchen Anzahl von Klienten nicht immer gerecht werden. Also hat er die Überzeugung seines Kollegen für sich genutzt, um sich auf die Akupunktur zu spezialisieren. Da er eine Ausbildung in mehreren Teilen, an einzelnen Wochenenden, nicht gutheißen konnte, entschloss er sich für eine Blockausbildung in einem Stück an der chinesischen Akupunkturausbildungsstätte dem Acupuncture Institute of China Academy of Traditional Chinese Medicine – WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine, China Beijing International Acupuncture Training Centre Peking.

Als eher konservativer, internistisch orientierter Arzt tat er sich zunächst einmal schwer, sich in die Denkweise der chinesischen Philosophie einzuarbeiten. Immer wieder ertappte er sich dabei, insbesondere bei der Diagnostik, in seine westlichen Vorgehensweisen zu flüchten. Es war wirklich schwierig für sich, z. B. bei dem Verdacht auf eine Lebererkrankung dem Patienten nicht gleich auf den Oberbauch zu fassen, sondern, gemäß chinesischer Untersuchungstechniken, vielmehr den Puls zu ertasten und auf die Zunge zu schauen. Alles war irgendwie fremd, aber jeden Tag zeigten ihm die chinesischen Experten auf's Neue, wie man auf ihrem

Weg zur Basis einer Erkrankung gelangt und durch Nadelstiche selbst aussichtslose Krankheiten überzeugend beeinflussen kann. Dabei war es sehr respekteinflößend, mit welcher Sicherheit die chinesischen Professoren ihre Nadeln platzierten. Sein Glück war es, mit seinem Lehrer, Prof. Zheng, einen der ältesten noch aktiven Praktiker erleben zu dürfen, der nicht nur mit schier unendlichem Wissen und Erfahrung beeindruckte, sondern auch durch eine entspannende Heiterkeit im Umgang mit seinen Patienten und Schülern auffiel. Zur Zeit seiner Ausbildung fertigte er noch jedem seiner Schüler eine Kalligraphie an, in der er nicht nur vermitteltes Wissen bescheinigte, sondern auch den Wunsch, dass die erlernten Fähigkeiten in die Welt hinausgetragen werden.

Der chinesische Ausbildungsalltag bestand darin, morgens von 8 bis 12 Uhr in verschiedenen Ambulanzen und bei verschiedenen Ausbildern Erfahrungen zu sammeln, und nachmittags dann von hochkarätigen Experten mit der Theorie versorgt zu werden. Dabei ermöglichte der morgendliche, praktische Teil die besten Chancen, in einen persönlichen Dialog mit den chinesischen Professoren zu treten. Stimmte die Chemie, bekam man von ihnen Wissen und Fertigkeiten vermittelt, die in keinem Buch standen.

Der Höhepunkt der praktischen Ausbildung bestand in der Anwesenheit bei einer Schnittentbindung in einer Klinik. Sie wurden in einen Raum über den OP-Saal geführt, von dem aus sie durch eine große Glaskuppel direkt auf den OP-Tisch blicken konnten. Dort lag eine junge Chinesin, wach und bei vollem Bewusstsein, die offensichtlich darauf wartete, dass ihr Kind von den Gynäkologen mit dem Skalpell auf die Welt gebracht werden sollte. Die Räumlichkeit ähnelte durchaus den gewohnten, westlichen OP-Einrichtungen, doch war sehr auffällig, dass kaum anästhesistische Apparaturen vorhanden waren. Stattdessen hatte bereits ein Akupunktur-Experte zwei ca. 40 cm lange Nadeln rechts und links von der zu erwartenden Schnittführung unter der Haut platziert (die Chinesen schneiden längs, vom Schambein bis zum Bauchnabel, und nicht wie im Westen den „Bikini-Schnitt“, quer, der gleich mehrere Meridianverläufe durchtrennt). Zusätzlich steckten Nadeln an den Händen und an den Knien. An alle Nadeln waren Drähte angeschlossen, was darauf schließen ließ, dass elektrische Impulse über die Nadeln den Schmerz fast völlig unterdrückten. Jedenfalls zeigte die junge Mutter keinerlei Schmerzreaktion, als man ihr den Bauch öffnete und ihr das Baby in die Arme legte. Später erfuhr er, dass zusätzlich zur Akupunktur durchaus auch Schmerzmittel gespritzt werden. Aber allein mit Schmerzmitteln lässt sich sicherlich keine Operation bei vollem Bewusstsein am offenen Bauch durchführen. Diese Erfahrung hat maßgeblich dazu beigetragen, seinen Respekt vor der chinesischen Medizin aufzubauen.

Als er wieder zuhause angekommen war, hatte er das Gefühl, vom Mond wieder auf der Erde gelandet zu sein, so fremd war der Eindruck, den China und seine Medizin damals bei ihm hinterlassen hatte. Um zu überprüfen, ob er nun wirklich etwas in China gelernt hatte und ob

das Gelernte nicht nur bei Chinesen wirkt, bestellte er sich am folgenden Wochenende jeweils zehn Patienten pro Tag in seine Praxis und behandelte sie kostenlos mit Akupunktur. Und erstaunlicherweise stellte er fest: es wirkte! Von da an hatte ihn die chinesische Medizin gepackt.

Als Basis für seine zukünftigen Erfahrungen und Behandlungserfolge diente ihm nicht nur das in China Erlernte, sondern auch die gesamte für ihn in Peking erreichbare, in englischer Sprache veröffentlichte Literatur zum Thema Akupunktur, aber auch zu allen anderen Themen der chinesischen Medizin (Kräuter, Tai Chi, Qi Gong, Tuina, Diätetik). Schnell erweiterte sich sein Ruf vom Naturarzt zum Akupunkturarzt. Während er in seiner Kassenarztpraxis Patienten aus einem Umkreis von ca. 15 km versorgte, hatte er nun Patienten aus einem Umkreis von mehr als 50 km, die von ihm genadelt werden wollten. So bekam er die große Chance, immer mehr Erfahrungen in der Akupunktur zu sammeln. Aufkommende Fragen zu seltenen und komplizierten Erkrankungen, die nicht durch seine gesammelte Literatur beantwortet werden konnten, wurden durch weitere Ausbildungsaufenthalte in China beantwortet. Begleitend dazu hat er sich sowohl in China als auch bei chinesischen Professoren in Deutschland in Tai Chi, Qi Gong, Kräuterheilkunde, Tuina-Massage und Diätetik ausbilden lassen.

Im Prinzip lief alles gut. Sein diagnostisches und therapeutisches Spektrum war mit der chinesischen Medizin perfekt ergänzt. Er hatte zufriedene, gesunde, ganzheitlich betreute Patienten, und auch wirtschaftlich ging es ihm gut. Dann kam der Anruf. An einem Mittwochnachmittag, an dem Ärzte nur selten in ihrer Praxis anzutreffen sind, klingelte in seiner Praxis das Telefon. Eigentlich war der Anrufbeantworter eingeschaltet, und er war nur anwesend, weil er den Notfallkoffer für seine beiden Koronarsportgruppen holen wollte. Aber ihm blieb noch etwas Zeit. Also schaltete er, in der Annahme, dass einer seiner Patienten Hilfe benötigte, den Anrufbeantworter ab und ging an den Apparat. Es war aber kein Patient, der ihn anrief, sondern der deutsche Vertragspartner der Akupunkturakademie in Peking. Man suchte einen Chefarzt für ein Emsländer Krankenhaus, wo man eine Abteilung für chinesische Medizin eingerichtet hatte. Im Zuge der eingetretenen Erfolge wurde nun eine erfahrene, deutsche Führungskraft benötigt, die den Spagat zwischen westlicher und chinesischer Medizin, zwischen Kassen- und Krankenhausmedizin und zwischen chinesischen und deutschen Mitarbeitern schaffen sollte. Bewerbungen lagen wohl schon vor, jedoch waren die gegenseitigen Ansprüche sehr hoch und die Entscheidung noch nicht getroffen worden. Dass er für diese Aufgabe der Richtige sein sollte, war ihm zu diesem Zeitpunkt noch nicht bewusst. Doch schon wenige Monate später hatte er einen gut dotierten Beratervertrag in der Tasche, ein Jahr später war seine Praxis verkauft, und er war leitender Arzt in einer chinesischen Abteilung an einem deutschen Krankenhaus in Bramsche, mit zwei chinesischen Professoren als Akupunktur-Experten.

Seit 2003 ist er Honorarprofessor an der Universität Potsdam und bietet den Studenten in den Ausbildungsbereichen Prävention und Rehabilitation das Fach Psychosomatik in Vorlesungen und Workshops an. Mit Psychosomatik ist hier natürlich nicht nur die westliche Psychosomatik gemeint, sondern auch die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Da die chinesische Medizin in Diagnostik und Praxis immer ganzheitlich agiert, bietet sie in psychosomatischer Hinsicht ein Selbstverständnis, das weit über jenes der westlichen Medizin hinausgeht.

Die Voraussetzungen dafür sind natürlich bei der TCM wesentlich günstiger, da sie mehrere tausend Jahre Entwicklungszeit hat nutzen dürfen, während der Schulmedizin in diesem Fach nur wenig mehr als einhundert Jahre zur Verfügung standen. Wobei der Psychosomatik, als ganzheitliche Disziplin innerhalb der Schulmedizin, auch heute noch um Anerkennung kämpfen muss, welches zwar zunehmend weniger, aber immer noch Kompetenzdifferenzen die Therapieentscheidung am Krankenbett erschweren.

Die Auseinandersetzungen werden aber auch in Zukunft eine Rolle zwischen Schul- und Alternativmedizin spielen.

Vor 15-20 Jahren wurde in Deutschland über die exotisch wirkende TCM eher gelächelt. Sie wurde nicht ernst genommen, weil sie vorwiegend von Heilpraktikern angewendet wurde. Diesen war jedoch der Zugang zur wissenschaftlichen Überprüfung an Universitäten, aufgrund ihres nicht akademischen Status, erschwert. Die wenigen Ärzte, die sich diesem Thema widmeten, kamen überwiegend aus der Praxis und hatten weder neben ihrem ärztlichen Grundversorgungsanspruch die Zeit, noch nach ihrer Niederlassung die Chance wieder an die Universitäten zurückzugehen, um dort zu forschen.

In den letzten 10 Jahren hat sich die Situation jedoch grundlegend verändert. International, die Chinesen und Amerikaner allen voran, wird geforscht. Sowohl Grundlagenuntersuchungen, als auch klinische Forschung beschäftigen sich mit der chinesischen Medizin. Trotz diesen Engagements wird die Traditionelle chinesische Wissenschaft nicht von allen Instituten entsprechend gewürdigt. Ein in Berlin ansässiges, international anerkanntes Test-Institut hat im Jahre 2005 eine Broschüre herausgebracht, in der die Wirksamkeit von alternativen Heilverfahren dargestellt wird. Die Ergebnisse waren teilweise niederschmetternd. Auch die chinesische Akupunktur kam dabei nicht ungeschoren davon. Lediglich die drei Standard-Diagnosen der großen Krankenkassenstudien, nämlich Kopfschmerz, Rückenschmerz und Gelenkschmerzen wurden den Studienergebnissen entsprechend als mit der Akupunktur behandelbar dargestellt. Ansonsten stützen sich die Kritiker in der Regel auf die

Untersuchungen von Prof. Ernst aus Großbritannien. Seiner Meinung nach gibt es nur wenige Studien, die den herkömmlichen universitären Ansprüchen genügen, um die Wirksamkeit der Akupunktur zu beweisen. Hier liegt allerdings ein großes Problem. Während die internationale Wissenschaft in der Regel großen Wert auf das Studiendesign, wie Doppelblindverfahren, große Fallzahlen und einheitliche Behandlungsverfahren legt, sind diese Vorgehensweisen fast schon ein Ausschlusskriterium für die Traditionelle Chinesische Medizin. Zwar sind auch hier große Fallzahlen sehr willkommen, jedoch Doppelblindstudien und fixierte Behandlungsstrategien entweder unmöglich oder behindern den Erfolg. Da die TCM sich sehr individuell mit dem Menschen, seinem inneren Gleichgewicht und seiner psychosozialen Einbettung beschäftigt, können natürlich keine standardisierten Behandlungsprogramme maximalen Erfolg bringen.

Man kann sagen, je individueller die Diagnostik in der TCM, desto größer ist die Aussicht auf Erfolg. Zudem lassen sich Doppelblindstudien oder placebokontrollierte Studien nicht durchführen, da ethische Gründe sie verbieten würden. Professionell durchgeführte TCM hat eine so hohe Ansprechrate, dass sie den Placebopatienten nicht lange verwehrt werden darf. Um diese Professionalität zu erreichen, ist allerdings eine umfangreiche Ausbildung erforderlich, seines Erachtens von mindestens 1.000 Stunden außerdem ist ein hohes Maß an Erfahrung wichtig. Zum Beispiel empfehlen die chinesischen Experten 10.000 Pulsuntersuchungen um eine sichere chinesische Diagnose stellen zu können. Bei etwa fünf Untersuchungen pro Tag und ungefähr zweihundert Arbeitstagen pro Jahr sind das zehn Jahre Ausbildungszeit. Praktische Erfahrung in der Therapie ist ebenso notwendig, um einen Großteil der mehr als tausend Punkte sowohl von ihrer Lokalisation, als auch von ihrem Wirkspektrum und ihren Kombinationsmöglichkeiten her einschätzen und können. Nach Empfehlungen der Bundesärztekammer beschäftigen sich seit ca. einem Jahr die Länderkammern mit der Umsetzung, die TCM in die ärztliche Weiterbildungsordnung zu integrieren. Einige Ärztekammern, wie Bayern, Niedersachsen und NRW haben diesen Prozess bereits abgeschlossen. Leider gibt es keine bundeseinheitliche Regelung über die Inhalte, obwohl die WHO in Peking einen Gegenstandskatalog, die sogenannten Guidelines, zum Thema Akupunktur hat erstellen lassen.

In einigen Bundesländern gibt es sogenannte, für die Ausbildung in Akupunktur ermächtigte Ärzte, die in ihrer Praxis am Patienten die Möglichkeiten der Akupunktur lehren. Es gibt aber in Deutschland noch zu wenige Ärzte, die sich ausschließlich mit der Akupunktur beschäftigen. Wobei gerade diese Spezialisierung zur höchsten Qualität in Diagnostik und Therapie führt. Ideal wäre die Einrichtung eines Facharztes für TCM oder für komplementäre Medizin. Er befürchtet allerdings, dass es 20 Jahre oder mehr benötigen wird, bis solch ein Facharzt im

deutschen Gesundheitssystem etabliert sein wird. Selbstverständlich wird er nicht untätig abwarten, bis es soweit ist.

Sein nächster Schritt in diese Richtung wird sein, die TCM-Ausbildung an die Universitäten zu holen und zwar sowohl für Studenten, als auch für bereits approbierte Ärzte. In den letzten 20 Jahren fand die Ausbildung überwiegend in Hotels statt, entweder in Deutschland oder aber auch im Ausland. Wobei oft nicht zu erkennen war, ob bei diesen Angeboten die Lehre oder die Erholung im Vordergrund standen. Zudem wurde aus Gewinnmaximierungsgründen die Ausbildung in großen, oft auch dreistelligen Gruppengrößen durchgeführt, die einen Dialog oder eine Supervision kaum zuließen. Davon hat sich die Kleingruppen- und zum Teil Einzelausbildung in China „Gott sei Dank“ abgehoben.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Einleitung	11
1 Psychosomatik (心身) und ihr Ursprung	13
2 Emotionen in den Funktionskreisen	14
2.1 Funktionskreis Niere-Blase.....	15
2.1.1 Woher kommt die Redewendung „Wenn jemandem etwas an die Niere geht“? (Nieren-Emotion: Angst)	16
2.1.2 Wieso wird die Niere mit Kälte in Verbindung gesetzt?	17
2.2 Funktionskreis Leber-Gallenblase	18
2.2.1 Was hat es mit der Redewendung „Laus über die Leber gelaufen“ auf sich? (Leber-Emotion: Wut)	19
2.2.2 Was hat die Wut mit dem Wind zu tun?	21
2.3 Funktionskreis Herz-Dünndarm	22
2.3.1 „Das Herz am rechten Fleck haben“	23
2.3.2 Wieso wird Freude mit Hitze assoziiert?	24
2.4 Funktionskreis Milz-Magen	25
2.4.1 Woher kommt die Redewendung „auf den Magen schlagen“	26
2.4.2 Stehen Sorge und Feuchtigkeit in Verbindung?	27
2.5 Funktionskreis Lunge-Dickdarm	28
2.5.1 „Sich die Lunge aus dem Halse schreien“	29
2.5.2 Was hat Trauer mit Sehnsucht zu tun?	29
3 Psyche und Interventionsmöglichkeiten in den Funktionskreisen	30
3.1 Psychische Themen und Disharmonien im Funktionskreis Niere-Blase.....	30
3.1.1 Therapeutische Zugänge und Interventionen	30
3.2 Psychische Themen und Disharmonien im Funktionskreis Leber-Gallenblase	32
3.2.1 Therapeutische Zugänge und Interventionen	33
3.3 Psychische Themen und Disharmonien im Funktionskreis Herz-Dünndarm	35
3.3.1 Therapeutische Zugänge und Interventionen	35
3.4 Psychische Themen und Disharmonien im Funktionskreis Milz-Magen	37
3.4.1 Therapeutische Zugänge und Interventionen	37
3.5 Psychische Themen und Disharmonien im Funktionskreis Lunge-Dickdarm.....	40
3.5.1 Therapeutische Zugänge und Interventionen	41
3.6 Salutogenese-Modell.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4 Leben im Gleichgewicht	46
4.1 Ying und Yang	Fehler! Textmarke nicht definiert.

4.2	Yin und Yang Disharmonien	48
5	Praktischer Teil	50
5.1	Akupunktur.....	50
5.2	Pulsdiagnostik.....	54
5.2.1	Diagnostik	63
5.3	Zungendiagnostik	64
5.3.1	Diagnostik	65
6	Schlussteil.....	66
6.1	Fazit	67
7	Quellenverzeichnis.....	68
8	Danksagung	69

Einleitung

Ich habe mich für dieses Thema für meine Facharbeit entschieden, um mehr über den Hintergrund des Heilungsprozesses auf der physischen, wie auch psychischen Ebene zu erfahren.

In dem ersten Kapitel gehe ich kurz auf den Ursprung der Psychosomatik ein. Dabei geht es um das Alter der Traditionellen Chinesischen Medizin und auch um die verschiedenen Heilungsmethoden die der TCM angehören.

In dem zweiten Kapitel behandle ich die verschiedenen Funktionskreise der Organe:

- Funktionskreis Niere-Blase
- Funktionskreis Leber-Gallenblase
- Funktionskreis Herz-Dünndarm
- Funktionskreis Milz-Magen
- Funktionskreis Lunge-Dickdarm

Dabei beschreibe ich die, zu den Organen zugehörigen Emotionen, mit Redewendungen aus dem Alltag:

- „Wenn jemandem etwas an die Niere geht“
- „Laus über die Leber gelaufen“
- „Das Herz am rechten Fleck haben“
- „auf dem Magen schlagen“
- „Sich die Lunge aus dem Halse schreien“

Zum Schluss Erkläre ich die Verbindung der Emotionen zu dessen bioklimatischen Faktoren

Das dritte Kapitel handelt von den verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten bei Disharmonien, sowie den psychischen Themen in den jeweiligen Funktionskreisen. Dabei wird unter anderem der Bezug der verschiedenen Funktionskreise auf das Leben beschrieben, als auch die Ursachen der Disharmonien und die dazugehörigen Auswirkungen erklärt. Das Salutogenese-Modell, eine selbstanwendbare Heilmethode, wird ebenfalls beschrieben.

