

# **Bachelorarbeit**

Vorgelegt von:  
Andrea Piculjan  
geboren am 11.2.1991

## **Die Traditionelle Chinesische Medizin unter besonderer Beachtung der Akupunktur**

Medizinische Universität Graz  
Gesundheits- und Pflegewissenschaften

Betreuerin:  
Ao. Univ. Prof. Dr. Anna Gries  
Harrachgasse 21/V  
8010 Graz

Titel der Lehrveranstaltung:  
Physiologie

Datum der Einreichung:  
1. August 2013

## Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe, andere als die angegebene Quellen nicht verwendet habe und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Weiters erkläre ich, dass ich diese Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt habe.

Graz, am 1. August 2013

Unterschrift



# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung.....</b>	<b>6</b>
<b>2. Geschichtlicher Hintergrund.....</b>	<b>7</b>
2.1 Konfuzianismus.....	8
2.2 Daoismus.....	9
<b>3. Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin.....</b>	<b>9</b>
3.1 Grundkonzepte.....	10
3.1.1 Grundkonzept des Gleichgewichtes (Yin und Yang).....	10
3.1.2 Lehre der fünf Elemente (Wu-Xing).....	13
3.2 Die fünf Grundsubstanzen des Körpers (Lebenssubstanzen).....	15
3.2.1 Lebensenergie (Qi).....	16
3.2.2 Blut (Xue).....	17
3.2.3 Essenz (Jing).....	18
3.2.4 Lebensgeist (Shen).....	18
3.2.5 Körpersäfte (Jin-ye).....	19
3.3 Krankheitsursachen.....	19
3.3.1 Wind (Feng).....	20
3.3.2 Kälte (Han).....	20
3.3.3 Hitze (Re).....	21
3.3.4 Nässe (Shi).....	21
3.3.5 Trockenheit (Zao).....	22
3.3.6 Feuer (Huo).....	22
3.3.7 Die 7 Emotionen (Qi-qing).....	23
3.4 Zang- Fu- Theorie der zwölf Hauptorgane.....	25
3.4.1 Die sechs Yin-Organen (Speicherorgane).....	25
3.4.1.1 Herz (Xin).....	25

3.4.1.2 Herzbeutel/Perikard (Xin- Bao).....	26
3.4.1.3 Lunge (Fei).....	27
3.4.1.4 Milz (Pi).....	27
3.4.1.5 Leber (Gan).....	28
3.4.1.6 Nieren (Shen).....	28
3.4.2 Die sechs Yang-Organen (Funktionsorgane).....	29
3.4.2.1 Gallenblase (Dan).....	29
3.4.2.2 Magen (Wei).....	29
3.4.2.3 Dünndarm (Xiao-Chang).....	30
3.4.2.4 Dickdarm (Da-Chang).....	30
3.4.2.5 Blase (Pang-Guang).....	30
3.4.2.6 Die drei Erwärmer (San-Jiao).....	31
3.4.3 Außergewöhnliche Organe.....	31
<b>4. Akupunktur.....</b>	<b>31</b>
4.1 Die Akupunkturmeridiane.....	32
4.2 Die Akupunkturpunkte.....	35
4.3 Durchführung der Akupunktur und Stichtechnik.....	37
4.4 Ergänzende therapeutische Maßnahmen.....	38
4.4.1 Moxibustion.....	39
4.4.2 Schröpfen.....	40
4.4.3 Elektroakupunktur.....	40
4.4.4. Lasertherapie.....	40
4.4.5 Sonderform der Ohrakupunktur.....	40
4.5 Mechanismen und Wirkungen.....	41
4.6 Anwendungsbereich und Indikation der Akupunktur.....	42
4.7 Kontraindikationen und Nebenwirkungen bei der Akupunktur.....	44
<b>5. Weitere Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin.....</b>	<b>45</b>
5.1 Heilkräuterbehandlung.....	45

5.2 Akupressur.....	45
5.3 Lebensweise.....	45
5.4 Ernährung.....	46
<b>6. Zusammenfassung/Schlussfolgerung.....</b>	<b>46</b>
<b>7. Literaturverzeichnis.....</b>	<b>49</b>
<b>8. Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>51</b>
<b>9.Tabellenverzeichnis.....</b>	<b>52</b>

## 1. Einleitung

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine Naturheilkunde, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers stimulieren und begünstigen will. Schon sehr früh wurde die enge Verbundenheit zwischen einem gesunden Geist und einem gesunden Körper erkannt. Doch dieses Wissen ist in der modernen westlichen Schulmedizin nicht mehr präsent. Die überspezialisierte westliche Medizin beinhaltet zahlreiche komplizierte Behandlungsmöglichkeiten, die oft sogar mit Nebenwirkungen einhergehen. Ihre Sichtweise konzentriert sich auf ein Einzelsymptom der Patientin oder des Patienten und reduziert die Krankheit auf das bloße Symptom. Somit liegt hier eine getrennte Betrachtung von Körper und Psyche vor. Die Traditionelle Chinesische Medizin hebt sich von dieser Denkweise ab, indem sie versucht dem Krankheitsbild einen ganzheitlichen Rahmen zuzuordnen. Aus diesem Grund stellt sie eine sinnvolle Ergänzung zur westlichen Medizin dar (vgl. Schwarz 2008, S. 6-13).

Insbesondere die Akupunkturtherapie, welche im Gegensatz zu einer inneren Arzneimitteltherapie steht, hat sich in der medizinischen Behandlung fest etabliert (vgl. Hempen 2011 S. 19). In China wird diese Form der Alternativmedizin bereits gleichgestellt mit der westlichen Schulmedizin angewendet (vgl. Schwarz 2008, S.6). Somit sollte eine Untersuchung der Wirkung dieser Therapieform und der Denkweise der Traditionellen Chinesischen Medizin ebenfalls in den Fokus der restlichen Bevölkerungskreise gerückt werden.

Dieses Thema wurde ausgewählt, da ich mich für die Wirkungsweise alternativer Therapieformen, insbesondere der Akupunktur interessiere. Somit ist es mir ein Anliegen eine mögliche Wirksamkeit der Akupunktur darzulegen sowie mein eigenes Wissen über diese alte Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin zu erweitern.

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin und ihre Methoden genau zu veranschaulichen und zu erklären. Des Weiteren wird besonders ihre Therapieform der Akupunktur beleuchtet und dargestellt sowie deren Wirksamkeit untersucht.

In der vorliegenden Arbeit wird der Versuch unternommen, folgende Fragestellungen zu beantworten:

- Was ist Traditionelle Chinesische Medizin und welche Grundzüge weist sie auf?
- Was ist Akupunktur und wie wird sie durchgeführt?
- Ist durch diese alternativmedizinische Behandlung eine Linderung von körperlichen Beschwerden möglich und sind Nebenwirkungen bekannt?

Um eine nachvollziehbare Schilderung der Thematik zu ermöglichen, wird im weiteren Vorgehen der geschichtliche Hintergrund der Traditionellen Chinesischen Medizin genannt sowie ein umfassender Einblick in ihre Grundzüge gegeben. Des Weiteren werden die Formen und Techniken der Akupunktur dargestellt sowie ihre Wirkungen und möglichen Nebenwirkungen ermittelt. Abschließend werden auch weitere Therapieformen der Traditionellen Chinesischen Medizin genannt.

Als bevorzugte Zitierweise wurde der Harvard Style nach den formalen Vorgaben der Medizinischen Universität Graz verwendet.

## **2. Geschichtlicher Hintergrund**

Die Ursprünge der Traditionellen Chinesischen Medizin lassen sich weit in die Geschichte Chinas verfolgen. Annahmen zufolge geht sie bereits weit in die Steinzeit der Jahre 8000 bis 2000 vor Christus zurück (vgl. Wen, Zhuo 2008, S.1).

Im Medizinverständnis Chinas findet sich ein Übergang von einer Ahnen- und Dämonenmedizin zu einer Systematisierung und einem naturwissenschaftlichen Verständnis (vgl. Hecker et al. 2010, S.3). Die ältesten Funde die in Verbindung mit chinesischer Medizin stehen, stammen aus dem 16. bis 11. Jahrhundert vor Christus, der sogenannten „*Shang – Dynastie*“ (vgl. Steveling et al. 2010, S.2). Nach der Denkweise dieser Zeit befinden sich Verstorbene und Lebende in gegenseitiger Abhängigkeit. Das Schicksal der Lebenden wird nach dieser Vorstellung von den Ahnen bestimmt, während diese von den Lebenden genährt werden. Die Behandlung von Krankheiten erfolgte hier durch Opfergaben an diese Ahnen, eine Anwendung medizinisch-therapeutischer Verfahren war in dieser Zeit jedoch noch nicht existent (vgl. Hecker et al. 2010, S.3). Dieses Verständnis der Beeinflussung von Ahnen wurde anhand zahlreicher gesundheitlicher Störungen zwischen dem 11. und 3. Jahrhundert vor Christus durch eine „Dämonenmedizin“ ersetzt. Demnach wurden Krankheiten und weitere negative Erfahrungen der Menschen dem Einfluss von Dämonen und Geistern zugeschrieben. In dieser Zeit erfolgte die Behandlung mittels magischer Elemente und Handlungen, aber hier fand auch erstmals eine Anwendung

von Arzneien zur Vertreibung dieser bösen Seelen statt. Im Zeitraum des 5. bis 2. Jahrhunderts vor Christus wurde das Bild des Dämonenglaubens von einem rationalen Verständnis abgelöst, dem sogenannten „Goldenen Zeitalter“ (vgl. Molsberger 1997, S.12). Hier sind die Ursprünge zweier wichtiger philosophischer Richtungen anzufinden, welche bis heute großen Einfluss auf die chinesische Medizin ausüben und ihre Denkweise prägen. Diese werden sowohl Daoismus als auch Konfuzianismus genannt (vgl. Hecker et al. 2010, S.3). Sie gelten als die Hauptströmungen des chinesischen philosophischen Denkens (vgl. Schwarz 2008, S.14).

## 2.1 Konfuzianismus

Begründer dieser Staats- und Sittenlehre war der Philosoph Konfuzius, der von 551 bis 479 vor Christus lebte (vgl. Schwarz 2008, S.14). Er war als Privatlehrer tätig und unterrichtete über 3000 Schüler (vgl. Hecker et al. 2010, S.4).

Die Philosophie nach Konfuzius wird vor allem als Gesellschafts- und Familienethik verstanden, welche die alten chinesischen Traditionen bewahren sollte. Sie enthält unter anderem die Verehrung der Ahnen, indem man ihnen nach dem Tod eines Menschen den unversehrten Körper zum Geschenk machte. Dies ist der Grund, weshalb Obduktionen der Verstorbenen nicht durchgeführt wurden und sich heute die chinesische Auffassung der Physiologie und Anatomie deutlich von der westlichen Schulmedizin unterscheidet. Daher hat sich im Laufe der Jahrhunderte die Traditionelle Chinesische Medizin als „*Kunst des Beobachtens*“ etabliert (vgl. Schwarz 2008, S. 14-15).

Des Weiteren sah Konfuzius die Bildung eines guten Charakters als Grundvoraussetzung für die Bewahrung dieser Gesellschaftsethik (vgl. Schwarz 2008, S.15). Diese umfassten sowohl Menschlichkeit, Schicklichkeit, Weisheit, Rechtschaffenheit als auch Loyalität (vgl. Hecker et al. 2010, S.4-5). Durch die Lehre nach Konfuzius wurde der Dämonenglaube zurückgedrängt und von dem Konzept der Lebensenergie „Qi“ (siehe Seite 16) abgelöst (vgl. Schwarz 2008, S.15). Aus dieser Lehre ergibt sich eine Strukturierung von Symptomen und deren Therapien, welche sich im Konzept des Yin und Yang (siehe Seite 10) sowie der fünf Wandlungsphasen (siehe Seite 13) widerspiegelt (vgl. Steveling et al. 2010, S.2).

## 2.2 Daoismus

Als Begründer der Richtungsweise des Daoismus gilt der chinesische Philosoph Laotse, der ungefähr im 6. Jahrhundert vor Christus lebte. Er bezweifelte die Existenz eines Gottes und erfand stattdessen das Ordnungs- und Regulationsprinzip des „*Dao*“ (vgl. Hecker et al. 2010, S.3). Dao ist ein umfassender Begriff für die Harmonie welche dem Menschen in der Natur und dem Universum gestellt wird (vgl. Schwarz 2008, S.16). Diesem Prinzip liegen alle Handlungen und Zustände zugrunde. Es wird also als ein übergeordnetes und absolutes Gesetz verstanden, das durch intensive Betrachtung der Natur gefühlt werden kann. Nach dieser Vorstellung wird alles ausgehend vom Dao durch die Lebenskraft Qi (siehe Seite 16) durchdrungen, welches das Yin und Yang (siehe Seite 10) beinhaltet (vgl. Hecker et al. 2010, S.3).

Laotse lehnt in seiner Lehre die Theorie der Menschlichkeit nach Konfuzius ab und weist darauf hin, den Gesetzmäßigkeiten der Natur zu folgen (vgl. Hecker et al. 2010, S.4) sowie sich auf einer spirituellen Ebene weiter zu entwickeln (vgl. Schwarz 2008, S.17). Seiner Denkweise zufolge besteht die Welt aus einer „*Einheit von Gegensätzen*“ wie zum Beispiel Stärke und Schwäche sowie Glück und Unglück (vgl. Hecker et al. 2010, S.4). Das Dao steht medizinisch für eine ganzheitliche Therapie bzw. Diagnose. Demzufolge wird die Krankheit als Störung des „*universalen Gleichgewichts*“ äußerer und innerer Kräfte gesehen (vgl. Hecker et al. 2010, S.4).

## 3. Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Der Traditionellen Chinesischen Medizin liegen vollständig andere Aspekte zugrunde als der bekannten alltäglichen modernen Medizin. Um sie und ihre Therapieform der Akupunktur zu verstehen, ist es essentiell, sich mit den philosophischen Grundlagen dieser alten Medizin auseinanderzusetzen (vgl. Kubiena 2005, S.31). Im folgenden Kapitel wird nun versucht, die Grundgedanken sowie Theorien und Weisheiten der Traditionellen Chinesischen Medizin umfassend darzustellen. Im weiteren Verlauf werden ihre beiden Grundkonzepte des Yin und Yang und der Lehre der fünf Elemente sowie die fünf ermittelten Grundsubstanzen des Körpers, die verschiedenen Krankheitsursachen als auch die Lehre der zwölf Hauptorgane dieser chinesischen Lehre behandelt.

### 3.1 Grundkonzepte

Grundsätzlich können zwei theoretische Grundmodelle der Traditionellen Chinesischen Medizin unterschieden werden. Darunter befinden sich sowohl die Lehre von Yin und Yang als auch die Lehre der Fünf Elemente (vgl. Schnorrenberger 2006, S.50).

#### 3.1.1 Grundkonzept des Gleichgewichtes (Yin und Yang)

Das Konzept von Yin und Yang ist die bedeutsamste Grundtheorie der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ihre gesamte Behandlungslehre lässt sich auf dieses Konzept zurückführen (vgl. Maciocia 2008, S.3).