Das vierte Kapitel handelt von Ying und Yang. Dabei wird auf das Gleichgewicht im Leben, als auch auf die Verhältnisse und den Folgen zwischen Ying und Yang bei den verschiedenen Disharmonien eingegangen.

Das letzte Kapitel beinhaltet meinen praktischen Teil der Facharbeit. Dabei gehe ich auf meine Arbeit ein, auf die Themen die ich bearbeitet habe, als auch auf das, was ich gelernt habe.

Die Themen im praktischen Teil:

- Akupunktur
- Pulsdiagnostik
- Zungendiagnostik

1 Psychosomatik (心身) und ihr Ursprung

Psychosomatik findet ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Die TCM besteht aus der Untersuchung des physischen und emotionalen Zustands eines Menschen. Bei Diagnostik und Behandlungsmethoden werden Krankheiten zwar unterteilt, doch wird die Priorität auf die charakteristischen Eigenschaften eines Individuums gelegt.¹

Die TCM ist laut archäologischen Funden bereits 6000 vor Christi präsent gewesen. Es wurden in Europa Steinsplitternadeln zur Akupunktur verwendet. Bei dem Skelett „Ötzi“ wurden kleine Stichspuren an den Gelenken gefunden, welche von Prototypen der Akupunkturnadeln stammen könnten.²

Die wichtigsten Inhalte des über Jahrtausende gesammelten medizinischen Wissens Chinas wurden in der TCM zusammengefasst, wie zum Beispiel die Akupunktur, die Phytotherapie, die Ernährungslehre nach den 5 Elementen, die Tuina-Massage, sowie die Bewegungsübungen des Tai Chi Chuan und Qi Gong.

Mao Tse Tung entwickelt in den fünfziger Jahren ein Programm, welches das Ziel hat, die eigenen „medizinischen Schätze“ zu erwecken, um die Bevölkerung selbstständig versorgen zu können. Die philosophischen Aspekte wurden, hinsichtlich der ideologischen Ausrichtung der politischen Schöpfer der TCM, stetig abgelehnt.³

In der westlichen Medizin ist die Psychosomatik ein eigener medizinischer Bereich. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Psychosomatik in jedem medizinischen Bereich präsent.

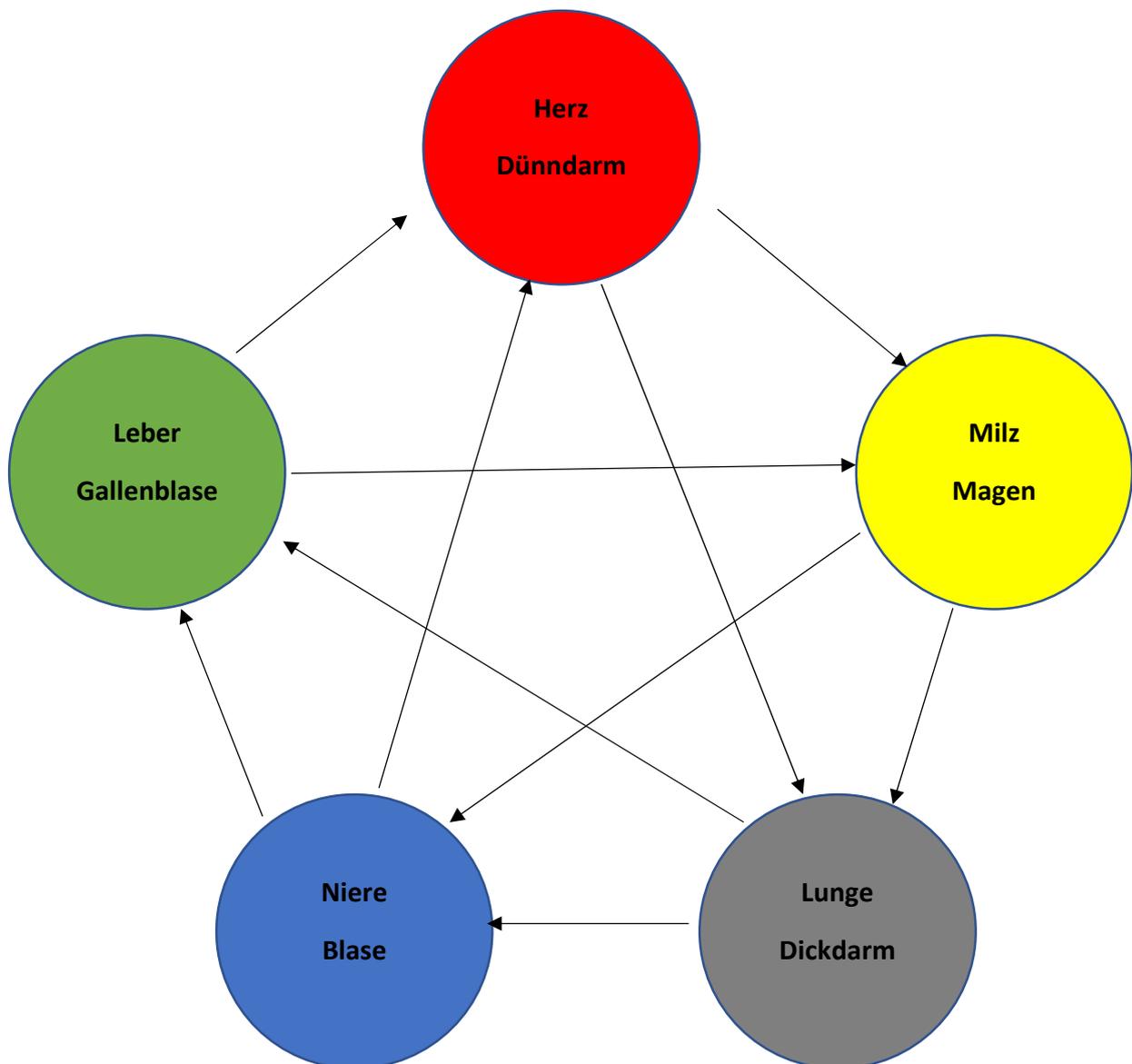
¹ Leon, Dr. MED. Hammer, „Psychologie & Chinesische Medizin, Zukunftsweisende Erkenntnisse über das energetische Zusammenspiel von Emotionen und Körperfunktionen“, Auflage: 1 – Sulzberg: Joy-Verl., 2000
Zugriff: 29.12.2021

² Autor: Unbekannt, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, „Die Geschichte der TCM. Die Traditionelle Chinesische Medizin ist älter als die Grosse Mauer“, TongTu, by TCMswiss. <https://www.tcmswiss.ch/tcm-philosophie/die-geschichte-der-tcm/> Zugriff: 29.12.2021

³ Marciocia, Giovanni, „Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten“, 1. Auflage – Kötzing / Bayer. Wald, Verl. F. Traditionelle Chinesische Medizin, 1994
Zugriff: 29.12.2021

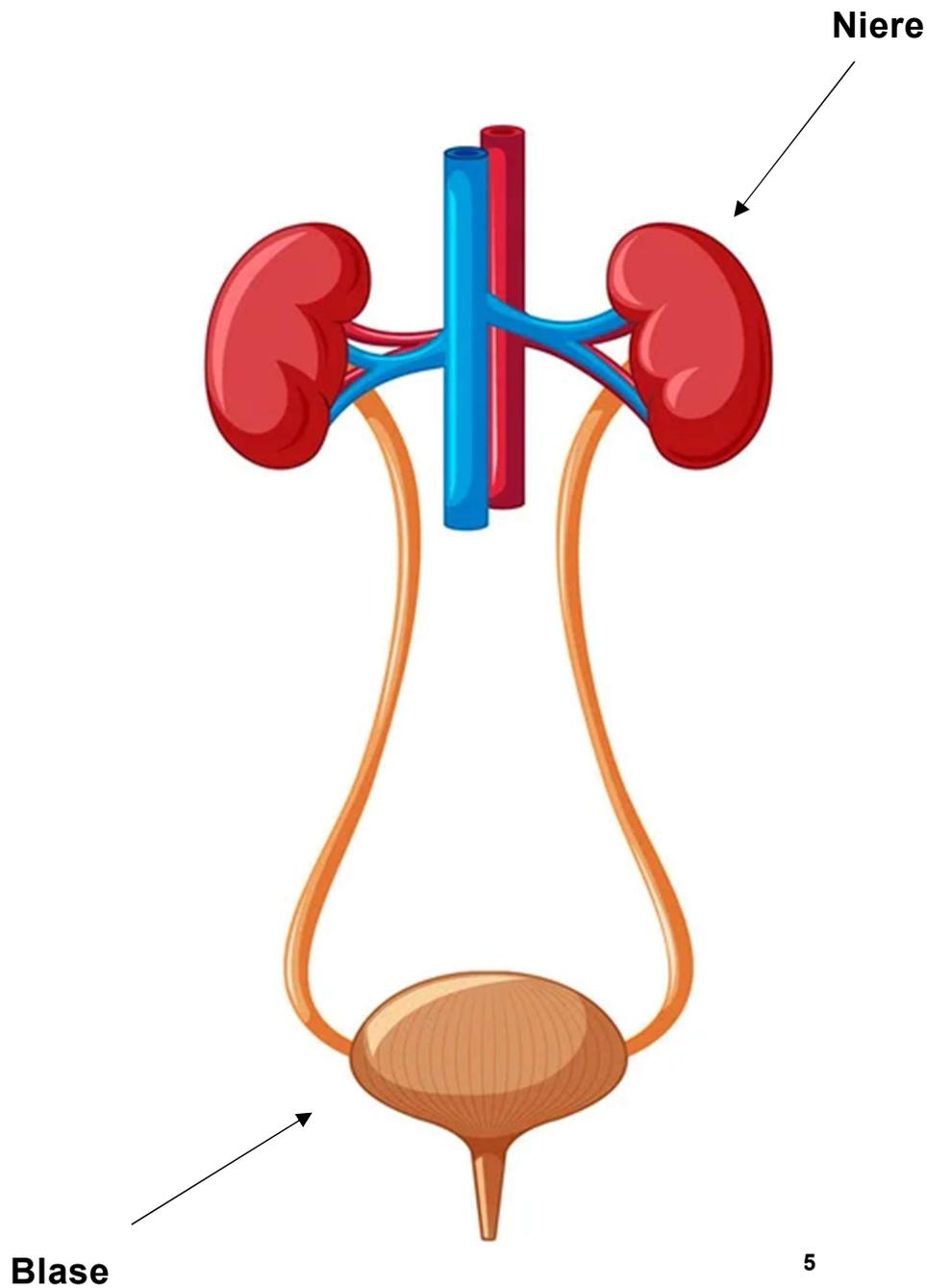
2 Emotionen in den Funktionskreisen

Die Funktionskreise sind die Physiologie des menschlichen Körpers. Sie bestehen aus, den Organen zugeordneten, Funktionen und Erkrankungen.⁴



⁴ Schrör, Sabine, „Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)“, Internetseite: mylife, 27. Mai 2021, <https://www.mylife.de/tcm/traditionelle-chinesische-medizin/> Zugriff: 06.03.22

2.1 Funktionskreis Niere-Blase shen pang guang (腎膀胱)



⁵ Interactimages, „Die menschliche Niere aus nächster Nähe“, depositphotos, 6. Juli. 2016, [Die menschliche Niere aus nächster Nähe - Vektorgrafik: lizenzfreie Grafiken © interactimages 115707198 | Depositphotos](#), Zugriff: 10.04.2022

2.1.1 Woher kommt die Redewendung „Wenn jemandem etwas an die Niere geht“? (Nieren-Emotion: Angst)

Die Emotion der Niere ist die Angst. Ihre Funktion ist die Sicherung des Lebens und ist das existenzielle Gefühl und der Kontrast zu Sicherheit und Geborgenheit. Es ist der Warnmechanismus, welcher die Gefahr per Flucht und Abwehrmaßnahmen pariert.

Angst führt zu vegetativen und somatischen Reaktionen, welche mit dem Niere-Blasen Funktionskreis verbunden sind. Die Haare stehen zu Berge, ein kalter Schauer läuft den Rücken hinunter, man verliert unwillkürlich Urin und macht sich klein. Diese motorischen Reaktionen haben das Ziel, das Leben zu retten.

Die Angst gibt es in allen Fächerungen im Leben. Jede Art der Angst geht an die Nieren und wenn eine Angst zu groß ist, kann sie leicht zu vegetativen und somatischen Reaktionen im Funktionskreis Nieren-Blase kommen.

Krankheiten welche durch Angst entstehen sind:

- **Krankheiten der Knochen:** Krankheiten der knöchernen Anteile der großen Gelenke, insbesondere der Knie, der Wirbelsäule mit nierenspezifischen Regionen der LWS (Lendenwirbelsäule), allgemeine Rückenbeschwerden
- **Ohrenkrankheiten:** Hörsturz, Schwerhörigkeit, Taubheit, Tinnitus
- **Zahnkrankheiten:** Schlechte Zahnschmelze, welche zu Karies oder Zahnverlust führen. Die Schneidezähne haben eine besondere Verbindung zur Niere. Sie stehen in Wechselwirkung miteinander, sodass energetische Störungen des Funktionskreises die Schneidezähne und chronische Affektionen der Schneidezähne den Funktionskreis schädigen.
- **Wasserhaushalt:** Beeinträchtigung der Harnverhaltung, Inkontinenz, Dysurie (Schmerzhafte Blasenentleerung), Ödeme (Ansammlung von Flüssigkeiten im Gewebe)
- **Geschlechtsorgane:** Krankheiten bei der Frau an der Vagina, Uterus und Ovarien, beim Mann an Prostata und Hoden.
- **Funktionsstörungen und Erkrankungen der unteren Extremitäten:** Chronische kalte Füße, Schwäche der Beine⁶

⁶ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

2.1.2 Wieso wird die Niere mit Kälte in Verbindung gesetzt?

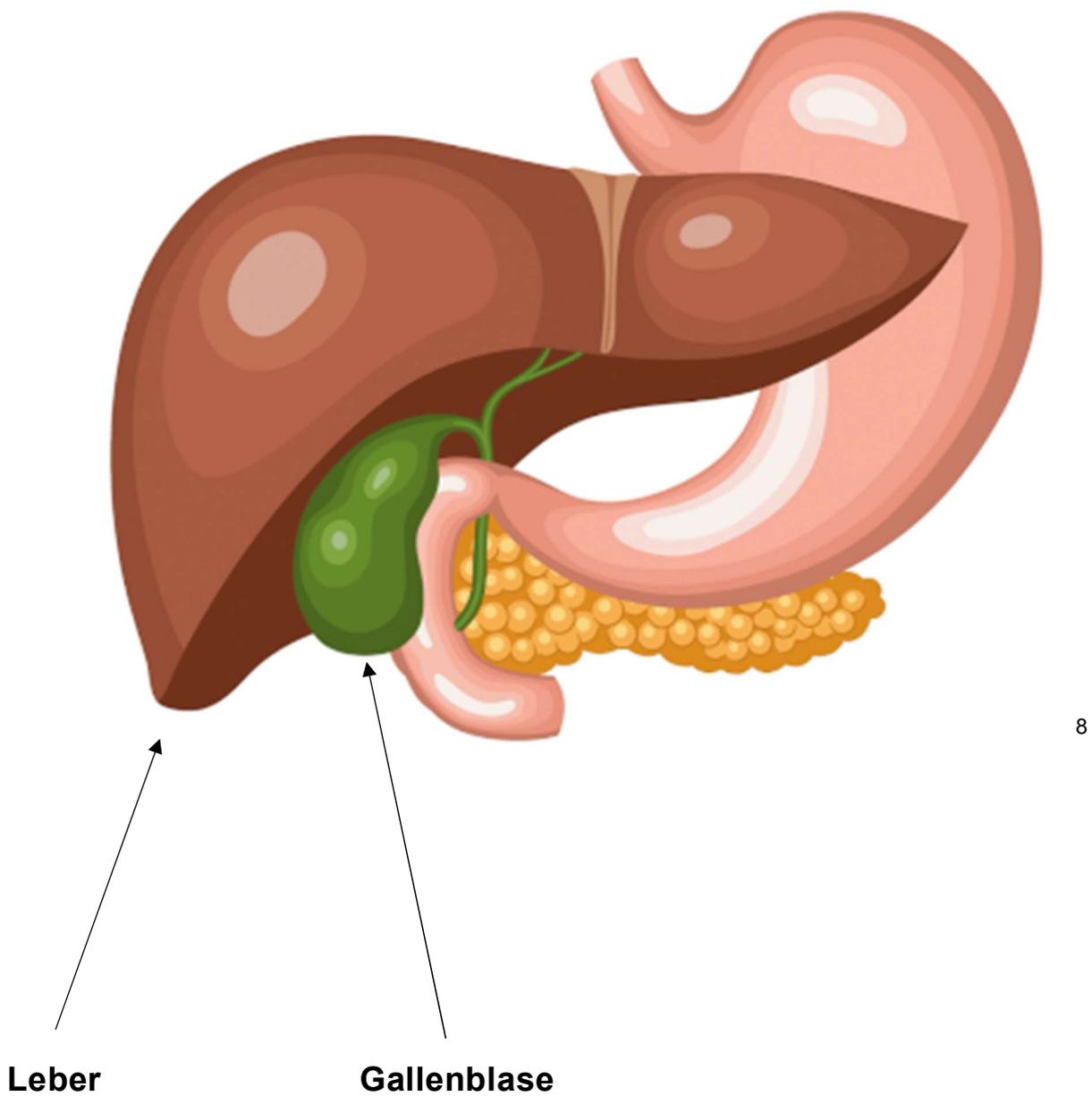
Kälte ist der bioklimatische Faktor der Niere und wird als kalter Schauer, der über den Rücken läuft, mit kalten Füßen, inneres Frösteln und mit einer eingefrorenen Mimik wieder gespiegelt. Sie schädigt die Niere beim Eintreten ins Innere, welches durch äußere Einwirkungen von Kälte entsteht. Ebenfalls kann Kälte im Inneren, durch mangelnde Yang-Mangel oder bei spärlichem *Mingmen*-Feuer (Mingmen = Knotenpunkt zwischen Wirbel L2) die Wärmeressourcen der Niere fehlen.

Die drei Eigenschaften der Kälte:

- Blockierung des Flusses von Qi und Blut
- Verlangsamung aller energetischen Prozesse als Schlussfolgerung der Blockade des Qi- und Blutflusses
- Retraktion, Zusammenziehung des Körpers, Zurückziehung und Erstarrung der psychomentalen Funktionen⁷

⁷ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

2.2 Funktionskreis Leber-Gallenblase *gan dan* (肝胆)



⁸ Daniel, Dr.Markovic, „Leber und Gallenblase“, Gesundheit, aktualisiert: 04.09.2022, [Leber und Gallenblase | Gesundheitsportal](#), Zugriff 10.04.2022

2.2.1 Was hat es mit der Redewendung „Laus über die Leber gelaufen“ auf sich? (Leber-Emotion: Wut)

Der Kontrollverlust von Wut, die fehlende Abgrenzung und Anpassung, der Verlust des eigenen Lebensraumes, sowie das Überschreiten der Grenzen von anderen, sind grundlegende Faktoren, die mit Qi und Blut der Leber assoziiert sind und im Sinne des Funktionskreises Leber-Gallenblase auf die organischen Strukturen wirken:

Diese Emotion steht für Sehnen und Muskelkraft. Gemeint ist die Muskelfunktion, das Muskelspiel, die Fähigkeit des Kampfes, der Verteidigung und des Angriffs. Ein Ausdruck für Wut ist z.B. das Ballen der Fäuste. Sie stehen für Dynamik und Funktion. Das Qi und Blut im rechten Moment fließen, Impulse richtig gesetzt sind, Muskeln an- und entspannen und Agonisten und Antagonisten aufeinander abgestimmt sind, ist ein Zeichen für eine gut funktionierende Muskelfunktion.