In der Yin-Yang Lehre wird die Tatsache beschrieben, dass alle Phänomene und Dinge zwei gegensätzliche, komplementäre Seiten haben wie zum Beispiel Hitze und Kälte sowie Tag und Nacht (vgl. Schnorrenberger 2006, S.51). Jedoch geht es hier nicht nur um eine Kategorisierung von Gegensätzen, sondern auch um deren Balancebeziehungen. Die Begriffe Yin und Yang ergänzen einander, ohne diese Verbindung wären sie sinnlos. Yin und Yang müssen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen, um die Ordnung der Welt aufrecht zu erhalten. Daher wird dieses Konzept in einer in Abbildung 1 dargestellten sogenannten Monade, als „*Auge im Feld des anderen*“ graphisch erfasst (vgl. Kubierna 2005, S.46-47).



Abb. 1: Monade (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.8)

Der Kreis dieser Monade steht für die Ganzheit, die weiße Fläche für das Yang sowie die schwarze Fläche für das Yin. Die im Kontrast stehenden Punkte sollen den

enthaltenen Anteil des jeweils anderen Aspektes symbolisieren. Die Trennungslinie in Wellenform visualisiert den ständigen „*Fluss des Geschehens*“ wie zum Beispiel den regelmäßigen Wandel der Jahreszeiten (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.9).

Grundsätzlich wird das Yin als „*Materie, Substanz, von Natur aus statisch, kühl und dunkel*“ charakterisiert. Im Gegensatz dazu steht das Yang welches als „*Aktion, Funktion, von Natur aus bewegt, warm und hell*“ zu verstehen ist (vgl. Kubierna 2005, S.47). Somit haben im traditionellen chinesischen Denken die Aspekte Ruhe, Regen, Kälte und Nacht Yin-Charakter sowie die Aspekte Bewegung, Sonnenschein, Hitze und Tag hingegen Yang-Charakter. Des Weiteren gehört nach chinesischer Tradition alles, was nach unten geht und sich ruhig verhält zum Yin, und alles was nach oben steigt und sich bewegt zum Yang. Daher gilt, dass Erde und Wasser das Yin charakterisieren sowie Himmel und Feuer das Yang (vgl. Schnorrenberger 2006, S.51-52). Um das Prinzip von Yin und Yang besser zu verstehen, wurde im Jahre 400 vor Christus die Erklärung dieses Konzeptes anhand eines Berggleichnisses, welches in Abbildung 2 dargestellt wird, entwickelt.



Abb. 2: Berg mit Sonnen- und Schattenseiten zur Verdeutlichung der Symbolik von Yin und Yang (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.8)

Hierbei stellt das Yin die schattige Seite eines Berges dar, das Yang die sonnenbeschienene Seite desselben Berges. Es soll die Existenz von zwei polaren gegensätzlichen, aber sich ergänzenden Anteilen aller Phänomene vereinfacht erklären (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.8).

Tabelle 1 stellt die entsprechenden Yin- und Yang Eigenschaften dar.

	Yin = „Schattenseite des Berges“	Yang = „Sonnenseite des Berges“
<b>Naturbeobachtung</b>	allgemein <ul style="list-style-type: none"> <li>• dunkel</li> <li>• kalt</li> <li>• feucht</li> <li>• Ruhe</li> <li>• Vegetation, Moos, Sumpf: Substanz</li> </ul>	allgemein <ul style="list-style-type: none"> <li>• hell</li> <li>• warm</li> <li>• trocken</li> <li>• Aktivität</li> <li>• Kinder spielen, Eidechse huscht flink umher; Aktivität</li> </ul>
<b>Entsprechungen der vegetativen Aktivitätsrichtung, des energetischen Aspekts</b>	Substanz, Materie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hypofunktion</li> <li>• Statik</li> <li>• Energieleere</li> </ul>	Funktion <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyperfunktion</li> <li>• Dynamik, Energie</li> <li>• Energiefülle</li> </ul>
<b>Entsprechungen im Menschen, in der menschlichen Physiologie</b>	Parasympathikotonus <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlaf</li> <li>• Dilatation</li> <li>• Diastole</li> <li>• Expiration</li> <li>• Intima, Körperinneres</li> <li>• Körpersubstanz (Muskulatur, Bindegewebe, Fett u. a.)</li> <li>• bewahrend-weiblich</li> <li>• Ventralseite</li> </ul>	Sympathikotonus <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung, Wachsein</li> <li>• Kontraktion</li> <li>• Systole</li> <li>• Inspiration</li> <li>• Körperoberfläche</li> <li>• Körperfunktionen (Blutdruck, Bewegung)</li> <li>• progressiv-männlich</li> <li>• Dorsalseite</li> </ul>
<b>Pathophysiologie</b>	schleichende Erkrankungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• chronische Erkrankungen</li> <li>• Kälte/Kältegefühl, Frösteln</li> <li>• Statisches/Erstarrtes wie Arthrose (Gelenksteife, Unbeweglichkeit)</li> <li>• Wärmebedürftigkeit (auch bei Speisen)</li> <li>• wenig Durst bei reichlich hellem Urin</li> <li>• weiche Stühle</li> <li>• blasse Zunge und schwacher Puls</li> </ul>	akut einsetzende Erkrankungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitze/Hitzegefühl mit und ohne objektiven Temperaturanstieg</li> <li>• Dynamisches, Aktives, wie akute Entzündungen</li> <li>• Verlangen nach Kühlern</li> <li>• viel Durst bei konzentriertem Urin</li> <li>• Obstipation bzw. harte Stühle</li> <li>• rote Zunge mit gelbem Belag und voller Puls</li> </ul>

Tab. 1: Yin und Yang: Naturbeobachtung und ihre Entsprechungen (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.9)

Gemäß dieser Auffassung der östlichen Philosophie streben also alle Aspekte der Welt nach einem Gleichgewicht hinsichtlich von Yin und Yang (vgl. Schwarz 2008, S.22).

Grundsätzlich gilt, dass nicht ausschließlich alles bloß Yin oder Yang ist. Diese beiden Aspekte sind in allen Dingen gleichzeitig vorhanden und beeinflussen sich gegenseitig, nur in Verbindung ergeben sie also ein Ganzes. Somit birgt jedes Phänomen nicht nur ausschließlich positive oder negative Eigenschaften, sondern weist stets gute sowie schlechte Seiten auf (vgl. Schwarz 2008, S. 22-23).

Eine Unausgeglichenheit und Imbalance zwischen Yin und Yang gilt auch als Krankheitsauslöser. Zur Heilung von Krankheiten soll die Ärztin oder der Arzt bei der therapeutischen Behandlung individuell nach der vorliegenden Situation das Verhältnis von Yin und Yang bestimmen sowie die entsprechende Therapie festlegen (vgl. Schnorrenberger 2006, S.60-62).

### 3.1.2 Lehre der fünf Elemente (Wu-Xing)

Neben der Yin und Yang-Theorie spielt eine weitere Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin ebenfalls eine große Rolle. Sie wird als Wu-Xing-Theorie bezeichnet und bedeutet übersetzt die „*Lehre der fünf Elemente*“ bzw. der „*fünf Wandlungsphasen*“ (vgl. Schnorrenberger 2006, S.62). Während die philosophische Denkweise des Yin und Yang in China entstand, wurde die Lehre der fünf Elemente zur gleichen Zeit aus dem Buddhismus Indiens adaptiert und der chinesischen Denkweise angepasst (vgl. Kubiena 2005, S.57). Diese Theorie geht davon aus, dass die Elemente „*Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser*“ die grundlegenden Stoffe seien, welche die Menschheit zum Überleben braucht. Anhand der Beziehung dieser Elemente wurden Abläufe in der Natur beschrieben und erklärt (vgl. Schnorrenberger 2006, S.62). Die fünf Elemente sollen die einzelnen „*Bewegungsphasen eines großen kosmischen Umlaufs*“, der vom Prinzip des Yin und Yang angetrieben wird veranschaulichen. Somit repräsentiert Wasser das Yin, während Feuer für das Yang steht. Die weiteren drei Elemente stehen für die einzelnen Übergänge zwischen Yin und Yang. Abbildung 3 stellt die fünf Elemente oder Wandlungsphasen in ihrer besonderen Reihenfolge dar (vgl. Schmincke 2004, S.28).