In dem Bereich können folgende Krankheiten, welche mit dem Funktionskreis verbunden sind, Teil einer psychosomatischen Reaktion sein:

- Muskuläre Spastik, Lähmung
- Muskelticks
- Fibromyalgie (Sehnenerkrankung)
- Apoplexie (Schlaganfall)
- Sehnenscheidenprobleme
- Tendomyopathien (Sehnenerkrankung)
- Arachnodaktylie (Lang und Dünne Fingerknochen)

Aggressionen und Feindseligkeiten, können die präzise Regulierung von Qi und Blut zerstören und können sich durch diverse Augenschmerzen ebenfalls bemerkbar machen:

- Augenschmerzen
- Konjunktivitis (Akute oder Chronische Entzündung der Augenbindehaut)
- Sicca-Syndrom (Austrocknung der Augen)
- Herpes-Simplex-Infekte
- Korneale ulzera (Hornhautgeschwür im Auge)
- Linsen- und Glaskörpertrübung
- Netzhauterkrankungen
- Fehlsichtigkeit⁹

⁹ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

Das Auge dient zur Wahrnehmung des Gegenübers und zur Einschätzung von Distanzen. Es ist der Vermittler zwischen dem Ich und der Außenwelt. Themen wie „etwas ins Auge fassen“ (beabsichtigen), „das muss ich mir noch anschauen“ (prüfen), „aus den Augen aus dem Sinn“ (Kontakt), „das ist mir ein Dorn im Auge“ (Ärger) und „eine Vision haben“ (vorausschauen) werden im psychosomatischen Sinne mit dem Auge assoziiert.

Wenn sich das Sehvermögen des Menschen verschlechtert, isoliert sich der Mensch von der Außenwelt ab. Blinde Menschen neigen zu wenig Vertrauen, da sie ohne ihre Sehkraft keine Kontrolle haben.

Wut beeinträchtigt das Fu-Organ Galle. Folgen von somatischen und funktionellen Reaktionen auf Ärger, welche von der Galle ausgehen sind:

- Gallendyskinesien (Absetzung von Galle in der Gallenblase durch Störung des Verdauungswegs)
- Koliken (Krampfartige Zusammenziehung der Gallenblasenmuskulatur)
- Entzündungen
- Steinbildungen (Ansammlung von Kristallen in der Gallenblase)

Die Leber bewirkt den freien Fluss von Qi und Blut im Körper, dadurch kann sich die Wut überall im Körper deutlich machen. Stockung und das Anhalten von Blut und Qi wirkt sich als Kopfschmerzen, Dysmenorrhö (schmerzhafte Regelblutung) oder schmerzen des Bewegungsapparates aus.

Emotionale Dysfunktionen verdeutlichen sich in den Leberleitbahnen als hypochondrisches Spannungsgefühl, thorakaler (Thorax) oder abdomineller (Bauchraum) Distension (Überdehnung), prämenstrueller Brustspannung oder als Spannungsgefühl im Unterleib.

Die Finger und Fußnägel, sowie Klauen der Tiere stehen für eine Waffe, die im Kampf angewendet wird, welche vom Leber-Blut ernährt werden. Durch Wut kann es zu Mangel von Nagelbildung führen. ¹⁰

¹⁰ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

2.2.2 Was hat die Wut mit dem Wind zu tun?

Der bioklimatische Faktor Wind gehört zu dem Funktionskreis Leber-Gallenblase. Wut kann den inneren Wind, welches eine energetische Reaktion ist, die durch Disharmonie im Inneren des Körpers entsteht, erzeugen. Ursachen dafür sind:

Leber-Qi-Stagnation:

Eine Leber-Qi-Stagnation ist eine Entwicklung gestauter Gefühle.

Leber-Yin-Leere:

Das Yin ist die kühlende und nährenden Substanz und Yang ist das Feuer. Eine Yin-Leere ist die Dysfunktion des Yin, wodurch die Hitze hervortritt.

Leber-Blut-Leere:

Die Leber und das Herz sind zuständig für das Blut. Die Leber-Blut-Leere ist ein Hitze-Syndrom, welches durch Mangel des Blutes der Leber entsteht.

Leber-Feuer:

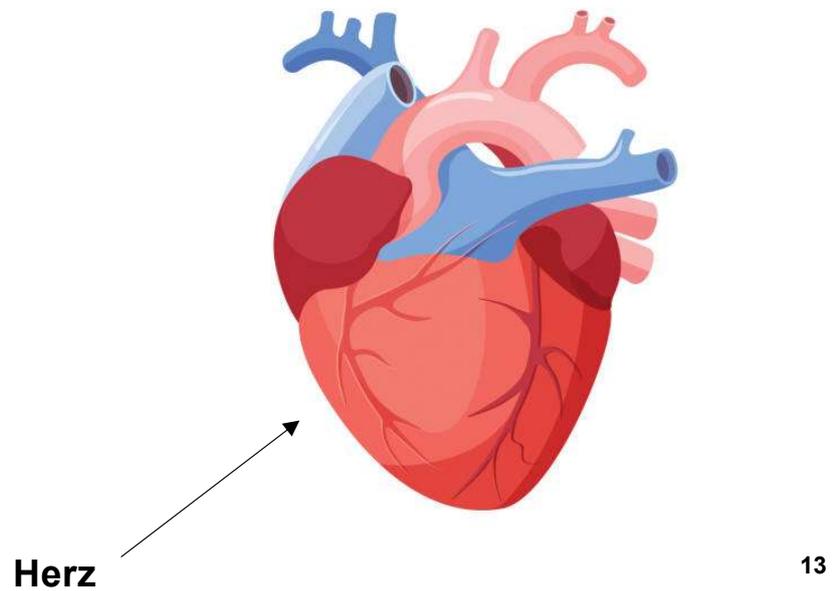
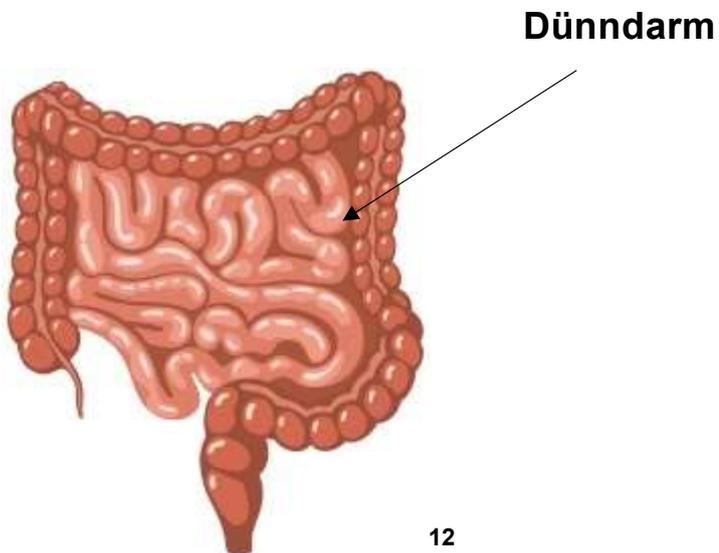
Bei Leber-Feuer steigt die Hitze nach oben und es führt z.B. zu Kopfschmerzen.

Wind ist wie die Leber-Energie eine Yang-Kraft. Sie zeigt impulsive Reaktionen wie in Böen. Wind beeinflusst ebenfalls den Fluss von Qi und Blut. Die Auswirkungen sind Erkältungskopfschmerzen (äußerer Wind) und rheumatische Beschwerden oder Lähmungen (innerer und/oder äußerer Wind).

Durch die aufsteigende Fähigkeit des Windes, entstehen die meisten Beschwerden im oberen Körperbereich, wie z.B. am Kopf oder in der Schulter-Nacken-Region. Diese Funktion ist nach der TCM als aufsteigendes Leber-Yang benannt worden, welches Migräne, Hypertonie (Bluthochdruck), chronische Konjunktivitis (Entzündung der Augenbindehaut), brennende Augen oder klimakterische Beschwerden (Hitzebeschwerden) erzeugen kann.¹¹

¹¹ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

2.3 Funktionskreis Herz-Dünndarm xin xiao chang (心小腸)



¹² Daniel, Dr. Markovic, „Magen und Darm“, Gesundheit, aktualisiert: 04.09.2020, [Magen und Darm | Gesundheitsportal](#), Zugriff: 10.04.2022

¹³ Godruma, „Anatomisches Herz isoliert. Muskelorgan im Mensch – Vektor Illustration“, iStock, 27. November. 2016, [Anatomisches Herz Isoliert Muskelorgan Im Menschen Stock Vektor Art und mehr Bilder von Menschliches Herz - iStock \(istockphoto.com\)](#), Zugriff: 10.04.2022

2.3.1 „Das Herz am rechten Fleck haben“ (Herz-Emotion: Freude)

Die Emotion des Herzens ist die Freude. Die Freude ist ihr Elixier. Wenn ein Herz keine Freude empfängt, stirbt es, pulsiert nicht mehr warm und ist nicht mehr mit Leben erfüllt. Die Freude ist die Lebenskraft des Menschen und hat heilende Wirkung. In der chinesischen Medizineliteratur wird die Bedeutung des Herzens für das Heilen hervorgehoben.

In der ärztlichen Behandlung, ist der Geist mit der inneren Haltung verbunden, wodurch ein innerer Raum entsteht, wobei der Heilungsprozess an Dao übergeben wird. Dao ist ein Schöpfungsprinzip, welches für den Ursprung der Einheit und Dualität und somit der Erde verantwortlich ist. Aus dem Dao entsteht Yin und Yang.

Wenn man sich mit dem Herzen ausdrückt, redet man nicht überlegt oder berechnet.

Man spricht aus seinem Inneren, spontan, aufrichtig und mit einer emotionalen Echtheit. Dadurch ist das Herz mit dem Reden, der Zunge und der Artikulation verbunden. Redewendungen wie „Wes Herz voll ist, der redet“ und „man trägt das Herz auf der Zunge“ verdeutlichen die Assoziierung.

Das Lachen ist ebenfalls ein Ausdruck des Herzens, da es Humor und Lebenslust bzw. Herzensfreude besitzt. Folgt man der Freude des Inneren Ich's, so lebt man im Einklang mit seiner Natur, mit Dao. Eine solch beseelte Eigenschaft kann trotzdem pathogen wirken.

In China wird die Freude mit dem Doppelbegriff „xi le“ ausgedrückt. Xi ist die Freude, die mit den sieben Emotionen als innere Faktoren anerkannt sind. Sie ist die Freude einer Party mit lauter Musik. Der Qualität der Freude xi entsprechen die Maßlosigkeit des Feierns, Ekstase und Rausch, welche das Herz in Aufregung versetzen und es somit schaden können. Le drückt die tiefe Freude des Herzens aus, welches mit dem Universum verbunden ist und sich aus seiner ursprünglichsten Quelle ernährt. ¹⁴

¹⁴ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

Le ist die Freude des religiösen Rituals, sie ist die Lebensquelle und daher nicht pathogen. Wenn man die Freude verliert, verliert man die Standhaftigkeit gegen Erkrankungen und kann, aus der Freudlosigkeit ursprüngliche, emotionale Defizite erhalten:

- Mutlosigkeit
- Depressionen
- Angst
- Ziellosigkeit
- Verzweiflung

2.3.2 Wieso wird Freude mit Hitze assoziiert?

Zu viel Freude und ekstatische Erregung führt zu innerer Hitze. Die Lebensvorgänge beschleunigen sich. Herzrasen, welches Palpitationen (ein pochendes Herz) verursacht, starke Gestikulation, lautes und vermehrtes Sprechen, schwitzen, hitziges und gerötetes Gesicht und Oberkörper, Angst, welches bei starkem Herzklopfen empfunden wird, Gefühlsmäßige Unruhe und Hektik, können Ursachen von innerer Hitze sein.

Hitze schädigt das Herz, sowie den Geist shen. Dadurch kann es zu Störungen des Bewusstseins wie Fahrigkeit, Ruhelosigkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, delirante Zustände (Verwirrtheitszustände) und Bewusstlosigkeit kommen.

Äußere Hitze kann die Stimmung, den Geist shen und das Herz beeinflussen. Eingedrungene Hitze, z.B. bei einem Sonnenbrand kann, wie bei der inneren Hitze, dieselben körperlichen, mentalen und psychischen Symptome verursachen.

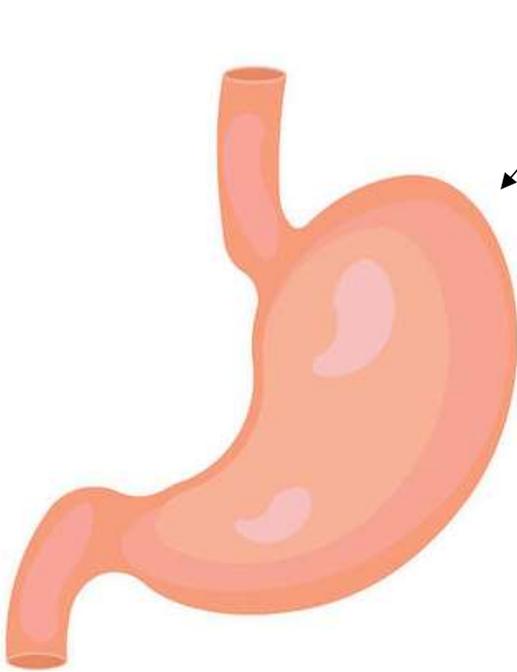
Ein Defizit an Freude, Lebensmut und Lebenslust führt zum Stillstand des Herz-Feuers. Angst löscht ebenfalls das Feuer, welches bei einer Leere des Herz-Yangs entsteht. Die Symptome sind Kaltschweißigkeit an Kopf und Händen, Palpitationen, Kurzatmigkeit, Konzentrationsschwäche, Schläfrigkeit, Lampenfieber und Ängstlichkeit.¹⁵

¹⁵ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

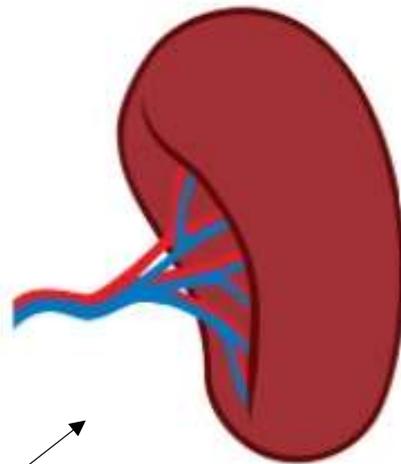
2.4 Funktionskreis Milz-Magen

Pi wie (脾胃)

Magen



16



Milz

17

¹⁶ Autor: Unbekannt, „600x600x Stomach Icon Human Internal Organs Symbol Isolated On White“, ClipArtMag, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [600x600 stomach icon human internal organs symbol isolated on white \(clipartmag.com\)](https://www.clipartmag.com), Zugriff: 10.04.2022

¹⁷ Tribaliumivanka, „Vektorstock Problem mit der Darstellung menschlicher Milzvektoren: Vektorgrafiken, lizenzfreie Grafiken“, depositphotos, 13. März. 2019, [Problem Mit Der Darstellung Menschlicher Milzvektoren - Vektorgrafik: lizenzfreie Grafiken © Tribaliumivanka 250698722 | Depositphotos](https://www.depositphotos.com/250698722/Problem-Mit-Der-Darstellung-Menschlicher-Milzvektoren-Vektorgrafik-lizenzfreie-Grafiken), Zugriff: 10.04.2022

2.4.1 Woher kommt die Redewendung „auf den Magen schlagen?“ (Milz-Emotion: Sorge/Denken)

Die Milz ist mit dem Gefühl Sorge assoziiert. Wenn man sich Sorgen macht, denkt man nach. Daher ist das Gefühl der Sorge, mit dem Denken verbunden. Wenn man etwas bedenkt und einem Problem konfrontiert ist, kann man die Situation überschauen und eine Lösung suchen. Das heißt, dass das Denken ein potenzieller Aspekt ist, um Probleme zu bewältigen. Wichtig dabei ist der Intellekt und die Intelligenz.

Ein instinktiver Aspekt der Sorge, ist die mütterliche Fürsorge. Instinktiv kümmert sich die Mutter um das Wohlbefinden ihres Kindes. Die liebevolle Verbindung zwischen den Eltern und dem Kind ist verbunden mit der Milz. Sie ist der Vermittler und Träger einer Beziehung. Ein weiterer Aspekt des Funktionskreises Milz-Magen ist der Einlass auf eine neue Beziehung, sei es familiär oder in der Gesellschaft. Die Milz ist für die harmonische Beziehung miteinander verantwortlich.

Des Weiteren ist ein fürsorglicher Faktor die Nächstenliebe. Die Liebe zum Mitmenschen, zum Nachbarn oder der Freundschaft. Die Liebe der Milz ist die Agape der griechischen Mythologie und nicht zu verwechseln mit der Liebe des Gottes Eros (Niere), welcher für die sexuelle Liebe steht, oder mit dem Gott Amor (Herz), welche für die ideelle, göttliche Liebe steht.

Die Sorge hat nicht nur eine positive, hilfreiche Seite, sondern auch eine schädliche Seite. Wenn die Sorge ein gesundes Maß überschreitet und das Gedanken machen nicht aufhört, führen die Gedanken zu keinem Ergebnis mehr.

Die Aufgabe ist nicht mehr die Lösung von Problemen. Es wird irrational Gedacht, das Denken wird unproduktiv. Der Gedanke verliert den Bezug zum Problem. Der Patient haftet sich an Probleme, die nicht mehr aktuell sind. Das bedeutet das die Milz überfordert ist. Die Sorge kann sich als stärkerer Yang-Aspekt auf das Äußere bemerkbar machen. Patienten werden überfürsorglich, wollen alles beschützen.