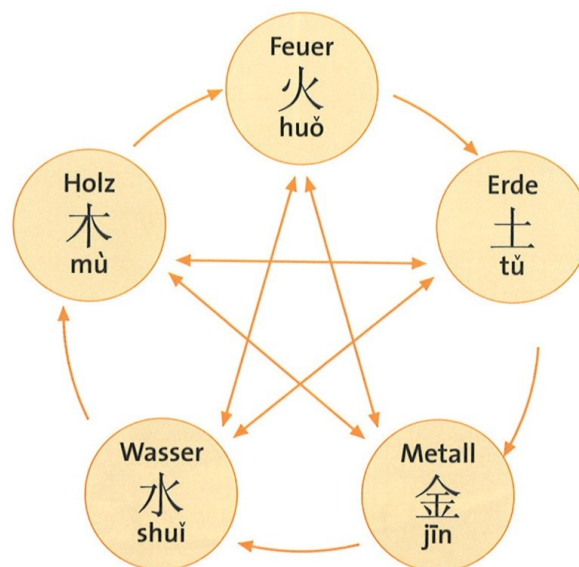


Abb.3: Die fünf Elemente/ Wandlungsphasen (vgl. Kubiena 2005, S.57)

Die Beziehung der einzelnen Elemente wird durch zwei Zyklen charakterisiert. Somit sind sowohl der Zyklus der Erzeugung als auch der Zyklus der Kontrolle zu unterscheiden (vgl. Schwarz 2008, S.31). Der Zyklus der Erzeugung wird auch als

Mutter-Kind-Zyklus verstanden. Er erklärt den Zusammenhang der Reihenfolge der Elemente wie folgt: „*Holz gebiert Feuer, Feuer gebiert Erde, Erde gebiert Metall, Metall gebiert Wasser*“. Da Wasser aus metall- und mineralstoffreicher Erde entspringt, gebiert Wasser wiederum Holz. Stärkt eine Mutter also stets ihr Kind, ist dieses gesund. Sobald an das Kind jedoch ungeeignete Dinge weitergegeben werden, wird es krank (vgl. Kubiena 2005, S.58). Abbildung 4 zeigt diesen Zyklus der Erzeugung.

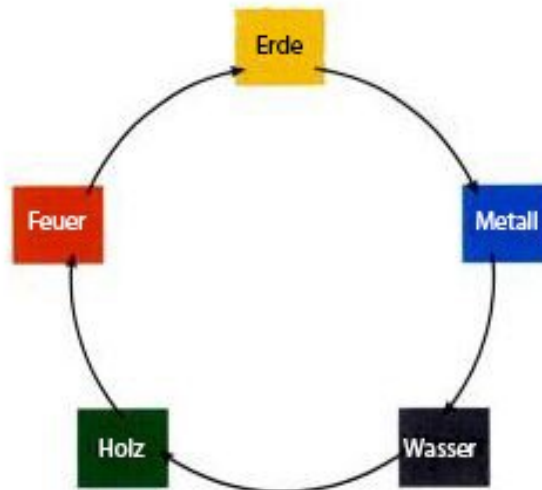


Abb. 4: Zyklus der Erzeugung (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.13)

Im Kontrollzyklus hingegen verläuft die Reihenfolge zum jeweils gegenüberliegenden Element. Die Energie verläuft in der Reihenfolge dieses Zyklus, sobald ein Element geschwächt wird (vgl. Schwarz 2008, S.32). Hier kontrolliert Wasser das Feuer, Feuer das Metall, Metall das Holz, Holz die Erde sowie Erde das Wasser (vgl. Kubiena 2005, S.59). Dieser Zyklus wird in Abbildung 5 dargestellt.

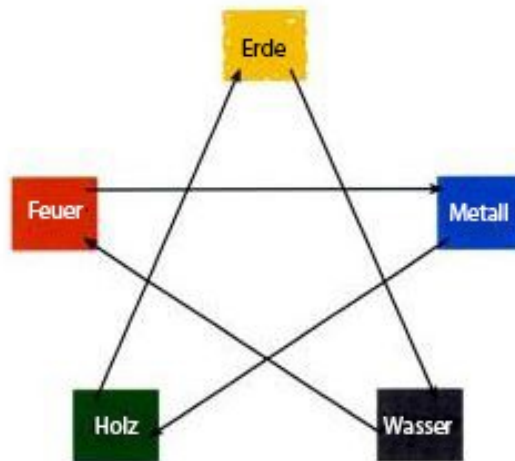


Abb. 5: Kontrollzyklus (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.13)

Allgemein wird durch die Regelung der Übergänge der verschiedenen Wandlungsphasen eine Ordnung der Welt geschaffen. Sobald eine Phase einsetzt, entfaltet sich diese und geht dann in die nachfolgende Phase über. Die Darstellung der fünf Elemente bildet also einen Kreis ohne Anfang oder Ende und stellt stets einen fließenden Übergang dar. Besonders anhand der Jahreszeiten zeigt sich der Zusammenhang zwischen den einzelnen Elementen (vgl. Schmincke 2004, S.28 - 29). Es ist auch möglich, das Modell der Wandlungsphasen auf den Menschen zu übertragen. Dabei ergibt sich ein „*biologisches Regulationssystem*“, wodurch psychische sowie somatische Vorgänge im Menschen ermittelt werden können. Mit Hilfe des Modells der fünf Elemente ist es also möglich, pathologische und physiologische Wechselwirkungen zu beschreiben (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.12).

### 3.2 Die fünf Grundsubstanzen des Körpers (Lebenssubstanzen)

In der Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin werden dem Körper fünf Grundsubstanzen zugeschrieben. Darunter werden die grundlegenden Yin und Yang-Substanzen des Körpers sowie deren Beziehung zueinander verstanden (vgl. Schwarz 2008, S.24). Diese fünf Grundsubstanzen setzen sich aus unterschiedlichen Anteilen von Energie und Substanz zusammen. Da sie direkt am Lebensprozess beteiligt sind, werden sie auch als Lebenssubstanzen bezeichnet (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S. 6). Zu unterscheiden sind dabei die Lebensenergie „*Qi*“, das Blut „*Xue*“, die Essenz „*Jing*“, der Lebensgeist „*Shen*“ sowie die Körpersäfte „*Jin-ye*“ (vgl. Schwarz 2008, S.24).

In der chinesischen Medizin wird das Funktionieren von Körper und Geist durch das reibungslose Interagieren dieser Grundsubstanzen verstanden (vgl. Maciocia 2008, S. 43). Eine Ungleichheit dieser fünf Komponenten führt nach diesem Konzept zu einer Auslösung gesundheitlicher Störungen (vgl. Hecker et al. 2010, S. 43). Im folgenden Kapitel werden diese fünf Grundsubstanzen nun im Einzelnen besprochen.

### 3.2.1 Lebensenergie (Qi)

Qi ist in der chinesischen Medizin der Ausdruck für die Lebensenergie, welche die gesamte Natur durchströmt. Folglich ist davon auszugehen, dass es sich aus dem Konzept des Yin und Yang zusammensetzt (vgl. Hecker et al. 2003, S. 41). Des Weiteren ist Qi die treibende Kraft des Menschen, die alle Aktivitäten sowie Funktionen des Körpers steuert. Es sammelt sich in den Organen und erstreckt sich in den Meridianen (siehe Seite 32) durch den gesamten Organismus (vgl. Hecker et al. 2003, S. 41).

Qi steht für Dynamik, Prozesssteuerung, aktive Kraft, Transformation sowie Umwandlung. Es erfüllt zusätzlich weitere zahlreiche Aufgaben, darunter befinden sich unter anderem die Bewegung von Geist und Körper, die Erwärmung des menschlichen Leibes auf die normale Körpertemperatur, die Aufrechterhaltung der Funktionen innerer Organe sowie die Abwehr von pathogenen klimatischen Faktoren und die Umwandlung aufgenommener Bestandteile, wie zum Beispiel Luft und Nahrung in spezifischere Formen des Qi oder in Blut (vgl. Hecker et al. 2010, S.43). Diese genannten Aspekte erfassen die wichtigsten Hauptfunktionen des Qi im menschlichen Organismus (vgl. Allmendinger 2011, S.9). Qi steht nach der Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin im Mittelpunkt des Universums und verbindet alles Belebte mit dem Unbelebten. Somit besitzt jeder Aspekt dieser Welt ein eigenes Qi, welches sich mit dem Qi der Umgebung vermischt. Folglich ist nach dieser Philosophie jedes einzelne Individuum nicht nur direkt mit seiner Umgebung, sondern auch mit dem gesamten Universum unmittelbar verbunden. Der in den Körper hinein und hinaus fließende Fluss des Qi entscheidet über die verschiedenen Emotionen und Stimmungslagen sowie über das psychische und physische Wohlbefinden (vgl. Schwarz 2008, S.24-25).

Ähnlich wie beim Konzept des Yin und Yang sind auch beim Qi Störungen zu vermeiden, um die Harmonie des Körpers aufrecht zu erhalten und die Entstehung von Krankheiten zu verhindern (vgl. Hecker et al. 2003, S. 42). Falls der freie Fluss

des Qi gestört ist, entstehen körperliche Schmerzen sowie Fehlfunktionen der inneren Organe. Ein Mangel an Qi äußert sich durch die Symptome der Blässe und Kurzatmigkeit und der körperlichen Antriebslosigkeit. Des Weiteren ist es möglich, dass der Fluss des Qi in die falsche Richtung läuft und Symptome wie Erbrechen oder Husten auslöst (vgl. Allmendinger 2011, S.10). Somit ist eine wesentliche Aufgabe der Ärztin oder des Arztes, diese Unregelmäßigkeiten des Energieflusses mit Störungen des Gleichgewichtes zwischen Yin und Yang in Beziehung zu setzen (vgl. Hecker et al. 2003, S.42).

### 3.2.2 Blut (Xue)

In der chinesischen Medizin ist der Begriff Xue nicht vollständig mit dem Begriff des Blutes der westlichen Medizin gleichzusetzen. Hier werden dem Blut nämlich weitere Funktionen zugeschrieben (vgl. Schnorrenberger 2006, S.86). In dieser Philosophie wird es als eine festere Form des Qi verstanden (vgl. Thews, Fritz 2006, S.36). Zwischen dem Qi und dem Xue besteht eine gegenseitige Abhängigkeit. Durch diese Verbindung wird das Prinzip des Yin und Yang veranschaulicht, indem Blut das Yin und Qi das Yang darstellt. Das Blut ist also eine Yin-Substanz, welche ständig im Körper zirkuliert sowie diesen ernährt und bewahrt (vgl. Schwarz 2008, S.27-28). Somit ist die Hauptfunktion des Xue die Versorgung aller Strukturen und Organe mit Blut. Letztendlich wird dem Xue eine weitere wichtige Funktion zugeschrieben. Es bildet nämlich die Grundlage für den Lebensgeist „*Shen*“ (siehe Seite 18) (vgl. Thews, Fritz 2006, S.36). Nach der Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin wird das Blut außerdem durch die Umwandlung von Nahrungsbestandteilen gebildet (vgl. Schwarz 2008, S.28). Quellen der Entstehung des Blutes sind sowohl der Magen als auch die Milz. Die Essenz der Nahrungsflüssigkeiten, welche durch Verdauung der Nahrungsmittel entsteht, stellt den wichtigsten Grundstoff des Blutes dar (vgl. Schnorrenberger 2006, S.86). Das gebildete Nahrungs-Qi wandert schließlich in die Blutgefäße, wo es in Blut umgewandelt wird (vgl. Hecker et al. 2010, S.46).

Das Xue kann ebenfalls wie das Qi in ein Ungleichgewicht gelangen. Wird der Körper oder ein einzelnes Organ unzureichend mit Blut versorgt, zeigen sich die Symptome einer trockenen Haut, Blässe sowie einer reduzierten Leistungsfähigkeit. Gestautes Blut entsteht im Inneren des Körpers durch eine Blockade, welche den harmonischen Fluss behindert. Beispiele dafür sind Tumore, Zysten oder geschwollene Organe (vgl. Schwarz 2008, S.28).

### 3.2.3 Essenz (Jing)

Der Begriff des Jing ist mit „Essenz“ zu übersetzen (vgl. Thews, Fritz 2006, S. 42). In der chinesischen Medizin handelt es sich dabei um eine Substanz, welche das Leben ermöglicht (vgl. Hecker et al. 2003, S.45). Zu unterscheiden sind drei Formen des Jing, nämlich die Vorhimmels-, die Nachhimmels- sowie die Nieren-Essenz. Die Vorhimmels-Essenz bestimmt die Verfassung des Körpers und wird stets von den Eltern vererbt. Sie bildet den Yin-Aspekt der Jing-Essenz (vgl. Thews, Fritz 2006, S.42), bestimmt die Stärke und Vitalität sowie die konstitutionelle Veranlagung eines Menschen (vgl. Maciocia 2008, S.46). Die Nachhimmels-Essenz entsteht erst nach der Geburt und wird durch das Zusammenspiel von Nahrung, Magen, Milz und Lunge vermehrt. Sie bildet den Yang-Aspekt der Jing-Essenz (vgl. Thews, Fritz 2006, S.42). Aus diesen beiden Essenzen bildet sich schlussendlich die Nieren-Essenz (vgl. Hecker et al. 2003, S. 45). Sie stellt eine besondere Form des Jing dar, da sie in der Niere gespeichert wird und in den acht außerordentlichen Meridianen (siehe Seite 33) im ganzen Körper zirkuliert. Die Nieren-Essenz bestimmt die Entwicklung und das Wachstum sowie die Fortpflanzung, sexuelle Reifung und Schwangerschaft (vgl. Thews, Fritz 2006, S.42). Falls sich also das Jing in einem Ungleichgewicht befindet, können Sexualstörungen und Unfruchtbarkeit sowie ein vorzeitiger Alterungsprozess die Folge sein (vgl. Schwarz 2008, S.29).

Jing gehört genauso wie das Blut Xue zu den Yin-Substanzen (vgl. Hecker et al. 2010, S.46), während Qi für eine Yang-Substanz steht. Somit hängen die beiden Substanzen Jing und Qi ebenfalls zusammen (vgl. Schwarz 2008, S.29).