Ein Übermaß der Sorge wirkt sich auf das Milz-Qi aus, wovon man untergewichtig werden kann und den Appetit verliert (Anorexie). Gegensätzlich kann man durch Sorgen stark zunehmen (Adipositas).¹⁸

¹⁸ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

2.4.2 Stehen Sorge und Feuchtigkeit in Verbindung?

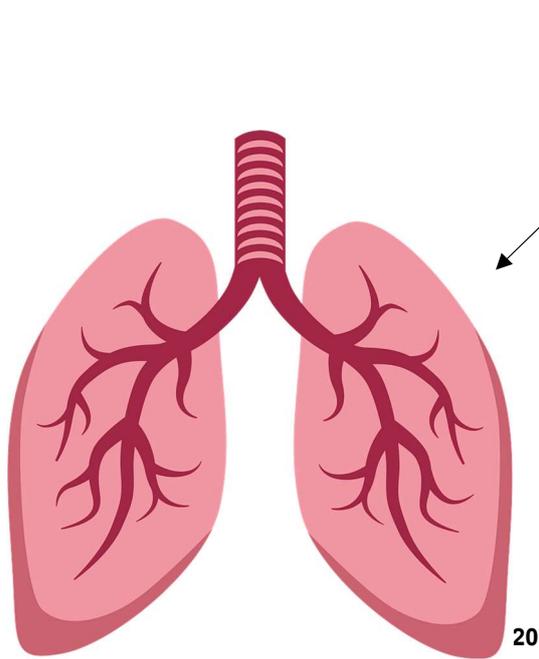
Die Sorge und das endlose Denken sind Qualitäten der Feuchtigkeit. Die Gedankenketten beherrschen den Verstand. Man wird träge und schwerfällig und das Denken wird trüb. Diese Symptome der Feuchtigkeit schränken die Funktion der Milz weiter ein. Die Sorge nimmt also Einfluss auf die Flüssigkeitszirkulation, wodurch viele Krankheiten und Feuchtigkeitssymptome entstehen können:

- Ödeme (Schwellungen)
- Schleimbildung im Magen und Oberkörper
- Verschleimung der Atemwege, der Nasennebenhöhle, des Magens, des Herzens (xin) sorgt für Verwirrung
- Blutstase (Blutverlangsamung)
- Petechiale Blutungen (Punktförmige Einblutungen in Gewebe und Organen)
- Neigung zu Hämatomen (Bluterguss)
- Menorrhagien (verlängerte Menstruation)

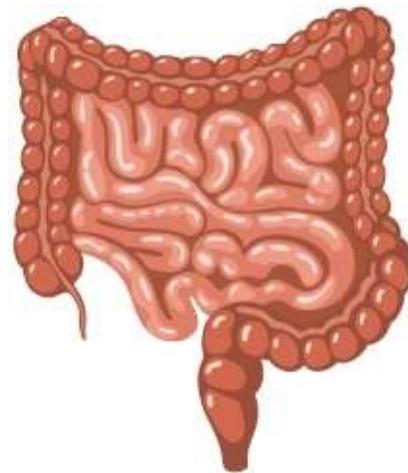
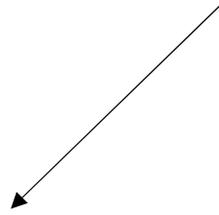
Sorgen, Mangel an Qi und anderen Grundsubstanzen sind die Auslöser solcher Erkrankungen, da die Milz nicht richtig metabolisieren, Stoffe Abbauen, kann.¹⁹

¹⁹ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

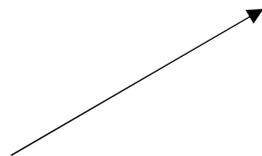
2.5 Funktionskreis Lunge-Dickdarm Fei da chang (肺大腸)



Lunge



Dickdarm



²⁰ Autor: Unbekannt, „Lungs clipart“, Creazilla, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Lungs clipart. Free download transparent .PNG | Creazilla](#), Zugriff: 10.04.2022

²¹ Daniel, Dr. Markovic, „Magen und Darm“, Gesundheit, aktualisiert: 04.09.2020, [Magen und Darm | Gesundheitsportal](#), Zugriff: 10.04.2022

2.5.1 „Sich die Lunge aus dem Halse schreien“ (Lungen-Emotion: Trauer)

Die Trauer symbolisiert das Gefühl von Verlust und Abschied. Verliert man etwas wichtiges, was einem am Herzen liegt, so fängt man an zu weinen und verspürt Schmerz. Bei Trauer um einen lieben Menschen, dient die Trauer als Speicher an schöne Erinnerungen und man zerbricht nicht an dem Schmerz. Die Trauer ist die Reaktion auf einen Verlust. Durch einen vollständigen Abschied des Verlustes, passt sich das Leben an die Veränderungen an und kann so weitergehen. Die Trauer hängt von der Wichtigkeit ab. Sie kann ein Tag lang wirken, als auch ein ganzes Jahr.

Jeder Mensch meistert im Leben viele Abschiede und Verluste, da es zum Leben gehört. Der Übergang in eine neue Lebensphase, ist ein Abschied der vorherigen. Abschiede werden meist gar nicht realisiert, wie zum Beispiel den Übergang als Kind in die Pubertät, wobei man seine Kindheit verabschiedet. Abschiede können auch mit Ritualen gefeiert werden, um ihn leichter zu machen, wie z.B. in religiösen und kulturellen Wegen mit Opfern oder Kommunionen und Konfirmationen. Ein Abschied bringt immer einen Neubeginn. Abschied bedeutet Wandel und Veränderung und zeigt, dass im Leben nichts beständig und sicher ist. Auch wenn man sagt, dass das einzige sichere im Leben der Tod ist, so ist auch er nur ein Wandel in ein bisher unerforschtes Neues.

2.5.2 Was hat Trauer mit Sehnsucht zu tun?

Die Trauer bringt die Frage nach dem Sinn des Lebens auf. Viele Menschen tragen die Trauer unterbewusst mit sich. Manche empfinden sie als Sehnsucht, nach etwas, was man nicht beschreiben kann, nach etwas wovon man sich getrennt fühlt. Im Daoismus wird diese Sehnsucht als die Suche der Unsterblichkeit genannt. Die Sehnsucht ist für manche eine spirituelle Reise, eine Reise zum Ursprung des Lebens und aller Existenz. Die Lunge verbindet die Seele mit der Spiritualität des Lebens und des Dao.²²

²² Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

3 Psyche und Interventionsmöglichkeiten in den Funktionskreisen

3.1 Psychische Themen und Disharmonien im Funktionskreis Niere-Blase

Patienten mit Disharmonien im Funktionskreis Niere-Blase leiden unter Ängsten, Erstarrung, Willenslosigkeit und Panik. Sie zeigen oft Symptome psychischer Erschöpfung. Diese Disharmonien zeigen sich auf psychischer und physischer Ebene. Die Symptome beziehen sich alle auf existenzielle Angst. Dabei treten Fragen über den Sinn des Lebens und dem Leben nach dem Tod auf. Viele Ängste beziehen sich auf die lebensnotigen Mittel wie Nahrung oder eine Unterkunft. In emotionaler Sicht, führt existenzielle Angst zum Beispiel zu der Angst vor dem Tod, vor dem Verlieren von Angehörigen und Freunden, eine Krankheit zu bekommen oder seine Arbeit zu verlieren. Permanente Überanstrengung und konsumierende Erkrankungen schwächen ebenfalls die Niere.

3.1.1 Therapeutische Zugänge und Interventionen

In dem leiborientiertem Therapiezugang eignen sich Therapieformen wie Bioenergetik, da die Essenz der Niere die Struktur des Körpers bildet und sich um die Organe, die Gewebe und die Zellen kümmert. Patienten mit einer Nieren Disharmonie tun sich schwer mit psychischen Fragestellungen und können sich schwer auf Therapien einlassen. Menschen mit Ängsten sehnen sich nach Halt und Sicherheit und können daher schwer eine Vertrauensbasis zum Therapeuten aufbauen.

Diese Unsicherheit und Disharmonie führen zu einem inneren Strukturverlust. Dadurch können sich Ängste bis zur existenziellen Angst entwickeln. Es hilft, einen Tagesplan zu erstellen, um sich durch den Tag zu leiten. Die erzielten Erfolge, die einem am Ende des Tages bewusstwerden, geben dem Patienten Halt und Sicherheit. Ein weiterer Aspekt ist der ausgeschöpfte Energiespeicher des Menschen. Dadurch entstehen Erkrankungen wie Burn-Out.²³

²³ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

Gründe dafür sind:

- Überarbeitung
- Schlechte Ernährung
- Rauchen
- Alkoholkonsum

Auch andere körperliche und psychische Gründe welche die Niere belasten, führen irgendwann zu einem Essenz-Mangel und zu dem Ende der Energiereserven. Bei der Behandlung dieser Krankheit ist es wichtig, eine Lebensweise zu entwickeln, um Kräfte und Ressourcen zu reproduzieren. Dabei müssen Faktoren wie ausreichend Schlaf, Erholungsmöglichkeiten sowie Urlaub ermöglicht werden. Des Weiteren sind Spaziergänge an der frischen Luft wichtig, um Leib und Seele in der Natur aufzutanken und eine gesunde Ernährung. Die Patienten sollten ermutigt werden, ein neues Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung zu finden sowie Freude und Lebenssinn bei ihren Aktivitäten zu finden, da ein sinnorientiertes Leben einer der wesentlichsten Kraftquellen ist.

Nieren-Disharmonien neigen zu Kälte. Daher frieren Patienten vor allem in dem unteren Körperbereich, insbesondere an den Füßen. Sie neigen auch dazu, emotional kalt zu werden und zu erstarren. Sie leiden an Angst und verfallen oft in einen Zustand von Lähmung und Katatonie (Anspannung des Körpers). Die Kälte entspricht einer Yang-Leere der Niere. Sie ist das Haus von Wasser und Feuer. Das Ziel der Therapie im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin ist, den Körper aufzuwärmen, was mit Akupunktur und chinesischer Arzneitherapie möglich ist. Um das „Auftauen“ zu verstärken, wird empfohlen, jeden Tag, am besten abends heiße Fußbäder oder eine Wärmflasche, ein Heizkissen an die Füße oder Lendenregion zu legen. Des Weiteren sollte man sich warm anziehen, vor allem warme Socken und Schuhe. Warme Ernährung mit der chinesischen Ernährungslehre ist ebenfalls effektiv um die Kälte zu verlieren. Um Emotional aufzutauen, ist das Gefühl aufgenommen zu sein und der Geborgenheit, als auch die Herzenswärme bei der Sprache und Aufmerksamkeit, wie liebevolle Gesten sehr wichtig. Ablehnung, wie eine kühle Distanz oder eine neutrale therapeutische Abstinenz, wie es in der Psychoanalyse vorkommt, bewirkt das Gegenteil.²⁴

²⁴ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

Menschen die sich voll und ganz auf die Behandlung einlassen, erfahren ein persönliches Wachstum, was sich je nach dem über den Leib, die Psyche, des Verstandes- und Denkmusters oder auf der spirituellen Ebene äußert. Menschen die sich in dem Funktionskreis Niere-Blase stabilisieren, verlieren die Angst vor dem Ende und blicken nicht ängstlich in die Zukunft, sondern konzentrieren sich auf das Hier und Jetzt, vor allem da man, egal wie stark man es versucht, das Ende nicht verhindern kann und nicht weiß, was sich in der Zukunft verbirgt. Menschen, die sich nicht auf den Tod einlassen können, werden aktiv und versuchen sich von dieser Angst abzulenken, was auf lange Sicht nicht wirksam ist. Erst nachdem man sich auf den Tod und das Leben einlässt, verliert man paradoxerweise die Angst und gewinnt die Freude des Lebens.

3.2 Psychische Themen und Disharmonien im Funktionskreis Leber-Gallenblase

Die Themen im Funktionskreis Leber-Gallenblase haben mit dem Fluss der Lebensenergie, sowie mit dem Lebensimpuls, dem Lebensraum eines Menschen, als auch der Psyche und Persönlichkeitsentwicklung zu tun. Das Energiesystem steht für das Heraustreten des Menschen in die Welt, die Begegnung mit anderen. Wichtige Lernprozesse, welche in der Kindheit vollzogen und abgeschlossen werden, gehören ebenfalls dazu. In dem Funktionskreis Leber-Gallenblase herrscht viel Konfliktstoff, unter anderem Wut und Ärger, Konflikte, Streit, bis hin zu Gewalt. Die meisten Themen beziehen sich auf das Ich, das in einer Disharmonie zum anderen steht.

Die Leber-Energie ist die Beziehungsenergie. Ob Beziehungen glücklich oder unglücklich verlaufen, hängt von den Verhaltensmustern und Konditionen ab, welche wir in der Kindheit, im Elternhaus, von anderen Bezugspersonen, Geschwistern, mit Freunden, in der Schule usw. gelernt haben.

Gründe für eine kindliche Psyche, welche sich nicht Gesund entwickeln kann:

- Das Kind hat zu wenig Grenzen
- Das Kind hat zu viele Grenzen
- Das Kind hat zu viel Unterstützung, die eher schwächt
- Das Kind hat zu wenig Anerkennung und Liebe erfahren²⁵

²⁵ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

Daraus entwickeln sich schlussfolgernde soziale Probleme wie:

- Fehlendes Selbstverständnis
- Egozentrisch über Grenzen anderer gehen
- Mangelndes Selbstgefühl
- Befinden von unwert und nicht liebenswert

Die Handlungsfähigkeit, die Entscheidungskraft, die Entschiedenheit und die Fähigkeit den Überblick über eine Situation beizubehalten, sind ebenfalls Themen des Funktionskreises Leber-Gallenblase.

3.2.1 Therapeutische Zugänge und Interventionen

Im Gegensatz zu Disharmonien des Funktionskreises Niere-Blase, profitieren Patienten mit Disharmonien im Funktionskreis Leber-Gallenblase mit psychotherapeutischen Interventionen.

Die häufigsten psychotherapeutischen Indikationen sind:

- Konflikte und Konfliktbewältigung
- Beziehungsprobleme
- Selbstwertprobleme
- Fehlentwicklungen der Persönlichkeit
- Ich-Gefühl
- Projektionen eigener psychischer Themen auf die Umwelt
- Neurotische Störungen
- Bestimmte Depressionen

Beziehungsproblematiken können durch Unterdrückung des Lebensraums und der Lebensimpulse entstehen, wodurch über Jahre ein Schattendaseins Gefühl entsteht. Folgen sind Frustration und latente Aggression, wodurch die Mitmenschen abgewertet werden. Durch ein klares Gespräch zwischen dem Partner oder Partnerin kann ein klares Bekenntnis zu den eigenen Bedürfnissen vermittelt werden und so die Harmonie in der Beziehung aufgewertet werden. Wenn ein Teil der Beziehung sich nach Nähe sehnt und anhänglich wird, zieht sich der andere Teil zurück und sucht Abstand. Dadurch wird die Sehnsucht nach Nähe des anderen Partners nur noch größer. Daher muss dieser einen Schritt zurückgehen, sich auf seine eigenen Probleme konzentrieren und dem Partner Freiraum lassen. So löst sich das Problem und die zurückhaltende Seite kommt mit Freude auf einen zu.²⁶

²⁶ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

Eine Auswirkung der Leber-Gallenblase, ist die schlechte Darstellung der Defizite anderer, wie z.B. Aggressivität oder Faulheit, um die eigenen schlechten Eigenschaften in den Schatten zu stellen. Das versucht die Psyche unterbewusst umzusetzen, um das, von einem selbstgeschätzte Selbstbild aufrecht zu erhalten.

In der psychotherapeutischen Behandlung, versucht man das Licht auf die Schattenseite eines selbst zuwerfen. Dabei offenbaren sich nicht nur schlechte, sondern auch gute Eigenschaften und gute Fähigkeiten, die man nie vermutet hätte. Das ist ein Beispiel eines Bewusstwerdungsprozesses. Dabei wird gelernt, auch die schlechten Seiten des Bewusstseins anzunehmen und zu akzeptieren.

Die Leber steht unter anderem für Konfrontation, wobei heruntergeschluckte Wut und Frustration für eine Anstauung der Lebensenergie (Qi) führen kann.

Leber-Menschen sind meist von selbst aus sportlich engagiert, dabei werden Aktivitäten wie Joggen, Fahrrad fahren oder z.B. Schwimmen ausgeübt. Sport ist wichtig um den Fluss des Qi's freizuhalten. Dabei ist nicht zu vergessen, dass es nicht auf Hochleistung ankommt, denn auch Spaziergänge an der frischen Luft regen den Stoffwechsel und die Blutzirkulation des Menschen an. Leichte Bewegung verstärkt ebenfalls den psychischen Prozess.

Der Funktionskreis Leber-Gallenblase steht in Verbindung mit dem Wachstum des Ich.

Dabei ist es wichtig, sein eigenes Verhalten, sowie seine Denkweise zu erkennen, um nicht überlegte Taten zu vermeiden. Wenn man das schafft, wird man ganz. Die Psyche versucht nicht, Projektionen von seinen Defiziten auf andere zu übertragen, sondern die emotionalen Seiten werden durch die Eigenverantwortung gehindert. Die Aggression in einem Konflikt, kann dadurch auf ihre ausstoßende Energie differenziert werden und zur Lösungsentwicklung genutzt werden.

Schattenaspekte können größere Ausmaße erschaffen, wie z.B. im Dritten Reich. Die Menschen lebten in Gewalt und standen hinter dem was sie taten, da sie ihrer gewaltbereiten Seite gar nicht bewusst waren.

Unser Bewusstsein begrenzt sich nicht durch den Verstand, sondern ist unbegrenzt. Jede Interaktion mit anderen Lebewesen oder Gegenständen, hat eine Auswirkung. Daraus entwickelt sich eine Wertschätzung des Lebens.²⁷

²⁷ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

3.3 Psychische Themen und Disharmonien im Funktionskreis Herz-Dünndarm

Der Funktionskreis Herz-Dünndarm wird mit der Lebensfreude assoziiert. Das Feuer der Freude durchdringt den ganzen Körper und die Seele. Freude beeinflusst den Qi Fluss und steht für die Liebe.

Die Disharmonien des Funktionskreises stehe in Verbindung mit der Emotionalität des Herzens, darunter fällt alles was man sich zu Herzen nimmt, die Herzensfreude, Probleme des Bewusstseins, Liebe und Sinnesfragen des Lebens.

Hinweise auf Disharmonien im Funktionskreis Herz-Dünndarm:

- Freudlosigkeit
- Mangelnder Lebensmut
- Depressionen

Disharmonien des Herzens spiegeln sich auch in Ängsten wider:

- Herzklopfen
- Lampenfieber
- Innere Unruhe

Diese Ängste sind nicht Existenz bedingt, sondern durch Peinlichkeit oder Schamgefühl hervorgerufen. Wenn man keinen Sinn oder Erfüllung in seiner Tätigkeit findet, weist sich oft ein kompensatorisches Verhalten auf:

- Konsumierung
- Nicht stillendes Verlangen
- Hektik
- Man ist aufgedreht
- Unruhe
- Schlafstörungen
- Traumstörungen

3.3.1 Therapeutische Zugänge und Interventionen

Bei den therapeutischen Interventionen sind Patienten meist offen für gesprächsorientierte Psychotherapie, lassen sich auf die Emotionale Ebene allerdings erst ein, wenn das Spektrum der psychologischen Betrachtung in die Religiosität und Spiritualität erweitert wird. Die Verbindung zur Religion ist bei vielen Menschen, durch zu strenge Religiosität in der Kindheit gestört.²⁸

²⁸ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

Trotz dieser Unterbindung kommen die Patienten mit einer spirituellen, als auch mit einer psychotherapeutischen Fragestellung zu einer Therapie, da die Sehnsucht nach Erfüllung und Antworten zu Fragen des Seins bleiben.

Die zentrale Frage bei der Begegnung mit Patienten, ist die Frage nach Freude und Sinn im Leben. Dabei wird nicht die Freude beschrieben, die schnell erreicht und konsumiert werden kann, sondern die tiefere Freude, die dem Menschen die Lebensenergie schenkt. Das Leben besteht aus Freude, denn es ist auch mit Freude erfüllt, wenn der Mensch mit Problemen und Sorgen belastet ist.

Eine der Eigenschaften des Herzens ist die Fähigkeit zur Präsenz, zur Gegenwärtigkeit.

Ist man abgelenkt, sind die Gedanken und die Energie eines selbst, auf etwas anderes gerichtet. Das Meiste im Leben geschieht automatisch, wie zum Beispiel das Atmen und das Essen. Nebenbei werden meist andere Tätigkeiten ausgeübt.

Wenn man mit den Gedanken wo anders ist, so fängt man an zu Grübeln. Man beschäftigt sich mit Problemen und Konflikten, obwohl sie gar nicht präsent sind.

Lebt man im hier und jetzt, lebt man meist in Frieden und Stille.

Das Wachstum in der Wandlungsphase Feuer beeinflusst die Entwicklung menschlicher Wärme, die Liebesfähigkeit, den Einzug von Lebensfreude, die Begeisterung und Inspiration im Leben, sowie Versöhnung und Frieden.