### 3.2.4 Lebensgeist (Shen)

Eine weitere Grundsubstanz des Körpers stellt der Lebensgeist „Shen“ dar (vgl. Maciocia 2008, S. 71). Dieser abstrakte Begriff steht sowohl für das Erscheinungsbild des Lebens als auch für die Funktion der Eingeweide. Für seine einwandfreie Leistung benötigt das Shen die Basis der Lebensenergie Qi sowie die Nieren-Essenz (vgl. Van den Berg 2005, S.24). In der Traditionellen Chinesischen Medizin stellt der Geist einen Sammelbegriff für alle lebendigen Aktivitäten des menschlichen Körpers dar (vgl. Schnorrenberger 2006, S.89). Somit beschreibt er verschiedene Eigenschaften des Körpers wie zum Beispiel Gesichtsfarbe, Haltung, Sprache und Verhalten (vgl. Van den Berg 2005, S.24). Der Begriff des Shen schließt alle physiologischen sowie pathologischen Eigenschaften des menschlichen Körpers ein

(vgl. Schnorrenberger 2006, S.90) und entspringt dem Herzen (vgl. Thews, Fritz 2006, S.47). Des Weiteren besteht es ebenfalls aus der Essenz Jing und dem Qi und muss sich im Laufe des Lebens ständig weiter entwickeln und entfalten (vgl. Schnorrenberger 2006, S.90).

Auch das Shen kann in ein Ungleichgewicht gelangen und zu Störungen des Geistes führen. Dies äußert sich in Erscheinungsbildern der Vergesslichkeit, bis zur Irrationalität (vgl. Schwarz 2008, S.30).

### 3.2.5 Körpersäfte (Jin-ye)

Die fünfte und somit letzte Grundsubstanz „*Jin-ye*“ wird mit Ausnahme des Blutes von allen Körperflüssigkeiten gebildet. Der Ausdruck „Jin“ steht für klare und leichte Flüssigkeiten, während der Begriff „Ye“ dickflüssige Säfte charakterisiert.

Hauptaufgabe der Körpersäfte ist die Ernährung der Organe des Körpers (vgl. Schwarz 2008, S.30). Somit erfüllen sie unter anderem die Aufgaben der Befeuchtung von Organen, Gewebe, Haut, Gehirn, Sinnesorgane sowie der Schmierung der Gelenke (vgl. Thews, Fritz 2006, S.50). Die Säfte werden der zugeführten Nahrung entnommen und zum größten Teil vom Qi der Niere absorbiert. Somit besteht ebenfalls zwischen dem Jin-ye und dem Qi eine wichtige Abhängigkeit (vgl. Schwarz 2008, S.30).

Falls sich das Jin-ye jedoch in einem Ungleichgewicht befindet, herrscht im Körper ein Mangel an Flüssigkeit, welcher sich durch Trockenheit der Haut sowie der Schleimhäute äußert (vgl. Schwarz 2008, S.30).

### 3.3 Krankheitsursachen

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Entstehung von Krankheiten ebenfalls von verschiedenen Faktoren abhängig. Dabei sind sowohl äußere und innere pathogene Faktoren als auch sonstige pathogene Faktoren zu unterscheiden (vgl. Thews, Fritz 2006, S.53). Zu der Gruppe der pathogenen Faktoren zählt die Entstehung von Krankheiten durch eine ungesunde Lebensweise. Diese Ursache umfasst sämtliche gesundheitliche Auswirkungen, welche aus einem unvernünftigen Umgang mit dem Körper resultieren (vgl. Schmincke 2004, S.54).

Die Gruppe der äußeren Erkrankungsfaktoren (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.16) stützt sich auf die Systematik der fünf Wandlungsphasen. In diesem System sind demnach sechs krankheitsverursachende Faktoren eingebettet (vgl. Schmincke 2004, S.54-55). Hier gelten die klimatischen Faktoren „*Wind, Hitze, Feuchtigkeit,*

*Trockenheit und Kälte*“ als pathogene Krankheitsaspekte (Hecker et al. 2010, S.64). Ihre Eigenschaften werden auf den nächsten Seiten genauer erklärt.

### 3.3.1 Wind (Feng)

Wind oder auch „Feng“ (vgl. Schnorrenberger 2006, S.211) wird der Wandlungsphase des Elementes Holz zugeschrieben (vgl. Schmincke 2004, S. 56). Durch seinen bewegenden Faktor erzeugt er Veränderungen, welche den harmonischen Fluss der Energie in ein Ungleichgewicht bringen können. Folglich ist der Wind somit ein Yang-Erscheinungsbild (vgl. Schwarz 2008, S.44). Im chinesischen Denken ist ein äußerer Wind von einem inneren Wind zu unterscheiden. Der äußere Wind ist der Einfluss des Windes in der Natur, welcher in China besonders im Frühjahr am stärksten ist. Der innere Wind hängt mit einer Störung der Leber-Funktion zusammen (vgl. Schnorrenberger 2006, S.211). Nach der Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin bewegt sich der Wind hauptsächlich nach außen oder nach oben. Somit manifestiert sich das von ihm ausgelöste Krankheitsbild auf der Haut, im Gesicht, in der Lunge sowie an den Schweißdrüsen. Charakteristische Symptome sind abrupt auftretende Kopfschmerzen, Fieber, verschlossene Atemwege sowie ein rauher Hals. Jedoch tritt der Wind meist in Verbindung mit anderen krankheitsauslösenden Ursachen auf wie zum Beispiel Kälte oder Hitze (vgl. Schwarz 2008, S.45). Er trägt sozusagen die äußere Störung erst an den Organismus heran und gilt als Vorläufer einer äußerlichen ansteckenden Erkrankung (vgl. Schnorrenberger 2006, S.211).

### 3.3.2 Kälte (Han)

Die Kälte oder auch „Han“ (vgl. Schnorrenberger 2006, S.216) wird dem Element des Wassers zugeschrieben (vgl. Schmincke 2004, S.59). Sie gehört im Gegensatz zum Wind zu den Yin-Elementen (vgl. Schwarz 2008, S.45).

Im chinesischen Denken wird der Begriff der Kälte mit dem Erscheinungsbild des Winters assoziiert (vgl. Schwarz 2008, S.45). Hier ist ebenfalls eine äußere Kälte von einer inneren zu unterscheiden (vgl. Schnorrenberger 2006, S.216).

Die Kälte erzeugt Fieber und Frösteln sowie physische Schmerzen (vgl. Schwarz 2008, S.45). Ihr krankmachender Charakter kann sich durch Wärme bessern (vgl. Allmendinger 2011, S. 26).

### 3.3.3 Hitze (Re)

Der pathogene klimatische Faktor der Hitze, auch Re genannt (vgl. Schwarz 2008, S.46) ist der Wandlungsphase Feuer zugeschrieben (vgl. Schmincke 2004, S. 57). Als Yang-Faktor kann vor allem die Sommerhitze akute lokale Veränderungen auslösen (vgl. Allmendinger 2011, S.26). Somit können durch lange Hitze-Exposition zahlreiche Symptome wie Schweißausbrüche, starker Durst, trockener Zungenbelag, hochroter Kopf, starke Kopfschmerzen sowie Fieber ausgelöst werden (vgl. Schwarz 2008, S.46). Zusätzlich zu diesen Symptomen wird im chinesischen Denken auch der Glaube vertreten, dass die Hitze das Blut „wild“ macht und somit zu Blutungen und einem beschleunigten Puls führen kann sowie zusätzlich weitere Körperflüssigkeiten verbraucht. Somit führt sie zu Veränderungen des Urins und Stuhles sowie der Haut und des Gewebes. Zusätzlich zerstört die Hitze das Yin und kann zu einer Bildung von Fissuren und Gewebedefekten führen (vgl. Thews, Fritz 2006, S.65). Sobald sich die ersten Symptome einer starken Hitzeexposition zeigen, ist die Wärme zu meiden und die Kälte zu suchen (vgl. Schwarz 2008, S.46). Eine typische Eigenschaft der Sommerhitze ist, dass sie meist verbunden mit der Nässe (Shi) auftritt. Besonders in China herrscht während des Sommers viel Regen, wodurch die Luftfeuchtigkeit in bestimmten Gegenden sehr hoch ist. Daher sind die Erkrankungen der Ursachen Hitze und Nässe sehr ähnlich (vgl. Schorrenberger 2006, S.221).

### 3.3.4 Nässe (Shi)

Die Nässe, auch als „Shi“ bezeichnet (vgl. Schnorrenberger 2006, S.222) ist der Wandlungsphase Erde zugeordnet (vgl. Schmincke 2004, S.60). Sie wird mit dem Spätsommer assoziiert und ist ein Yin-Element (vgl. Schwarz 2008, S.46). In der Traditionellen Chinesischen Medizin unterscheidet man ebenfalls eine äußere von einer inneren Nässe. Die innere Nässe wird durch ein Versagen der Transportfunktion der Milz hervorgerufen (vgl. Schnorrenberger 2006, S.222) und führt zu Symptomen wie unter anderem Appetitverlust, Druckgefühle in der Brust, Durchfälle sowie Brechreiz. Durch ein Übermaß an äußerer Nässe oder Feuchtigkeit kommt es zu Symptomen wie kaltem Schweiß, Müdigkeit, steifen sowie schmerzenden Gelenken und Lethargie (vgl. Schwarz 2008, S.46). Somit ist festzustellen, dass das Shi selten akute, aber häufig chronische Erkrankungen auslöst (vgl. Hecker et al. 2003, S.82). Des Weiteren weist die Nässe einen klebrigen

und zähen Charakter auf, ihr Standort der Hauptmanifestation ist meist die untere Körperhälfte. Die bereits genannten Beschwerden der Nässe sind langwierig und gehen mit Erschöpfung sowie Schweregefühl der Extremitäten einher (vgl. Allmendinger 2011, S.26).

### 3.3.5 Trockenheit (Zao)

Die Trockenheit, auch „Zao“ genannt, wird hauptsächlich mit den Witterungen des Herbstes in Verbindung gebracht (vgl. Schnorrenberger 2006, S.225), der Wandlungsphase des Metalls zugeschrieben (vgl. Schmincke 2004, S.58) und als Yang-Faktor bezeichnet (vgl. Allmendinger 2011, S.27). Störungen durch äußere Trockenheitszustände dringen meist durch Mund und Nase in den menschlichen Körper ein und manifestieren sich in der Lunge (vgl. Schnorrenberger 2006, S.225). Jedoch treten sie meist in Verbindung mit dem Einfluss der Hitze, Kälte oder des Windes auf. Auf diese Weise können verschiedene Atemwegserkrankungen verursacht werden (vgl. Schwarz 2008, S.47).

Neben dem äußeren pathogenen Faktor der Trockenheit ist ebenfalls die innere Trockenheit zu unterscheiden. Diese äußert sich durch eine Verminderung der Körpersäfte und des Blutes im Körper (vgl. Schnorrenberger 2006, S.225). Somit sind häufige Symptome der Trockenheit Hustenreiz, Kratzen des Halses sowie Trockenheit der Zunge, Haut und Schleimhäute (vgl. Allmendinger 2011, S.27).

### 3.3.6 Feuer (Huo)

In der chinesischen Medizin werden die Begriffe Feuer und Hitze häufig synonym verwendet, da sie sich sehr ähnlich sind. Jedoch tritt Feuer meist im Inneren des Körpers auf und äußert sich mit deutlicheren Symptomen als die Hitze. Im Wesentlichen werden mit dem Feuer verschiedene Formen von Entzündungen verdeutlicht (vgl. Schnorrenberger 2011, S.227-228).

Weiters wird mit Feuer in der Traditionellen Chinesischen Medizin ein Überschuss an einer der Umweltenergien charakterisiert. Es kann die zwölf lebenswichtigen Organe (siehe Seite 25) konstant negativ schädigen. Vor allem in Verbindung mit der Trockenheit entstandene Atemwegserkrankungen können durch das Feuer zu einem schwerwiegenden Krankheitsverlauf wie zum Beispiel Lungenemphysem oder Krebs führen (vgl. Schwarz 2008, S.47). Häufige Symptomatik einer Feuererkrankung ist neben der Entzündung ein Verbrauch von Körpersäften mit Mundtrockenheit,

starkem Durst, geringer Speichelproduktion sowie geringem Stuhl und Urin (vgl. Schnorrenberger 2006, S.229).

Um diese äußeren Erkrankungs-faktoren zusammenfassend zu veranschaulichen stellt Tabelle 2 einen Überblick dar.

Klima-faktor	Charakter der Naturerscheinung	Analoges klinisches Erscheinungsbild	Analoges vegetatives Reaktionsmuster
Wind	tritt plötzlich auf, fegt über das Land, d. h. wandert von einem Ort zum anderen	plötzlich auftretend, einschließend, verkrampfend; Zugluft, Erkältung, wandernde Schmerzen	Haut-Schleimhautreflex bei Erkältung mit laufender Nase; Verkrampfung, Myogelosenbildung
Kälte	Natur erstarbt	langsam kommend, ziehend, latent, chronisch-erstarrt; Minderdurchblutung, Arthrose	Mikrozirkulationsstörung; Dehnbarkeitsstörung, Steifigkeit; verringerte Dynamik
Hitze	Schwitzen, Rötung, Austrocknung	akute Erkrankungen, Entzündung, Fieber, konzentrierter Urin	z. B. bei Sepsis: gesteigerte Mikrozirkulation, zentralnervöse Erregung, Sympathikotonus, Flüssigkeitssparmechanismen; gesteigerte Dynamik
Feuchtigkeit	Schwüle, Morast, Sumpf	„Schlackenbildung“ wie z. B. Präödeme, schwere Beine, schwere Glieder, Denken fällt schwer, zäh, (somatisch, psychisch)	interstitielle Präödeme, Feuchtigkeitsüberfüllung aufgrund mangelhafter Verarbeitung/ Aufarbeitung; (chinesisch: „Schleim“)
Trockenheit	staubige Luft, Dürre, Wassermangel	Reizhusten, trockene Bronchitis (durch trockene Luft, z. B. Räume mit vielen Computern, „Heizungsklima“)	Bluteindickung durch Exsikkose, mangelhafte Befeuchtung von Schleimhäuten

Tab. 2: Äußere Erkrankungs-faktoren (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.17)

### 3.3.7 Die 7 Emotionen (Qi-Qing)

Wie bereits in dieser Arbeit erwähnt wurde, findet im Gegensatz zur westlichen Medizin in der chinesischen Medizin keine Trennung von Körper und Psyche statt. Somit spielen bei der Ermittlung von Krankheitsursachen ebenfalls die Emotionen eine wichtige Rolle (vgl. Schwarz 2008, S.42). Seelische Einflüsse und Gefühlslagen wie Freude, Wut, Kummer, Trauer, Angst, Schrecken oder Nachdenken werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin unter dem Überbegriff der „Sieben Gefühle/Emotionen“ (Qi-Qing) zusammengefasst (vgl. Schnorrenberger 2006, S.232). Sie zählen zu der Kategorie der inneren Erkrankungs-faktoren (vgl. Molnar-Bihlmaier et al 2003, S.16). Gegliedert werden die sieben Emotionen, welche bei Disharmonien zu Erkrankungen führen in „*exzessive Freude oder Hektik (Xi)*“, „*Wut (Nu)*“, „*Trauer (Bei)*“, „*Kummer (You)*“, „*Angst (Kong)*“ und „*Schrecken (Jing)*“ (vgl. Hecker et al. 2003, S.84). Stehen diese sieben Emotionen in einem Gleichgewicht

herrscht im Körper eine Harmonie. Falls jedoch eine dieser Emotionen über einen längeren Zeitraum die Überhand gewinnt, wirkt sich dies negativ auf das Qi und die übrigen Grundsubstanzen aus und erzeugt somit Erkrankungen (vgl. Schwarz 2008, S.43). Typische durch seelische Störungen bedingte klinische Symptome betreffen meist die inneren Organe Milz, Leber und Herz wie unter anderem geistig-seelische Unruhe (vgl. Schnorrenberger 2006, S.235).