Wenn sich das Bewusstsein weiterentwickelt hat, so fließt die Freude und shen aus der Quelle des unbeschwerten Herzens. Man bekommt eine Ausstrahlung der Liebe, ohne dem Sehnen nach Erwidern. Die Liebe des Herzens bedeutet nicht nur Zustimmung, sondern kann auch eine entschiedene Ablehnung repräsentieren.

Man entwickelt die Fähigkeit der Begeisterung und der Tatkraft, wenn man gelernt hat, das Herz vorzuschicken, um nicht mit Angst und Zaudern zu konfrontieren.

Entscheidungen werden nicht mehr ausschließlich mit dem Verstand getroffen, sondern der Kopf und das Herz fungieren als eine Einheit, um die richtige Entscheidung zu treffen. Man achtet bei einer Entscheidung, ob man im Inneren Freude verspürt, und geht nicht immer, dem Anschein nach, richtigen Weg.

Wenn ein Mensch Liebe, Toleranz und Milde entwickelt, so verschwinden alte Traumata und Konflikte, und jemand einem etwas schuldet oder einen verletzt hat, so entwickelt man die Fähigkeit der Vergebung und Versöhnung.

Durch dieses allumfassende Bewusstsein, verspürt man eine engere Verbindung mit anderen Lebewesen. Der andere wie auch Ich, sind ein Teil des Ganzen. Wenn man einem Menschen Leid zufügt oder schlecht mit der Welt umgehe, so füge ich mir auch selber Leid zu.²⁹

²⁹ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

Aus diesen Erfahrungen entwickelt sich die Erkenntnis, dass man nicht nach einem moralischen Maßstab handelt und Nicht-Handelt, sich nicht hinter Normen, Dogmen und Gesetzen versteckt, sondern sein Handeln und Nicht-Handeln durch das Herz bestimmt wird. Dabei entwickelt man eine Eigenverantwortung, für das was man tut.

3.4 Psychische Themen und Disharmonien im Funktionskreis Milz-Magen

Während die psychischen Themen des Funktionskreises Leber-Gallenblase, von der Beziehung des Ich und Du handelt, geht es im Funktionskreis Milz-Magen um die sozialen Aspekte einer Beziehung. Die psychischen Themen beinhalten die Bindung und Verknüpfung im familiären, gesellschaftlichen und beruflichen Kontext. Es geht von Fürsorge bis Asozialität, von der Aufnahme im sozialen Netz bis zur sozialen Isolation, von gemeinsamem Voranschreiten bis zur Ausbeutung und Missachtung der Mitmenschen, der Ressourcen unserer Welt.

Milz-Magen werden mit dem Gelingen von Übergängen assoziiert. Einer der wichtigsten Übergänge im Leben, ist der Übergang in die zweite Lebenshälfte. In der ersten Lebenshälfte baut man seine Existenz auf, reist um die Welt, gründet eine Familie und macht Karriere. In der zweiten Hälfte wendet man sich nach innen, zu den immateriellen Werten und bereitet sich auf das Lebensende vor. Die Milz-Energie bereitet den Übergang der Extraversion in den Übergang der Introversion. Sie vereinigt die extremen Pole von Yin und Yang. Im Ungleichgewicht im Funktionskreis Milz-Magen, stehen oft intellektuelle Personen, die zu viel grübeln und übermäßig Denken.

Menschen, die sich über einen langen Zeitraum mit etwas befassen und zu keiner Entscheidung kommen oder die Wahrheit nicht zu ernst nehmen, leiden ebenfalls unter einer Disharmonie im Funktionskreis Milz-Magen.

3.4.1 Therapeutische Zugänge und Interventionen

Bei der Behandlung von Disharmonien im Funktionskreis Milz-Magen werden meist analytische oder tiefenpsychologische Gesprächstherapien präferiert. Dabei kann die Gefahr entstehen, dass der Patient durch die Analyse seine Gefühle hinter dem rationalen Denken versteckt. So kann sich der Patient nicht auf eine Therapie in der Gefühlsebene einlassen und Erfahrungen aufrufen.³⁰

³⁰ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

Die Milz repräsentiert die Mitte, wodurch körperorientierte Therapien wie zum Beispiel die biodynamische Massage für die Behandlung gegen Disharmonien im Funktionskreis Milz-Magen bevorzugt werden.

Erlernte mentale Konzepte und Konditionierungen behindern oft die Bearbeitung des Problems. Darunter zählen Schuld- und Versagensgefühle, sowie innere Botschaften wie:

- „Das kann ich nicht“
- „Das darf ich nicht“
- „Ich bin ein schlechter Mensch“
- „Das verdiene ich nicht“
- „Das geschieht mir recht“
- „ja, aber“

Diese Denkmuster eignet man sich in der Kindheit an. Dabei wird das Hindernis in der Außenwelt gesucht, obwohl man selber das Hindernis ist.

Wiederholte positive Sätze können diese mentale Konditionierung auflösen und verändert im Bewusstsein negative Selbstbilder und Einstellungen.

Diese Sätze müssen auf die Situation zutreffend sein:

- „Ich lebe gern“
- „Ich bin ein liebenswerter Mensch“
- „Mir darf es gut gehen“

Bei Menschen die vieles überdenken, hilft es, ihre Konzentration immer auf das zu lenken, was sie gerade tun. Beim Essen, Zähneputzen, beim Autofahren oder bei jeder Bewegung die man sonst unterbewusst tut. Der Fokus liegt dann bei dem was man tut und nicht in Gedanken. Eine weitere Möglichkeit, ist das Schauen ins Innere. Man sucht sich einen stillen Ort, lenkt seine Konzentration voll und ganz auf den Körper.

Man versucht den Körper zu spüren, sind die Füße warm oder kalt, verspürt man Schmerzen, hat man ein Wohlgefühl oder verspürt man ein Gefühl von Energie oder Kraft. Wenn man das mit großer Aufmerksamkeit macht, so sind in dieser Zeit keine anderen Gedanken da, und man spürt plötzlich einen inneren Frieden.³¹

³¹ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

Ein weiterer Aspekt von Menschen die vieles überdenken, ist ein Defizit bei dem Stoffwechsel, wodurch durchfällige Stühle und Blähungen entstehen. Da die Milz Übergangs- bzw. Transformationsenergie ist, fällt die Verdauung ebenfalls unter den Milz-Magen Funktionskreis. Eine entsprechende Ernährungsumstellung führt zu einer besseren Verdauung und zu klaren Denken.

Kopflastige Menschen befinden sich meistens in ihrer Gedankenwelt und nehmen die reale Welt kaum wahr. Das gilt ebenso bei Menschen die unter Depressionen oder einem Realitätsverlust leiden.

Als Ausgleich zu dem Grübeln hilft es den Menschen einen Spaziergang zu machen, den Wind zu spüren, die Sonne und den Regen auf der Haut zu fühlen und die Energie aufzunehmen. Eine weitere Variante wäre, Gartenarbeit auszuüben.

Disharmonien im Funktionskreis Milz-Magen führen zu Stagnationen des Qi-Flusses, wodurch Schleim und Feuchtigkeit entsteht. Die Menschen werden träge und schwermütig. Sie nehmen Gewicht zu, werden schwer und dick. Die Feuchtigkeit und der Schleim stören die Wiederherstellung der gesunden Funktion von Milz-Magen.

Die Stagnation betrifft auch den psychischen Prozess in einer Behandlung, der sich als zäh und unergiebig gestaltet. Die beste Möglichkeit, um den Qi-Fluss wieder anzutreiben, ist jegliche Art von Bewegung.

Menschen, wo die Milz-Magen Energie voll ausgeprägt ist, stellen fest, dass das ganze Leben ein Organismus ist, wo jedes kleinste Detail wichtig ist. Jedes Lebewesen hat ein Anspruch auf Nahrung, Lebensraum und Entfaltung. Jedes Lebewesen ist Gleichwert. Sie streben Großzügigkeit und Gerechtigkeit an. Ein Wandel und Veränderungen, vor allem im nahen Umfeld sind keine Herausforderungen mehr. Kummer und Sorgen werden uns belasten, doch finden wir unsere Mitte und unsere Balance zwischen den beiden Polen. Bei allen Veränderungen vertrauen wir auf unsere Erfahrungen, welche wir vor allem in unserer Kindheit gelernt haben.

Menschen, die mit wenig Vertrauen durch ihre Kindheit gingen, leiden später häufig an Vertrauensproblemen. Wenn wir die Pole unserer Bewertungen immer ausgleichen und in uns vereinen, entsteht eine Art Frieden. Alles in uns selbst, unsere Schatten und unser Licht ist bekannt. Das kann man als Menschwerdung bezeichnen.³²

³² Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

3.5 Psychische Themen und Disharmonien im Funktionskreis Lunge-Dickdarm

Der Funktionskreis Lunge-Dickdarm wird mit Loslassen, Innenwendung und Heilung von Verletzungen assoziiert. Menschen mit Disharmonien in dem Funktionskreis, werden oft mit Lebenssituationen konfrontiert, bei dem sie etwas loslassen oder zurücklassen müssen, sei es bei dem Tod eines Menschen oder die Beendigung einer Beziehung.

Die Ausatmung, die mit der Lunge verbunden ist und der Stuhlgang, welcher mit dem Dickdarm verbunden ist, stehen ebenfalls in der Beziehung zum Loslassen.

Menschen mit Disharmonien im Funktionskreis Lunge-Dickdarm leiden dadurch oft an Ventilationsstörung und Verstopfung.

Gefühle, erlittene Verletzungen und Traumata können ebenfalls unter Verschluss geraten. Die Lungen-Energie hilft, diese verdrängten seelischen Schmerzen zu offenbaren und den Schmerz zu lösen. Daher ist die Energie von Lunge-Dickdarm auch Lösungs- und Erlösungsenergie.

Diesen Patienten fällt es schwer alleine zu sein und suchen die Nähe.

Fällt man bei diesem Funktionskreis aus dem Gleichgewicht, so hat man Angst vor dem Tod und es fällt einem schwer diesen zu akzeptieren. Sie tun so als wären sie ewig jung und nur die Anderen sterben. Das Haus wird nicht bestellt, Nachfolgen werden nicht geklärt, Erbschaften und Testamente nicht geregelt.

Diese Menschen sind damit charakterisiert, unter der Oberfläche traurig und depressiv zu sein. Ein weiteres Thema des Funktionskreises Lunge-Dickdarm sind die Grenzflächen von Haut und Schleimhäuten. Im übertragenen Sinne sind es die Fragen von Durchlässigkeit Sensibilität und die Fähigkeit, Ehrlichkeit zu gewährleisten.

Störungen in diesem Thema zeigen sich oft mit Haut und Schleimhauterkrankungen:

- Pollinosis (Entzündung der Nasenschleimhaut)
- Neurodermitis (Hautreizungen)
- Allergisches Asthma

Die Psyche wird ebenfalls negativ beeinflusst:

- Empfindlichkeit
- Sensibilität
- Dünnhäutigkeit
- Dickfelligkeit³³
- Verslossenheit
- Einsamkeit
- Innere wie äußere Isolation

3.5.1 Therapeutische Zugänge und Interventionen

Bei Disharmonien im Funktionskreis Lunge-Dickdarm eignen sich konventionelle Gesprächstherapien oder auch die Analyse. Wenn Menschen in der Kindheit schlechte Erfahrungen gemacht haben, wird die Therapie tiefgründiger angegangen. Dort reicht eine Analyse meist nicht mehr aus, da sie Körperkontakt und Berührung nicht toleriert. Diese Menschen fühlen sich oft alleingelassen, wobei eine Umarmung schon helfen kann.

Der Geistesaspekt der Lunge ist für die Körperwahrnehmung zuständig. Bei einem Ungleichgewicht vernachlässigen die Patienten ihren Körper und achten nicht darauf, was ihr Körper braucht. Diese Patienten fühlen sich in ihrem Körper oft unwohl.

Der Geistesaspekt wird auch mit der Schmerzempfindung verbunden, was zu Schmerzempfindlichkeit, als auch Unempfindlichkeit führen kann. Menschen die sich selbst verletzen, zum Beispiel wenn sie sich mit einer glühenden Zigarette verbrennen, zeigen eine starke Störung in der Körperwahrnehmung. Sie verletzen sich, um wenigstens im Schmerz spüren zu können. Ein weiteres Symptom bei einer Störung der Körperwahrnehmung ist der Juckreiz.

Bei Patienten mit solchen Störungen, ist eine regelmäßige Körperpflege, wie auch Körperkontakt sehr wichtig, wenn er zugelassen werden kann. Dabei ist Massage und Krankengymnastik sehr effektiv.

Ein weiterer Weg Disharmonien im Funktionskreis Lunge-Dickdarm zu überwinden, ist die Atemarbeit. Durch eine konzentrierte Atmung ist der Atem in der Lage, alle möglichen Blockaden in diesem Funktionskreis aufzuspüren und zu lösen.

Wenn wir lernen den Atem frei fließen zu lassen, wirkt es sich Heilsam auf die Atemwege aus, wobei alle organischen Gewebe und Strukturen des Funktionskreises gefördert werden, so dass z.B. die Haut, die Nase, die Nasennebenhöhlen und der Stuhlgang davon profitieren.

Die Atemblockade und der Gefühlskomplex gehören zusammen, wodurch sich beim Lösen der Blockade, der Gefühlskomplex mit dem Atem löst. Auch bei diesem Thema ist ein

³³ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

Spaziergang an der Luft sehr hilfreich, denn frische Luft gibt dem Energiesystem viel Energie zur Bewältigung ihrer Thematik.³⁴

Qigong ist eine weitere Methode, die hier genannten Themen zu Lösen. Qi steht nicht nur für die Lebensenergie, sondern auch für die Atemenergie. Qigong ist ebenfalls eine Art der Atemarbeit. Qigong fördert den Qi-Fluss in den Leitbahnen und inneren Organen. Dadurch kann das Gleichgewicht wiederhergestellt werden und hat somit die Voraussetzung für den nächsten therapeutischen Schritt.

Für jeden Funktionskreis gibt es spezifische Übungen. Bei der Durchführung ist man im hier und jetzt und ganz, auf das was man tut konzentriert. Auf den wiederhergestellten Qi-Fluss folgt Gelassenheit. Gelassenheit bedeutet so viel wie „lassen können“, etwas, dass bei Disharmonien im Funktionskreis Lunge-Dickdarm sehr wichtig ist.³⁵

Qigong ist eine meditative Bewegungsform, wobei Elemente aus dem Kampfsport mit langsamen fließenden Bewegungen ausgeübt wird. Das Ziel ist es, das Qi in die richtigen Bahnen zu leiten³⁶



³⁴ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

³⁵ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

³⁶ Autor: Unbekannt, „Qigong – Tiefenentspannung für Körper und Geist“, Internetseite: AOK, 14.07.2020, aktualisiert: 18.11.2021, [Qigong – Tiefenentspannung für Körper und Geist \(aok.de\)](https://www.aok.de/qigong-tiefenentspannung-fuer-koerper-und-geist), Zugriff: 09.04.2022

³⁷ Galvin, Ethan, „Meditation and Qigong Practice“, Internetseite: TAPinto, Veröffentlichung: Unbekannt, [Meditation and Qigong Practice | TAPinto](https://www.tapinto.com/meditation-and-qigong-practice), Zugriff: 09.04.2022

Menschen die zwanghaft, Penibel sind und eigensinnig in ihren Urteilen und in ihrer Art des Gerechtigkeitssinns erscheinen, haben normalerweise Disharmonien im Funktionskreis Lunge-Dickdarm. Sie haben einen Mangel an Flexibilität und Rhythmus.³⁸

Der Atemrhythmus ist spontan und passiert automatisch. Genauso kann es sein, dass man unbewusst unter selbst auferlegte Fremdrythmen leidet. Wir essen um 12 Uhr, obwohl wir kein Hunger haben, wir machen keine nötigen Pausen, da unser Terminplan uns das vorschreibt. Wenn man seine anstrengende Arbeit im Zeitraum verschiebt und so aus den Plänen aussteigt, macht man die Erfahrung, dass die Arbeit viel schneller und leichter zu erledigen ist, wenn man motiviert und voller Kraft ist.

Die Energie des Funktionskreises Lunge-Dickdarm hilft beim loslassen des Lebens, als auch bei der Wertschätzung des Großen und Ganzen, damit man sich nicht an große und kleine Nichtigkeiten aufreibt.

Im Alter lernt man die Freiheit kennen. Man hat eine Familie, hat ein Beruf ausgeübt und das meiste im Leben gelebt. Ab diesem Zeitpunkt fängt man an zu leben wie man ist. Man gibt sich nicht vor wie man sein muss um den anderen zu gefallen und das Urteil der anderen wird einem irrelevant. Die Lunge-Dickdarm Energie hilft uns loszulassen, die Freiheit zu entdecken. Das kann im Alter, wie auch in jungen Jahren passieren.³⁹

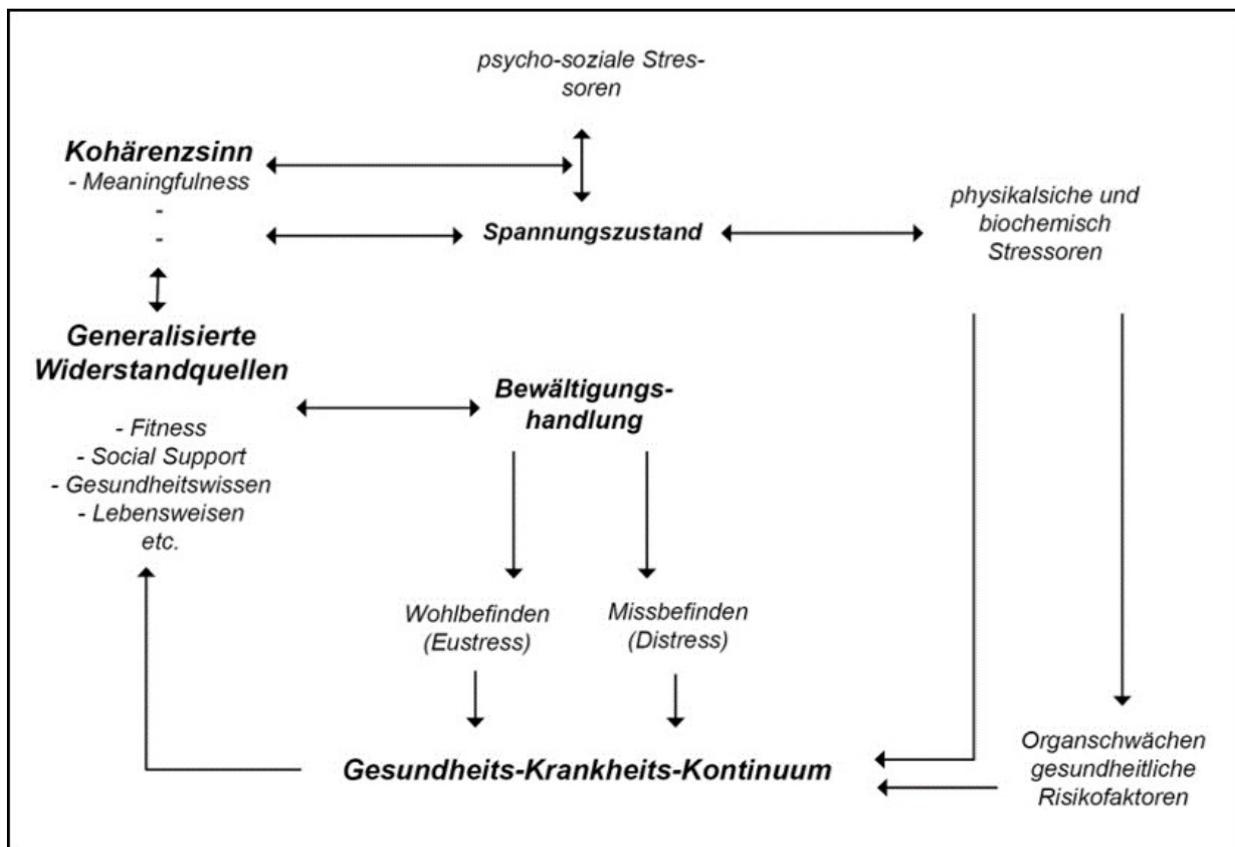
³⁸ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

³⁹ Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005

3.6 Wie kann ich mich selbst vor Erkrankungen schützen? (Das -Salutogenese-Modell)

Das Salutogenese-Modell besteht aus der Theorie, dass der Organismus Schutzmechanismen bzw. Schutzsubstanzen aufbewahrt, um damit gesundheitsbedrohliche Situationen zu bekämpfen. Das Modell besagt, dass die Wirkung des Schutzmechanismus durch das Individuum und dessen Einstellung und Verhalten beeinflusst werden könne.

In der folgenden Abbildung wird gezeigt, dass Gesundheit und Krankheit nicht gegensätzlich, sondern auf einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum angeordnet sind, was bedeutet, dass das Individuum mehr oder weniger gesund bzw. mehr oder weniger krank ist.



Das Salutogenese-Modell

Die psycho-sozialen-Stressoren entstehen sowohl durch Umweltbedingungen, als auch auf psychischer Ebene durch Umweltbelastungen, soziale Konflikte, innerpsychische Krisen und Krankheitserreger.⁴⁰

Diese Bewältigungsressourcen sind bei jedem Individuum im externen als auch im internen Bereich vorhanden. Im Salutogenese-Modell werden diese als generalisierte Widerstandsquellen bezeichnet.

Diese Widerstandsquellen können physikalische, biochemische, kognitive, emotionale, materielle, kulturelle, soziale und politische Eigenschaften und Ressourcen eines Individuums sein, welches die internen und externen Stressoren bekämpft. Diese Ressource ist eine Essenz, die bei einem Spannungszustand aktiviert werden kann.

Der Köhärenzsinn ist ein unerschöpfliches Maß an Vertrauen, welches durch ein Individuum an den Tag gebracht wird.

Das Vertrauen basiert darauf, dass:

- **Gefühl von Verstehbarkeit**
die Anforderung das alle Erfahrungen im Leben strukturiert vorhersehbar und erklärbar sind
- **Gefühl der Wirksamkeit**
die benötigten Ressourcen für eine Hürde verfügbar sind
- **Gefühl von Sinnhaftigkeit**
die Hürden Herausforderungen sind, die Investition und Engagement benötigt

Wenn das Kohärenzgefühl bei jemandem ausgeprägt ist, so kann dieser flexible auf Hürden reagieren und die Widerstandsquelle, auf die Situation angepasst verwenden. Wenn das Kohärenzgefühl bei jemanden schwach ist, kann Hürden nur langsam und starr überwinden, da er weniger benötigte Ressourcen aktiviert. Das Gesundheitsmodell ist einer der am weitesten entwickelten, da die krankmachenden Risikofaktoren, als auch die gesundheitsunterstützenden Faktoren mit einbezogen werden. Die Bedeutung des Modells besteht daraus, dass die wissenschaftliche und praktische Aufmerksamkeit auf Gesundheit und ihre Ressourcen gelegt werden.⁴¹ Viele Menschen, die im Konzentrationslager waren und dieses Gesundheitsmodell anwandten, haben den Aufenthalt überlebt.

⁴⁰ Autor: Unbekannt, „Salutogenese-Modell“, Academy of sports, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Salutogenese-Modell | Definition und Erklärung \(academyofsports.de\)](https://www.academyofsports.de) Zugriff: 16.04.2022

⁴¹ Autor: Unbekannt, „Salutogenese-Modell“, Academy of sports, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Salutogenese-Modell | Definition und Erklärung \(academyofsports.de\)](https://www.academyofsports.de) Zugriff: 16.04.2022

4 Leben im Gleichgewicht

4.1 Was versteht man unter Yin und Yang?



42

Yin und Yang sind jahrhundertealte Begriffe aus der chinesischen Philosophie und stehen für die zwei Pole, die alle Lebewesen, Dinge und Phänomene durchdringen und sich gegenseitig harmonisieren.

Ying und Yang stehen in Wechselwirkung, ist das eine zu stark, ist das andere schwach, ist das eine im Überfluss, so ist das andere im Mangel. Ying und Yang sind nie im Stillstand, sondern verändern sich und beeinflussen den anderen ständig. Diese Gegensätze sind voneinander abhängig und sind niemals alleinstehend vorstellbar.

In der **T**raditionellen **C**hinesischen **M**edizin ist die Organfunktion (Yang) von den Nahrungsmitteln (Yin) abhängig. Nur bei einem Gleichgewicht, ist die Stoffwechsellage vorhanden.⁴³

⁴² Zalee, „4 Grunge Yin Yang (PNG Transparent)“, OnlyGFX, 2018, [4 Grunge Yin Yang \(PNG Transparent\) | OnlyGFX.com](#), Zugriff: 16.04.2022

⁴³ Mai, Dr. med. Manuela, Schrör, Sabine, „Yin und Yang“, Mylife, 20. Mai.2021, [Yin-Yang: Bedeutung, Lehre und TCM - mylife.de](#), Zugriff: 16.04.2022

Beide Pole wachsen bis zu einem bestimmten Punkt und verwandeln sich in ihren Gegenpol: aus Yin wird Yang, aus Yang wird Yin. Diese Umwandlungsregel wird verwendet, um Änderungen von Krankheitssymptomen zu bestimmen: Kälte-Syndrome werden zu Wärme-Syndrome, Leere-Syndrome werden zu Fülle-Syndrome.

Das sind die bekanntesten Ying und Yang Paare:

<u>Yin</u>	<u>Yang</u>
Erde	Himmel
Nacht	Tag
Herbst/Winter	Frühling/Sommer
Kälte	Wärme
Frau	Mann
schwer	leicht
dunkel	hell
Bauch, innere Schichten der Extremitäten	Rücken, äußere Schichten der Extremitäten
untere Körperpartien, Körperinneres	Obere Körperpartien, Körperoberfläche
Fünf Speicherorgane	Sechs Hohlorgane
Blut	Qi (Lebensenergie)
absteigen	aufsteigen
Richtung innen	Richtung außen
Stabilität	Dynamik
Behinderung, Abschwächung	Verstärkung
Feuchtigkeit	Wind

Die Traditionelle Chinesische Medizin basiert auf die Lehre von Ying und Yang. Mit der Yin und Yang Lehre wird der menschliche Körper, die Funktionen der Organe und die Ursachen von Krankheiten erklärt. Alle Organe, Körper- und Organbereiche, Meridiane, Nebengefäße, Blut, Qi sowie die restlichen Körpersäfte werden dem Ying oder Yang zugeordnet.

Das Gleichgewicht von Yin und Yang ist entscheidend für die Gesundheit. Wenn Yin und Yang im Ungleichgewicht sind, wird der Mensch krank. Trennen sich Yin und Yang, so stirbt der Mensch.⁴⁴

⁴⁴Mai, Dr. med. Manuela, Schrör, Sabine, „Yin und Yang“, Mylife, 20. Mai.2021, [Yin-Yang: Bedeutung, Lehre und TCM - mylife.de](https://www.mylife.de), Zugriff: 16.04.2022

4.2 Welche Folgen hat ein Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang?

Yang-Mangel (Leere)



Bei dem Yang-Mangel dominiert das Yin. Folgen sind Antriebslosigkeit und kein Durchsetzungsvermögen.

Körperliche Symptome: Rückenschmerzen, Blässe, Kältesymptome, Ödeme, Durchfall und Blähungen.

Yin-Mangel



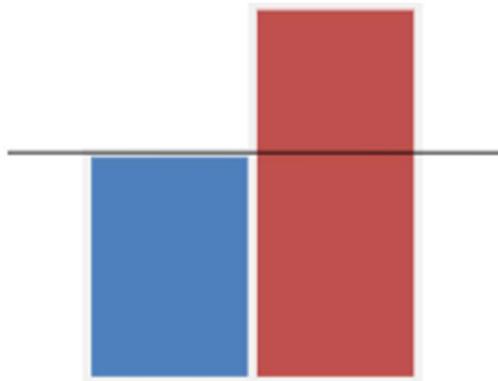
Bei dem Yin-Mangel dominiert das Yang. In dem Menschen breitet sich Hitze aus.

Körperliche Symptome: Hitzewallungen, trockene Haut, Appetitlosigkeit, Schwitzen und heiße Hände und Füße.

Psychische Symptome: Schlafstörungen, Nervosität, Hyperaktivität und Unruhe⁴⁵

⁴⁵ Autor: Unbekannt, „Yin und Yang“, TongTu, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Yin und Yang - Tongtu by TCMSwiss](#), Zugriff: 16.04.2022

Yang-Überschuss



Hier dominiert Yang.

Psychische Symptome: Aggressivität oder unkontrollierte Gefühle sowie cholerische Tendenzen.

Körperliche Symptome: Fieber, Durst, gerötete Gesichtshaut und starkes Schwitzen.

Yin-Überschuss



Ein Yin-Überschuss entsteht meistens bei zu viel Feuchtigkeit im Körper. Es entsteht Schleim. Wenn Symptome auftreten, ist der Yin-Überschuss meist schon lange aktiv, da er sich anfangs meist unbemerkt macht.

Körperliche Symptome: Schwellungen, Wasseransammlungen, Erschöpfung, Hautprobleme und eine rissige Zunge mit weißem Belag.⁴⁶

⁴⁶ Autor: Unbekannt, „Yin und Yang“, TongTu, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Yin und Yang - Tongtu by TCMSwiss](#), Zugriff: 16.04.2022

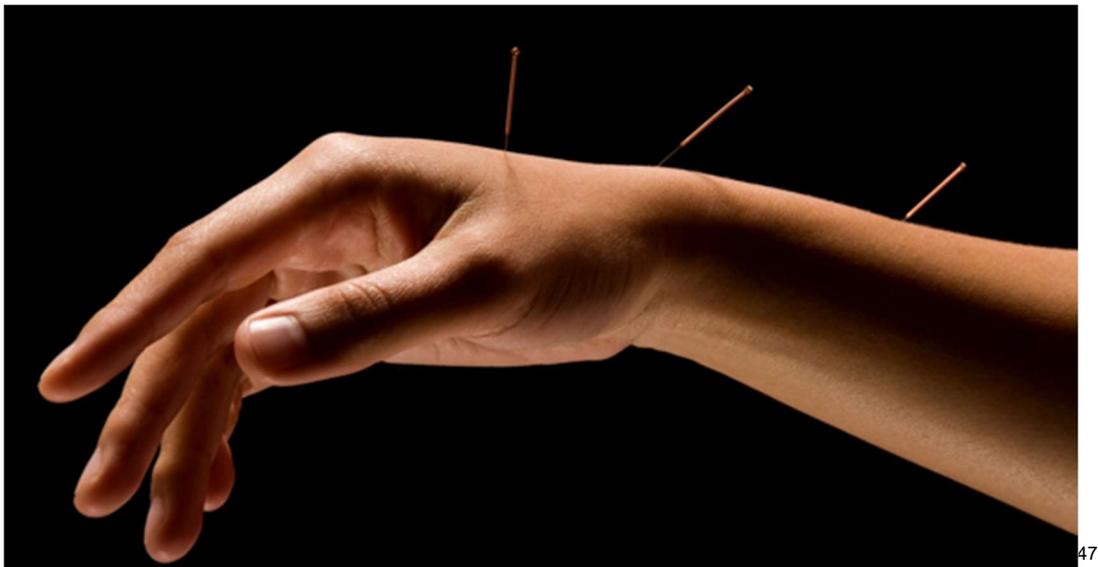
5 Praktischer Teil

5.1 Akupunktur

Als erstes habe ich mich in meinem praktischen Teil mit der Akupunktur beschäftigt. Dabei habe ich ein Praktikum in der Akupunktur-Praxis meines Vaters gemacht. Dort habe ich einen Einblick in den Ablauf einer Behandlung bekommen.

Bei der Akupunktur benutzt man größtenteils 0,25mm dicke Nadeln. Ihre Funktion ist es, Qi-Blockaden aufzulösen. Die klassischen 361 Akupunktur-Punkte verlaufen an den 14 Meridianen entlang. Sie werden häufig in Kombinationen gestochen, um den Effekt zu verstärken, bzw. differenziertere Bereiche behandeln zu können. Die Nadeln verbleiben ca. 15-30 Minuten.

Die Akupunktur ist einer der am besten erforschten alternativ Medizin, doch werden heutzutage immer mehr Punkte und Kombinationen entdeckt. Die westliche Schulmedizin kann nur ansatzweise die Behandlungserfolge erklären.



Im Folgenden werden die Beschwerden der Patienten aufgezählt, bei denen ich anwesend war:

⁴⁷ Arnd, Dr. rer. Nat. Küper, „Akupunktur“, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Akupunktur \(praxis-kueper.de\)](http://akupunktur.praxis-kueper.de), Zugriff 18.04.2022

Patient 1:

- Kniegelenksarthrose
- Kniebehandlung (Eine Kombination aus 2 Nadeln am Hinterkopf)
- Handgelenksarthrose
- Hämorrhoiden

Patient 2:

- Anschwellungen im Unterschenkel (Varikosis)
- Störung des Blutflusses im Fußgelenk
- Stechen des Dreifachen Erwärmer/Hitzepunkt für die Befreiung des Energieflusses

Patient 3:

- Arm- und Beinbehandlung (Die Punkte sind weit weg vom Kopf und dadurch sehr effektiv für das Gehirn und Depressionen/Emotionen)
- Depressionen

Patient 4:

- Thrombose vom Herzen zum Gehirn (Blut-Stagnation)
- Loch in der Herz-Scheidewand
- Sehstörung in den Augenwinkel
- Arterielle und venöse Behandlung
- Revitalisierung der beschädigten Gehirn Areale (Sehrinde)

Patient 5:

- Störung des Gehirns
- Hatte einen tödlichen Herzinfarkt, Hirnschaden nach Wiederbelebung
- Behandlung mit einer Nadelkombination auf dem Kopf
- Krämpfe im Bein durch eine Ischämie im zentralen Nervensystem

Patient 6:

- Beschwerden am Handgelenk
- Daumensattelgelenksarthrose

Patient 7:

- Behandlung gegen Lymphstau in den Beinen
- Behandlung gegen Esssucht
- Schulterbeschwerden

Patient 8:

- Esssucht
- Beinlähmung durch Schlaganfall
- Behandlung für eine bessere Verdauung

Patient 9:

- Rückenprobleme (Lendenwirbel)
- Der Rücken steht für Gefühle (in dem Fall für Stress)
- Punkte: Harnblase 60 & 62 für die Psyche

Patient 10:

Ältere Beschwerden:

- Bandscheibenvorfall (Lendenwirbelsäule) (28.08.2022)
- Beginnender grauer Star
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) (Diagn. Aug. '19)
- Depressionen (Diagn. Jan. '19)
- Lumboischialgie (Schmerzen in der Lendenwirbelsäule) (Diagn. Juli, '19)
- Zervikobrachialsyndrom (Schulter-Arm-Schmerzen) (Diagn. Julia, '19)
- Baum-, Gräser-, Schimmelpilz-Allergie (Test Julia '19)
- Harninkontinenz (Apr. '19)
- Schilddrüse
- Klimakterium (hormonelle Umstellung)
- Myopia magna (Kurzsichtigkeit)
- Gürtelrose
- Lungenentzündung (Nov. '14)
- Borreliose (Aug. '13)
- Beginn Psychotherapie, Somatisierungsstörungen ('13-'15)
- MS-Diagnose ('08-Sept. '15)
- Tinnitus (beidseits)
- Sehnerventzündung, li. Auge (Nov. '07)
- Augenmuskel OP li. Auge (Juni '04)
- Gesichtsfeldausfälle (beidseits)
- Allerg. Asthma bronch
- Heuschnupfen
- HWS (Halswirbelsäule)-, BWS (Brustwirbelsäule)-, LWS (Lendenwirbelsäule)-u.ISG (Iliosakralgelenk)-Syndrom
- Bandscheibenvorfall BWS ('99)

- Chron. Infektion Hep. B (bekannt '95)
- Kaiserschnitt ('95)
- Zangengeburt ('99)
- Gesichtsnervalgie (Schmerzhafte Anfälle im Gesicht)
- Netzhautblutungen (ab '83)
- Traumatisches Erlebnis als Kind ('77)
- Schwere Masernkomplikationen ('71)

Bei der Behandlung priorisierte Erkrankungen:

- Fortschreitende Augenerkrankung
- Gesichtsfeldausfälle
- Netzhautdegenerationsherde
- Grauer Star
- Traumafolgestörungen
- Depressionen
- Chron. Hep. B
- Allerg. Asthma bronch.
- Tinnitus beidseits, linkes Ohr aktuell stärker betroffen
- Verstärkte Sensibilitätsstörungen im Kopf- und Gesichtsbereich
- Nervenschmerzen am Rücken
- Erhöhte Herpesanfälligkeit (Lippen) & verstärktes Schwitzen)

Dieser Patient hat als Kind traumatische Erfahrungen im Jugoslawienkrieg gemacht, die sich stark auf die Psyche auswirken. Psychische-intellektuelle-Belastungen gehören zu Yang.

Die meisten Erkrankungen stehen in Verbindung mit dem Kopf und dem Rücken. Der Rücken ist die Spielwiese der Emotionen, daher hat der Patient z.B. die HWS-, BWS-, LWS und ISG-Syndrome.

Der Kopf wird ebenfalls mit Emotionen assoziiert, vor allem mit Depressionen. Daher hat der Patient unter anderem Gesichts- und Augenerkrankungen, als auch Depressionen.

Die Ursache der MS-Erkrankung ist die geschwächte Niere. Die Niere ist für das zentrale Nervensystem zuständig. Die Leber instrumentalisiert die Milz um die Niere anzugreifen. Dadurch ist die Niere geschwächt und kann die aggressive MS-Erkrankung nicht bekämpfen.

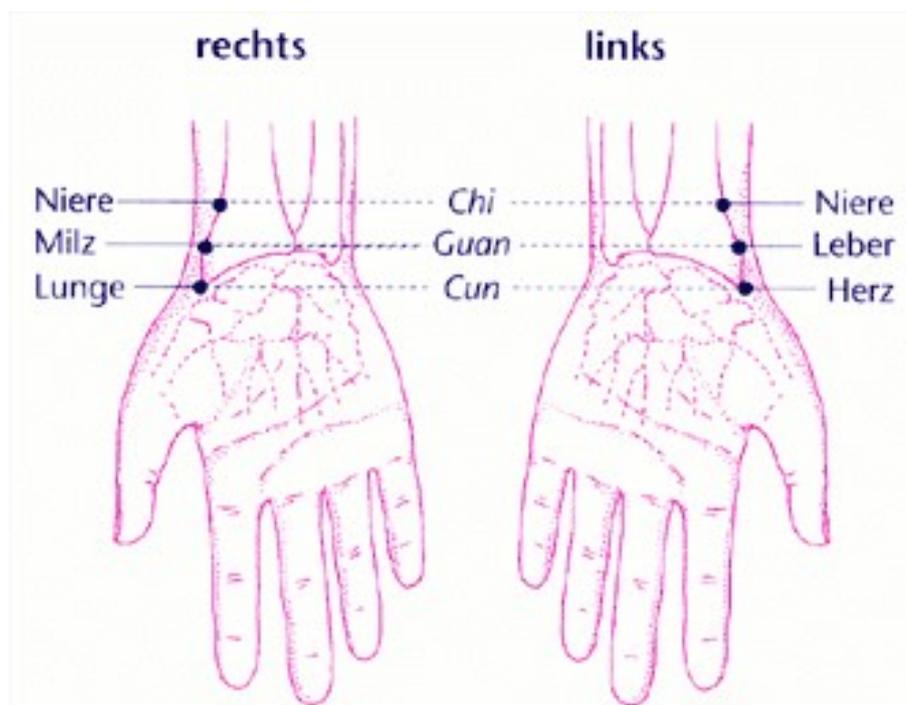
Das gleiche gilt für die Augenerkrankungen. Das Auge ist ein Teil des Gehirns und somit ebenfalls eng mit dem zentralen Nervensystem verbunden.

5.2 Pulsdiagnostik

Der Puls wird getastet, indem man den Mittelfinger auf den Handgelenkknochen legt und soweit in die Innenseite des Unterarms streicht, bis man den Puls spürt. Pro Handgelenk gibt es 3 Pulspunkte. Nachdem der Mittelfinger sich in der richtigen Position befindet, werden der Zeigefinger und der Ringfinger dazu gelegt. Zum Tasten werden die Fingerkuppen und nicht die Fingerspitzen benutzt.

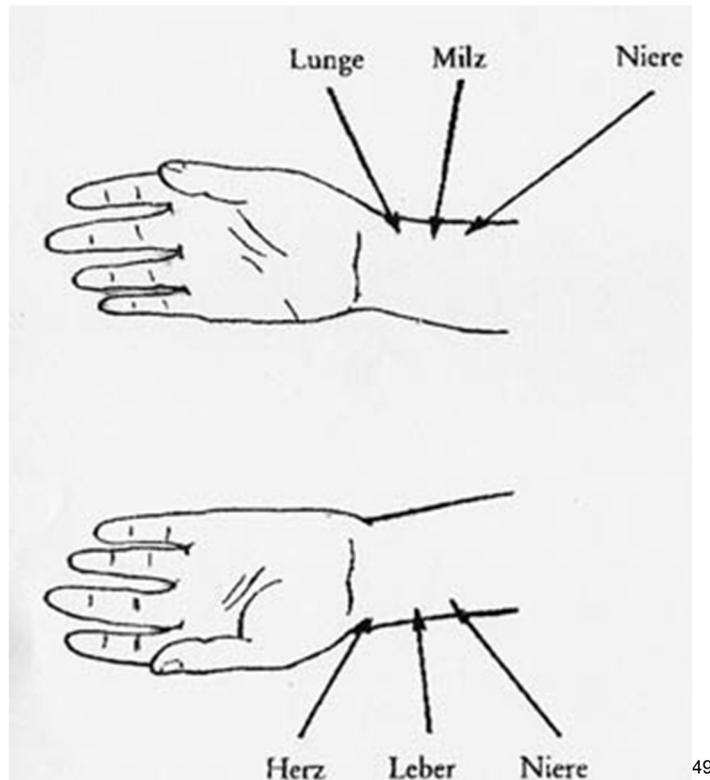
Die jeweiligen Finger spüren unterschiedliche Pulse, welche mit den verschiedenen Organen verbunden sind:

- Rechte Hand Zeigefinger: Lunge
- Rechte Hand Mittelfinger: Milz
- Rechte Hand Ringfinger: Niere (hormonell)
- Linke Hand Zeigefinger: Herz
- Linke Hand Mittelfinger: Leber
- Linke Hand Ringfinger: Niere



48

⁴⁸ Autor: Unbekannt, „Pulsdiagnose – Pulsdiagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin“, TCM24, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Pulsdiagnose-Pulsdiagnostik in der Chinesischen Medizin TCM \(tcm24.de\)](https://www.tcm24.de), Zugriff: 14.04.2022



Alle 6 Punkte sind weiter teilbar in 2 verschiedene Pulse. Bei einem leichten Druck auf dem Punkt verspürt man eine andere Pulsfrequenz als bei einem stärkeren Druck. Dabei liegen zwei Pulsfrequenzen übereinander. Diese Pulse werden in Zang und Fu Organe unterschieden. Dadurch enthält jedes Handgelenk 6 Pulse, also gibt es insgesamt 12 Pulse.

Die Pulse werden in 28 Arten unterschieden durch Frequenz, Volumen, Rhythmus und Form:

- **Der normale Puls:**

Der normale Puls ist abhängig von der Statur, des Geschlechts, der Jahreszeit, der Region und der Tageszeit. Tastbar ist der Puls an allen drei Pulsstellen mit einem Druck von mittlerer Stärke. Beschrieben wird er als gleichmäßig und ruhig.

Die Frequenz beträgt 72-80 Schläge die Minute, bei einer Atemzugfrequenz von 4 Atemzügen die Minute.

An den CHI- Punkten ist der Puls etwas schwächer, befindet sich tiefer.

Der normale Puls enthält drei Eigenschaften: Magen-Qi, SHEN und die Wurzel.⁵⁰

⁴⁹ Autor: Unbekannt, „Pulsdiagnose – Pulsdiagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin“, TCM24, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Pulsdiagnose-Pulsdiagnostik in der Chinesischen Medizin TCM \(tcm24.de\)](https://www.tcm24.de), Zugriff: 14.04.2022

⁵⁰ Autor: Unbekannt, „Pulsdiagnose – Pulsdiagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin“, TCM24, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Pulsdiagnose-Pulsdiagnostik in der Chinesischen Medizin TCM \(tcm24.de\)](https://www.tcm24.de), Zugriff: 14.04.2022

Magen-Qi: harmonischer und kräftiger Pulswellenablauf

SHEN: Der Puls ist sanft, harmonisch und kräftig

Wurzel: Ein kräftiger Puls an der CHI-Stelle

- **Pathologischer Puls:**

- **Oberflächlicher Puls (FU-MAI):**

- Dieser Puls ist bei einem leichteren Druck deutlicher tastbar als bei stärkerem Druck. Beschrieben wird dieser als seicht.

- Bei ausreichender Energie (Qi) ist der Puls oberflächlich und kräftig. Beim Leere-Syndrom, bei dem der Körper nicht genug Qi enthält, ist der Puls oberflächlich und schwach.

- **Tiefer Puls (CHEN-MAI):**

- Dieser Puls ist bei einem stärkeren Druck deutlicher zu spüren, als bei einem leichten Tasten.

- Beschrieben wird dieser als tiefliegend.

- Ursache des Pulses ist ein Innen-Syndrom (z.B. Vererbte Krankheiten).

- Die Krankheiten befinden sich im Organbereich.

- Bei dem Li (Innen)- Füllesyndrom, bei dem ein Überschuss an Energie vorliegt, ist der Puls als Zeichen einer starken Abwehr kräftig. Bei dem Li-Leere-Syndrom ist der Puls als Zeichen einer geschwächten Abwehr schwach.

- **Langsamer Puls (CHI-MAI):**

- Die Frequenz von dem langsamen Puls beträgt 4 Schläge pro Atemzug, oder 60 Schläge die Minute.

- Die Ursache des Pulses ist ein Kälte-Syndrom, wobei eine schädliche Kälte den Körper von außerhalb angreift und zu Krankheiten führt. Das ist die Folge einer Qi oder Yang Schwäche.

- Die Kälte erzeugt eine Stagnation in dem Qi-Fluss, wodurch der Puls langsam ist.

- Bei einer starken Abwehr des Körpers entsteht ein kräftiger langsamer Puls, bei einer Schwäche in der Abwehr ein langsamer schwacher Puls.

- Der Trainingszustand kann den Puls beeinflussen.⁵¹

⁵¹ Autor: Unbekannt, „Pulsdiagnose – Pulsdiagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin“, TCM24, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Pulsdiagnose-Pulsdiagnostik in der Chinesischen Medizin TCM \(tcm24.de\)](https://www.tcm24.de), Zugriff: 14.04.2022

- **Schneller Puls (SHUO-MAI):**

Die Pulsfrequenz bei dem schnellen Puls beträgt über 5 Schläge pro Atemzug, oder über 90 Schläge pro Minute.

Die Ursache des Pulses ist ein Hitze-Syndrom, wobei äußere Hitze den Körper schaden kann. Das ist die Folge einer Yin- oder Säfte-Schwäche.

Die Hitze sorgt für eine Beschleunigung des Qi-Flusses, was zu einem schnellen Puls führt.

Bei starker Abwehr wird der Puls als kräftig und schnell beschrieben. Die Yin-Schwäche sorgt für einen Yang-Überschuss. Dadurch entsteht eine Leere-Hitze, wodurch der Puls schnell und schwach ist. Ein schneller großer und schwacher Puls entsteht bei einer Qi-Schwäche.

- **Leerer Puls (XU-MAI):**

Der Leere Puls ist an den drei Pulsstellen schwach.

Die Ursache ist ein Leere-Syndrom (Mangel an Qi), meistens mit einer Qi-Blut-Schwäche. Durch die nicht vollständig gefüllten Gefäße, entsteht ein leerer Puls.

- **Fülle-Puls (SHI-MAI):**

Der Fülle Puls ist ein voller, massiver Puls. Es gibt an den Pulstaststellen immer nur einen.

Die Ursache ist ein Fülle-Syndrom, wenn der Körper überschüssige Energie besitzt.

Der Puls ist mit einer starken Abwehrreaktion assoziiert.

- **Rutschiger Puls/Rollender Puls (HUA-MAI):**

Bei dem Tasten des Pulses, fühlt sich der Rollende-Puls wie eine Perle an, die unter dem Finger entweicht. Dadurch entstehende Krankheiten sind das Schleim-YIN-YE-Syndrom, die Nahrungsstagnation (Verweigerung der Nahrungsaufnahme) und das Fülle-Hitze-Syndrom.

Die Qualität des Pulses schwankt durch Faktoren wie massive Hitze, Schleim, Flüssigkeit und Nahrung.

Wenn eine Frau einen rutschigen/rollenden Puls hat, kann es ein Anzeichen auf eine Schwangerschaft sein. Das Geschlecht der Geburt lässt sich ebenfalls feststellen. An beiden Handgelenken gibt es ein Nierenpunkt. Das rechte Handgelenk ist Yang, welches für einen Jungen steht, und die linke Hand ist Yin, welches für ein Mädchen steht.

Die Pulsfrequenz ist bei dem rutschigen Puls im Normalbereich.⁵²

⁵² Autor: Unbekannt, „Pulsdiagnose – Pulsdiagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin“, TCM24, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Pulsdiagnose-Pulsdiagnostik in der Chinesischen Medizin TCM \(tcm24.de\)](#), Zugriff: 14.04.2022

- **Zögernder Puls (SE-MAI):**

Der zögernde Puls rutscht nicht wie bei dem rutschigen Puls unter der Fingerkuppe her, sondern fühlt sich eher kratzend oder schabend an.

Dadurch ausschließende Krankheiten sind Essenz-Mangel, Qi-Stagnation, Blut-Stagnation, Nahrungsstagnation und ein Schleim-Syndrom. Die Nieren-Essenz wird normalerweise zu Blut umgewandelt, bei einem Essenz-Mangel kommt es zu Blutmangel. Dadurch werden die Gefäße nicht vollständig gefüllt und es kommt zu einer schwereren Zirkulation. Dadurch entsteht der zögernde Puls.

- **Ansteigender Puls (HONG-MAI):**

Der ansteigende Puls wird als wellenartig, stark ansteigender und schnell abfallender Puls beschrieben, der einen breiten Pulsband und stark schwankt.

Die damit assoziierte Krankheit ist die Fülle-Hitze in der Qi-Schicht. Durch die Hitze kommt die Blutzirkulation in Fahrt. Der Unterschied zum oberflächlichen Puls ist, dass der ansteigende Puls auch bei stärkerem Tasten spürbar ist und ein breites Pulsband hat. Der große Puls hat ebenfalls ein breites Pulsband, aber keine Schwankungen.

- **Fadenförmiger Puls (XI-MAI):**

Der fadenförmige Puls ist, wie vom Namen ableitbar, fadendünn, hat ein schmales Pulsband, die Schwingungen sind klein, trotzdem ist der Puls klar tastbar.

Daraus erkennbare Krankheiten sind verschiedene Leere-Syndrome, darunter unter anderem die YIN-Blut-Schwäche und selten auch Nässe-Syndromen.

Durch den Blutmangel werden die Gefäße nicht genug gefüllt und ein fadenförmiger Puls entsteht. Bei den Nässe-Syndromen werden die Gefäße blockiert, was ebenfalls zu dem fadenförmigen Puls führt.

Der kleine Puls hat wie der fadenförmige Puls ein kleines Pulsband, ist jedoch nicht so klar zu tasten. Der kleine Puls wird ebenfalls durch ein Leere-Syndrom hervorgerufen.

- **Weicher Puls (RU-MAI):**

Der weiche Puls wird als oberflächlich, dünn und sanft beschrieben. Umso mehr Druck man beim Tasten anwendet, desto undeutlicher spürt man den Puls.

Daraus resultierende Krankheiten sind verschiedene Leere- und Nässe-Syndrome.

Durch die Blut-Schwäche sind die Gefäße schlecht gefüllt und die Qi-Schwäche sorgt für eine schlechte Blutzirkulation, wodurch der Puls weich wird. Wenn Nässe im Körper oder in den Gefäßen stagniert, entsteht ebenfalls ein weicher Puls.⁵³

⁵³ Autor: Unbekannt, „Pulsdiagnose – Pulsdiagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin“, TCM24, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Pulsdiagnose-Pulsdiagnostik in der Chinesischen Medizin TCM \(tcm24.de\)](https://www.tcm24.de), Zugriff: 14.04.2022

- **Saitenähnlicher Puls (XIAN-MAI):**

Der seitenähnliche Puls ist hart wie eine gespannte Sehne und fühlt sich wie eine Gitarrenseite an.

Damit assoziierte Krankheiten sind Leber-Gallenblasenerkrankungen, Schmerz-Syndrom, Schleim-YIN-YE-Syndrom und Malaria.

Der Puls ist spezifisch für Leber-Gallenblasenerkrankungen und er entsteht auch, wenn die Leber die Milz und den Magen beeinflussen, z.B. wenn das Leber-Qi den Magen angreift. In der Leber sitzt die Seele. Wenn die Psyche geschwächt ist, kann die Leber die Milz instrumentalisieren, um andere Organe oder auch die Leber selbst anzugreifen. Bei dem Schmerz-Syndrom entsteht der Puls durch angespannte Muskeln.

- **Gespannter Puls (JIN-MAI):**

Der gespannte Puls fühlt sich wie ein gespanntes Seil an. Die Spannung ist noch stärker als bei dem saitenähnlichen Puls und man spürt den Puls nicht nur mit der Fingerkuppe, sondern auch seitlich davon.

Daraus resultierende Krankheiten sind das Schmerz-Syndrom, das Kälte-Syndrom und die Nahrungs-Stagnation.

Durch Schmerzen werden die Muskeln angespannt. Die Kälte hat die Eigenschaft sich zusammenzuziehen. Die Kälte kann BIAO-Syndrome erzeugen, wodurch der Puls gespannt aber oberflächlich erscheint. Bei, von der Kälte erzeugten LI-Syndromen, ist der Puls tief und gespannt.

Wenn man unter einer Nahrungsstagnation leidet, wird der Puls durch die Körperabwehr ebenfalls gespannt.

- **Abrupter Puls (CU-MAI):**

Der abrupte Puls hat über 6 Pulsschläge pro Atemzug und hat unregelmäßige Aussetzer.

Daraus resultierende Krankheiten sind Fülle-Hitze mit YANG-Überschuss, eine Qi-Blut-Stagnation, eine Schleim-YIN-YE-Stagnation, eine Nahrungsstagnation, Furunkel und Karbunkel.

Der Yang-Überschuss sorgt für eine Störung und einem Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang, wodurch der Puls schneller und unregelmäßig ist. Durch der Qi-Blut-Stagnation ist der Qi-Fluss gestört, was ebenfalls ein Faktor für den Puls ist.⁵⁴

⁵⁴ Autor: Unbekannt, „Pulsdiagnose – Pulsdiagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin“, TCM24, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Pulsdiagnose-Pulsdiagnostik in der Chinesischen Medizin TCM \(tcm24.de\)](https://www.tcm24.de), Zugriff: 14.04.2022

- **Rauer Puls (JIE-MAI):**

Der raue Puls ist langsamer, mit weniger als 4 Schlägen pro Atemzug und hat unregelmäßige Aussetzer.

Damit verbundene Krankheiten sind Yin-Überschuss mit Qi-Stagnation, Schleim-Stagnation und Blut-Stagnation. Der Yin-Überschuss mit Qi-Stagnation führt ebenfalls zu einer Störung und einem Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang, was zu einem langsamen Puls mit unregelmäßigen Aussetzern führt. Bei der Blut- und Schleim-YIN-YE-Stagnation sind die Gefäße blockiert, was ebenfalls zu einem rauen Puls führt.

- **Regulär intermittierender Puls (DAI-MAI):**

Der reguläre intermittierender Puls ist langsam, hat regelmäßige Aussetzer und ist kraftlos mit weniger als 4 Schlägen pro Atemzug.

Beim Tasten des Pulses bekommt man das Gefühl, es würde sich um die letzten Pulsschläge handeln.

Daraus resultierende Krankheiten sind ein erschöpftes Organ-Qi, ein Wind-Syndrom, ein Schmerz-Syndrom und ein starker Schreckzustand, welcher manchmal bei Schwangerschaften vorkommt.

Der reguläre intermittierende Puls tritt häufig bei erschöpftem Milz-, Herz-, Nieren-Qi auf, da die Milz das postnatale (nach der Geburt) und die Niere das kongenitale (bei der Geburt vorhanden) Fundament ist und das Herz für die Blutzirkulation zuständig ist. Durch die Störung des Qi-Mechanismus, entsteht dieser Puls auch beim Wind- und Schmerz-Syndrom, als auch bei starkem Erschrecken oder selten auch während einer Schwangerschaft.

Die nachfolgenden Pulse sind seltener.

- **Rasender Puls (JI-MAI)**

Der rasende Puls ist ein sehr schneller Puls mit 7-8 Pulsschlägen pro Atemzug.

Damit verbundene Krankheiten sind der Yang-Kollaps, der Ying-Kollaps und ein erschöpfter Yang-Qi-Zustand.

Dieser Puls kommt bei extremen Hitze-Erkrankungen vor.⁵⁵

⁵⁵ Autor: Unbekannt, „Pulsdiagnose – Pulsdiagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin“, TCM24, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Pulsdiagnose-Pulsdiagnostik in der Chinesischen Medizin TCM \(tcm24.de\)](https://www.tcm24.de), Zugriff: 14.04.2022

- **Kraftlosere Puls (WEI-MAI)**

Der kraftlose Puls ist extrem dünn und sanft und setzt eine starke Konzentration beim Tasten voraus.

Daraus resultierende Krankheiten sind Yang-Schwäche mit Qi-Mangel und Yin-Yang-Schwäche mit Qi- und Blut-Mangel. Die Yang-Schwäche mit Qi-Mangel steht für die Antriebslosigkeit, wodurch der Puls kraftlos ist. Ein weiterer Faktor für ein erschöpftes Yang ist, wenn der Puls bei leichtem Tasten schwer zu spüren ist. Wenn der Puls bei schwerem Tasten schwer zu spüren ist, ist es ein Anzeichen für ein erschöpftes Yin.

Bei chronischen Erkrankungen ist der kraftlose Puls ein Anzeichen für eine schwache Abwehr und bei akuten Erkrankungen für den Yang-Kollaps.⁵⁶

- **„Auflösender“ Puls (SAN-MAI):**

Der auflösende Puls ist oberflächlich und zerfließt. Beim Tasten wirkt der Puls unregelmäßig und unbestimmt.

Er ist spürbar bei einem leichten Druck und fühlt sich bei einem mittelstarken Druck hohl an. Bei einem starken Druck verschwindet der Puls.

Die daraus resultierenden Krankheiten sind oft mit ernsthaften Krankheitszuständen verbunden: zerstörtes Ursprungs-Yuan-Qi, großer-Qi und Blutverlust (auch bei einer Entbindung)

- **Langer Puls (CHANG-MAI):**

Der lange Puls streckt sich über die Pulsposition hinaus und ist ein Zeichen für eine Hitze-Krankheit.

- **Kurzer Puls (DUAN-MAI):**

Der kurze Puls ist kürzer als die Pulsposition.

Eine damit verbundene Krankheit ist ein schwerer Qi-Mangel.

Der kurze Puls befindet sich häufig an den vorderen Pulsstellen, was ein Zeichen für ein Magen-Qi-Mangel ist.

- **Rohr-Puls (KONG-MAI):**

Der Rohr-Puls ist ein oberflächlicher und großer Puls. Beim betasten fühlt er sich wie ein Rohrstängel oder ein Stängel von jungem Lauch an.⁵⁷

⁵⁶ Autor: Unbekannt, „Pulsdiagnose – Pulsdiagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin“, TCM24, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Pulsdiagnose-Pulsdiagnostik in der Chinesischen Medizin TCM \(tcm24.de\)](https://www.tcm24.de), Zugriff: 14.04.2022

⁵⁷ Autor: Unbekannt, „Pulsdiagnose – Pulsdiagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin“, TCM24, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Pulsdiagnose-Pulsdiagnostik in der Chinesischen Medizin TCM \(tcm24.de\)](https://www.tcm24.de), Zugriff: 14.04.2022

- **Gemächlicher Puls (HUAN-MAI):**

Der gemächliche Puls hat eine Normalfrequenz von 4 Pulsschlägen pro Atemzug. Damit verbundene Krankheiten sind Nässe-Erkrankungen und Milz-Magen-Schwäche. Die Klebrigkeit ist die Eigenschaft der Nässe und stört den Qi-Fluss. Bei der Milz-Magen-Schwäche mangeln Qi und Blut, wodurch es an Antriebskraft fehlt.

- **Trommel-Puls (GE-MAI):**

Der Trommel-Puls ist ein oberflächlicher Puls mit einem Vibrationsgefühl, wie als wenn die Fingerkuppe auf ein Trommelfell läge.

Daraus resultierende Krankheiten sind starker Blutverlust, starker Essenz-Verlust, Fehlgeburten und starke Uterusblutung.

- **Massiver Puls (LAO-MAI):**

Der massive Puls ist bei stärkerem Druck deutlich zu spüren, ist groß, lang und saitenähnlich.

- **Schwacher Puls (RUO-MAI):**

Der schwache Puls ist extrem weich und fadenförmig.

Die damit verbundene Krankheit ist ein starker Qi-Blut-Mangel.

Durch den Qi-Mangel entstehen kraftlose Pulsschläge und der Blut-Mangel sorgt für schlecht gefüllte Blutgefäße.

- **Tiefgründiger Puls (FU-MAI):**

Der tiefgründige Puls ist nur bei sehr tiefen, bis auf den Knochen Tasten spürbar.

Daraus resultierende Krankheiten sind Epilepsie und ein extrem starkes Schmerz-Syndrom. Das Gefäß-Qi ist dabei blockiert.

- **Bohnenförmiger Puls (DONG-MAI):**

Bei dem bohnenförmigen Puls ist der Puls sehr kräftig, schnell und rutschig und fühlt sich wie eine wackelnde Bohne an.

Damit verbundene Krankheiten sind Schmerz-Syndrom, Schock durch Erschrecken, Störung der Harmonie zwischen Yin und Yang und eine gegenseitige Blockade.⁵⁸

Wenn der Puls bei dem Herz Punkt unregelmäßig und zu schnell schlägt, kann es auch ein Anzeichen für ein Vorhofflimmern sein. Wenn der Puls unregelmäßig und eine normale Geschwindigkeit hat, können das Anzeichen auf eine Supraventrikuläre Tachykardie (SVT) bzw. Herzrhythmusstörung sein.

Jeder Mensch hat einen unterschiedlichen Puls. Wenn man eine Pulsdiagnostik ausführt, lernt man die Persönlichkeit des Patienten schon ein Stück weit kennen.

⁵⁸ Autor: Unbekannt, „Pulsdiagnose – Pulsdiagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin“, TCM24, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Pulsdiagnose-Pulsdiagnostik in der Chinesischen Medizin TCM \(tcm24.de\)](https://www.tcm24.de), Zugriff: 14.04.2022

Dadurch das man 12 Pulspunkte hat, und es 28 verschiedene Pulsarten gibt, kann man 336 Pulsvarianten ertasten. Die Chinesen sagen, dass man mindestens 10 Jahre Übung braucht, um diese Diagnostik ausführen zu können. Im chinesischen Kaiserreich wurden Ärzte eingestellt, die ihr Leben lang nur Pulsdiagnostik tätigten.

5.2.1 Diagnostik

Patient 1:

- Herz: Normaler Puls
- Leber: Fülle Puls, überschüssige Energie,
Ursache: Wechseljahre
- Niere: Normaler Puls
- Lunge: Normal
- Milz: Stark, Milz-Typ
- Niere (hormonell): schwach
Ursache: Wechseljahre

Patient 2:

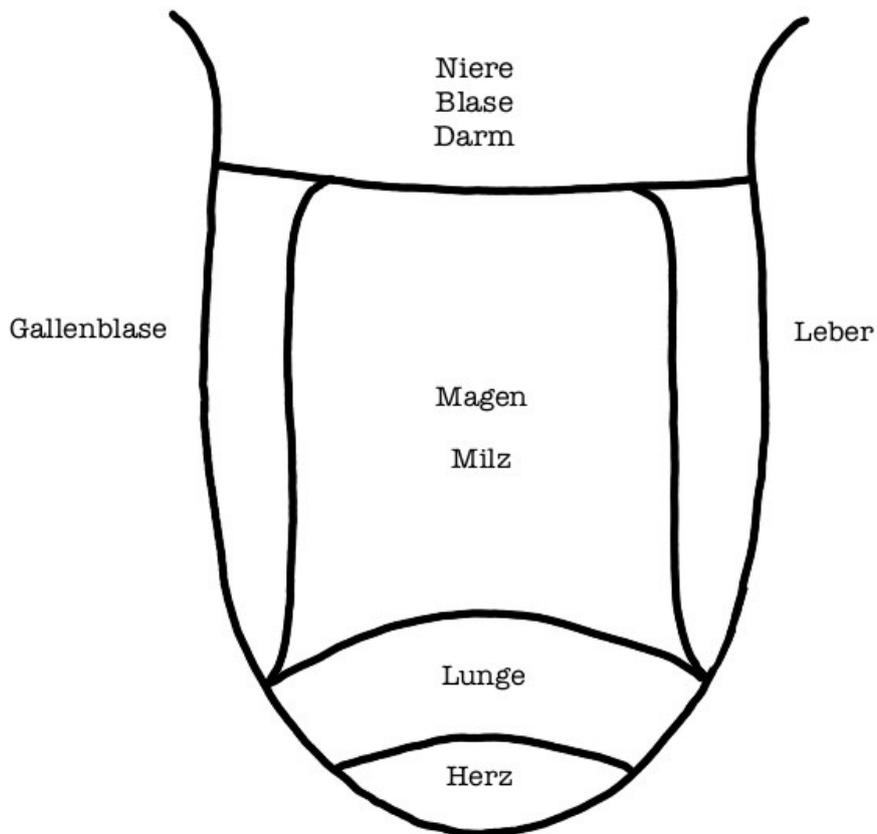
- Herz: Normaler Puls
- Leber: Stark, Leber-Typ
- Niere: Stark, Niere: Lebensenergie Speicher (voll)
- Lunge: Normaler Puls

- Milz: Normaler Puls
- Niere (hormonell): Schwach
Ursache: Wechseljahre

Patient 3:

- Herz: Stark, vieles Denken, innere Unruhe
- Leber: Normaler Puls
- Niere: Schwach, Schock, Schreck, Angst
- Lunge: Normaler Puls
- Milz: Normaler Puls
- Niere (hormonell): Normaler Puls

5.3 Zungendiagnostik



Bei der Zungendiagnostik wird auf die Farbe, die Form und den Belag der Zunge geachtet. Je nach dem wo eine Disharmonie auftritt, steht sie in Verbindung mit den verschiedenen Organen.

Farben:

- Rote Zunge: Yang-Überschuss
- Blasse Zunge: Yin-Überschuss (Keine Energie)
- Rote Spitze: innere Unruhe, Herz-Yang-Überschuss

Belag:

- Ein dünner weißer Belag ist normal
- Stark weißer Belag: Milz-Yang-Überschuss
- Gelber, brauner, schwarzer Belag: Extremes-Yang, Extreme-Hitze
- Rot gefleckte Zunge: lingua geografica (Landkartenzunge), Immunstörung
- Blauer Rand: Leber-Stagnation
- Trocken: zu viel Yang
- Feucht: zu viel Yin

Form:

- Zahneindrücke am Rand: geschwollene Zunge, Milz-Zeichen, Milz-Stagnation
Ursache: Viel Denken, tritt oft bei Studenten auf
- rissige Zunge: Hitze-Zeichen (Vieles Denken)

5.3.1 Diagnostik

Patient 1:

- Blasse Zunge: Yin-Überschuss (Keine Energie)
- Rissige Zunge: Hitze-Zeichen
- Zahneindrücke: Milz-Stagnation, geschwollene Zunge
- Normale Feuchtigkeit

Patient 2:

- Gespaltene Zungenspitze: Herz-Yang-Überschuss
- Zahneindrücke: Milz-Stagnation, geschwollene Zunge
- Rissige Zunge: Hitze (In der Lunge), geschädigtes Nervensystem

Patient 3:

- Rissige Zunge: Hitze-Zeichen (Student)
- Normale Feuchtigkeit
- Zahneindrücke: Milz-Stagnation, geschwollene Zunge
- Normale Farbe

6 Schlussteil

Die Akupunktur der Traditionelle Chinesischen Medizin war schon immer in meinem Leben präsent. Als Kind bekam ich meist nur Samenkörnchen, welche mit einem Pflaster versehen ins Ohr geklebt wurden.

In meiner Kindheit hatte ich viel mit Pseudo-Krupp zu kämpfen. Die Ursache war meistens eingatmeter Zigarettenrauch. Dabei haben sich meine Atemwege entzündet und sind angeschwollen, sodass ich nur noch schwer Luft bekam. Die Akupunktur-Nadeln haben dafür gesorgt, dass ich anfangs wenigstens etwas atmen konnte, und später die Atemwege wieder frei wurden.

Einer der erfolgreichsten Behandlungen die ich erlebt habe, war bei meiner Mittelohrentzündung. Ich bin morgens im Urlaub, mit einer schweren Mittelohrentzündung aufgewacht. Ich wurde direkt akupunktiert. Die Schmerzen ließen nach einer kurzen Zeit nach und die Entzündung am Trommelfell war am Mittag verschwunden, sodass ich mittags, wenige Stunden nach meiner Mittelohrentzündung wieder schwimmen gehen konnte.

Meinem Vater gehört eine Praxis für Akupunktur, wo er jeden Tag Menschen mit unterschiedlichsten Erkrankungen behandelt. Dazu zählen auch Erkrankungen wie onkologische Erkrankungen (Krebs) bis hin zu neurologischen Erkrankungen wie ALS (Amyotrophe Lateralsklerose), MS (Multiple Sklerose) und Parkinson.

Die Praktika die ich in der Praxis meines Vaters absolviert habe, die vielen Vorträge die mein Vater hielt und auch die Erfahrung die ich mit meinen eigenen Beschwerden machen durfte, die durch die Akupunktur behandelt wurden, haben mich begeistert und mir gezeigt, wie effektiv Akupunktur gegen jegliche Art von Krankheit ist.

Daher habe ich mich dazu entschieden erstmal das Abitur zu absolvieren und danach eine Rettungssanitäter Ausbildung anzufangen. Nach dem das getan ist, möchte ich Medizin studieren, um ebenfalls mich auf die Traditionelle Chinesische Medizin bzw. die Akupunktur zu spezialisieren. Dabei werde ich die ersten 4 Semester mit dem vorklinischen Teil beschäftigen und mit dem Physikum beenden. Der zweite Abschnitt ist der 6 Semester lange klinische Teil, welcher mit dem schriftlichen Hammerexamen abgeschlossen wird. Der dritte und letzte Abschnitt des Medizinstudiums ist das 2 Semester lange praktische Jahr, welches mit einer mündlichen ärztlichen Prüfung absolviert wird. Nach der Approbation beginne ich mit der Facharztausbildung und muss anschließend die Facharztprüfung absolvieren um schlussendlich eine Akupunkturausbildung zu beginnen.

6.1 Fazit

Meine Facharbeit war eine gute Gelegenheit um mich mit der Traditionellen Chinesischen Medizin bzw. mit der Psychosomatik zu beschäftigen. Die Jedes Kapitel war für mich sehr interessant.

Durch die Recherche und die Auseinandersetzung mit den Funktionskreisen, konnte ich recht schnell einige Vergleiche in meinem Leben finden, die mir vorher nicht bewusst waren. Des Weiteren habe ich ein viel größeres Verständnis für der Traditionellen Chinesischen Medizin, insbesondere für die Akupunktur. Das Salutogenese-Modell, welches ich ebenfalls sehr interessant fand und meine Denkweise über mentale Stärke beeinflusste, hat mir einen weiteren Blickwinkel auf die Alternativmedizin verschafft.

Abschließend kann ich sagen, dass meine Facharbeit meine Intention, meinen beruflichen Weg in der Medizin zu finden, bestätigt hat.

7 Quellenverzeichnis

1. Arnd, Dr. rer. Nat. Küper, „Akupunktur“, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Akupunktur \(praxis-kueper.de\)](http://praxis-kueper.de), Zugriff 18.04.2022
2. Autor: Unbekannt, „Puls“, tcm-compendium, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Puls – TCM Compendium \(tcm-compendium.com\)](http://tcm-compendium.com) Zugriff: 16.04.2022
3. Autor: Unbekannt, „600x600x Stomach Icon Human Internal Organs Symbol Isolated On White“, ClipArtMag, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [600x600 stomach icon human internal organs symbol isolated on white \(clipartmag.com\)](http://clipartmag.com), Zugriff: 10.04.2022
4. Autor: Unbekannt, „Lungs clipart“, Creazilla, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Lungs clipart. Free download transparent .PNG | Creazilla](http://creazilla.com), Zugriff: 10.04.2022
5. Autor: Unbekannt, „Pulsdiagnose – Pulsdiagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin“, TCM24, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Pulsdiagnose-Pulsdiagnostik in der Chinesischen Medizin TCM \(tcm24.de\)](http://tcm24.de), Zugriff: 14.04.2022
6. Autor: Unbekannt, „Qigong – Tiefenentspannung für Körper und Geist“, Internetseite: AOK, 14.07.2020, aktualisiert: 18.11.2021, [Qigong – Tiefenentspannung für Körper und Geist \(aok.de\)](http://aok.de), Zugriff: 09.04.2022
7. Autor: Unbekannt, „Salutogenese-Modell“, Academy of sports, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Salutogenese-Modell | Definition und Erklärung \(academyofsports.de\)](http://academyofsports.de) Zugriff: 16.04.2022
8. Autor: Unbekannt, „Yin und Yang“, TongTu, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, [Yin und Yang - Tongtu by TCMswiss](http://tcm-swiss.ch), Zugriff: 16.04.2022
9. Autor: Unbekannt, Veröffentlichungsdatum: Unbekannt, „Die Geschichte der TCM. Die Traditionelle Chinesische Medizin ist älter als die Grosse Mauer“, TongTu, by TCMswiss. <https://www.tcm-swiss.ch/tcm-philosophie/die-geschichte-der-tcm/> Zugriff: 29.12.2021
10. Daniel, Dr. Markovic, „Leber und Gallenblase“, Gesundheit, aktualisiert: 04.09.2022, [Leber und Gallenblase | Gesundheitsportal](http://gesundheitsportal.de), Zugriff 10.04.2022
11. Daniel, Dr. Markovic, „Magen und Darm“, Gesundheit, aktualisiert: 04.09.2020, [Magen und Darm | Gesundheitsportal](http://gesundheitsportal.de), Zugriff: 10.04.2022
12. Galvin, Ethan, „Meditation and Qigong Practice“, Internetseite: TAPinto, Veröffentlichung: Unbekannt, [Meditation and Qigong Practice | TAPinto](http://tapinto.com), Zugriff: 09.04.2022
13. Godruma, „Anatomisches Herz isoliert. Muskelorgan im Mensch – Vektor Illustration“, iStock, 27. November. 2016, [Anatomisches Herz Isoliert Muskelorgan Im Menschen Stock Vektor Art und mehr Bilder von Menschliches Herz - iStock \(istockphoto.com\)](http://istockphoto.com), Zugriff: 10.04.2022

14. Interactimages, „Die menschliche Niere aus nächster Nähe“, depositphotos, 6. Juli. 2016, [Die menschliche Niere aus nächster Nähe - Vektorgrafik: lizenzfreie Grafiken © interactimages 115707198 | Depositphotos](#), Zugriff: 10.04.2022
15. Leon, Dr. MED. Hammer, „Psychologie & Chinesische Medizin, Zukunftsweisende Erkenntnisse über das energetische Zusammenspiel von Emotionen und Körperfunktionen“, Auflage: 1 – Sulzberg: Joy-Verl., 2000 Zugriff: 29.12.2021
16. Mai, Dr. med. Manuela, Schrör, Sabine, „Yin und Yang“, Mylife, 20. Mai.2021, [Yin-Yang: Bedeutung, Lehre und TCM - mylife.de](#), Zugriff: 16.04.2022
17. Marciocia, Giovanni, „Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten“, 1. Auflage – Kötzing / Bayer. Wald, Verl. F. Traditionelle Chinesische Medizin, 1994 Zugriff: 29.12.2021
18. Platsch, Klaus-Dieter, „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“, 2. Auflage, München: Urban & Fischer Verl., 2005
19. Schrör, Sabine, „Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)“, Internetseite: mylife, 27. Mai 2021, <https://www.mylife.de/tcm/traditionelle-chinesische-medizin/> Zugriff: 06.03.22
20. Tribaliumivanka, „Vektorstock Problem mit der Darstellung menschlicher Milzvektoren: Vektorgrafiken, lizenzfreie Grafiken“, depositphotos, 13. März. 2019, [Problem Mit Der Darstellung Menschlicher Milzvektoren - Vektorgrafik: lizenzfreie Grafiken © Tribaliumivanka 250698722 | Depositphotos](#), Zugriff: 10.04.2022
21. Zalee, „4 Grunge Yin Yang (PNG Transparent)“, OnlyGFX, 2018, [4 Grunge Yin Yang \(PNG Transparent\) | OnlyGFX.com](#), Zugriff: 16.04.2022

8 Danksagung

Ich bedanke mich bei meiner Facharbeitsbetreuerin, die mich tatkräftig unterstützt hat, sowie meiner Familie, die mich mit Literatur versorgt haben und mir ein Praktikum in der Praxis meines Vaters ermöglicht haben.