Jedoch sind die sieben Emotionen nicht als alleiniger krankheitsauslösender Faktor anzusehen. Erst in Zusammenhang mit den fünf Grundsubstanzen sowie den zwölf lebenswichtigen Organen (siehe Seite 25) bilden sie die Grundlage für die Gesundheit oder die Entstehung von Krankheiten (vgl. Schwarz 2008, S.43).

Tabelle 3 stellt einen Überblick dieser inneren Krankheitsursachen dar. Sie werden hier unter den Begriffen der „Erregbarkeit“, „Überschwänglichkeit“, „Sensibilität“, „Wille und Rationalität“ sowie „Denken und sich sorgen“ zusammengefasst (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.16).

Emotion (neutral)	Positiver Aspekt	Negativer Aspekt	Wandlungsphasen-bezug	Funktionskreis-bezug
Erregbarkeit	Kreativität, Motivation, Spannung, energie-geladen	Aggression, Wut, Jähzorn, Gröll, Verspannung	Holz; aufbrausend, Neues bringend wie der Wind	Leber-Gallenblase
Überschwänglichkeit	Freude, Heiterkeit, Lebendigkeit, Verspieltheit	Begierde, Hysterie, schnelles Weinen, fanati-sche Überreaktion	Feuer; erleuchtend bis ver-zehrend, höchste Aktivität	Herz-Dünndarm
Sensibilität	Vorsicht, Feinfühligkeit, Detailorientiertheit	Gelegenheiten nach-trauern, Rückzug, Introvertiertheit, Beklemmung, Schüchternheit	Metall; in sich gekehrt wie ein Erz, das sich in der Erde bildet	Lunge-Dickdarm
Wille und Rationalität	Korrektheit, Traditions-bewusstsein, Durch-haltevermögen, Willensstärke	Angst (vor Neuem), geis-tige Unbeweglichkeit, Konservativismus, Unentschiedenheit	Wasser; eine Wandlungs-phase, die in der zugeord-neten Jahreszeit Winter erstarrt und in der Tiefe konserviert	Nieren (Fort-pflanzungsorgane), Blase
Denken, sich sorgen	nachdenken, lernen, sich um etwas sorgen, Pläne ausarbeiten, Gemütlichkeit, „Mütterlichkeit“, Gastfreundlichkeit	Grübeln, Verhaften im Abwägen, innere Trägheit, Depression, Überprotektion, Ent-scheidungsunfähigkeit	Erde; ausgleichend, har-monisierend, realisierend	Milz/Pankreas-Magen („Mitte“)

Tab.3: Innere Erkrankungsfaktoren (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.17)

### 3.4 Zang- Fu- Theorie der zwölf Hauptorgane

Die Zang-Fu-Theorie der zwölf Hauptorgane verkörpert in der chinesischen Medizin eine zentrale Rolle (vgl. Yuan 2009, S.17). Im Gegensatz zur westlichen Medizin werden die Organe hier nicht separat betrachtet, sondern als Bestandteile von Funktionskreisen angesehen (vgl. Hecker et al. 2003, S.72). Hier werden sowohl die anatomische Beschaffenheit als auch psychische Aspekte in einem energetischen System umfasst (vgl. Maciocia 2008, S.99). Anhand der Grundideen des Yin und Yang, Qi und den Wandlungsphasen lässt sich dieses System der Funktionskreise erklären (vgl. Hecker et al. 2003, S.72), da sie alle bei der Theorie der Hauptorgane mitwirken (vgl. Maciocia 2008, S.96).

Jedem Funktionskreis ist folglich jeweils ein Yin-, und ein Yang-Organ zugeordnet sowie ein Element (vgl. Fleckenstein, Trinczek 2012, S. 21). Zu unterscheiden sind in dieser Theorie zwei Arten, sowohl die Yin- oder Zang-Organen als auch die Yang- oder Fu-Organen (vgl. Maciocia 2008, S.96). Die Yin-Organen umfassen sämtliche Speicherorgane und die Yang-Organen sämtliche Hohlorgane (vgl. Schnorrenberger 2006, S.92).

#### 3.4.1 Die sechs Yin-Organen (Speicherorgane)

Primäre Aufgabe der Yin- oder Fu-Organen ist die Herstellung, Umwandlung sowie Regulierung und Speicherung der fünf Grundsubstanzen. Zu unterscheiden sind dabei sechs Organe, welche das Herz und den Herzbeutel, die Lunge, die Milz und die Leber sowie die Nieren umfassen (vgl. Schwarz 2008, S.36-37).

Auf den folgenden Seiten werden nun diese sechs Yin-Organen im Einzelnen besprochen.

##### 3.4.1.1 Herz (Xin)

Das Herz wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin als das wichtigste innere Organ angesehen, da es des Öfteren als „*Herrscher*“ der inneren Organe bezeichnet wird (vgl. Maciocia 2008, S. 109).

Es gehört zu der Wandlungsphase Feuer (vgl. Van den Berg 2005, S.390) und ist in der Brusthöhle lokalisiert. Neben seiner physiologischen Funktion des Bluttransportes wird in der chinesischen Denkweise das Herz zusätzlich als Sitz des Bewusstseins angesehen (vgl. Schnorrenberger 2006, S.93). Somit regiert das Herz sowohl das Blut als auch die Blutgefäße und beherbergt den Geist „Shen“ (vgl.

Kubiena 2005, S.70). Bei ausreichender Blutversorgung durch ein starkes Herz ist die Gesichtsfarbe glänzend und rosig. Falls jedoch Blutmangel herrscht verfärbt sich das Gesicht matt-weiß, bei einem Herz-Yang Mangel sogar leuchtend-weiß.

Dadurch, dass das Herz auch den Geist „Shen“ beherbergt beeinflusst es ebenfalls die psychischen und emotionalen Aktivitäten (vgl. Maciocia 2008, S.110-111). Falls nicht genügend Blut vorhanden ist, sind der Geist Shen sowie das Herz krankhaft verändert. Dies äußert sich in Symptomen wie Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit und Unruhe. Bei Hitze des Blutes wird das Herz ebenfalls gestört, was sich in geistiger Verwirrung bis zur Bewusstlosigkeit äußern kann (vgl. Schnorrenberger 2006, S.94). Zusammengefasst ist der Mensch glücklich wenn er ein starkes Herz hat, bei einer schwachen Herzfunktion gilt er jedoch als traurig, niedergeschlagen oder depressiv (vgl. Maciocia 2008, S.112).

Da Blut (Xue) und die Körperflüssigkeiten (Jin-ye) denselben Ursprung haben, wird die Sekretion des Schweißes ebenfalls dem Funktionskreis des Herzens zugeordnet. Somit wird der Schweiß häufig als „*Saft des Herzens*“ bezeichnet (vgl.

Schnorrenberger 2006, S.95). Übermäßiger Schweißverlust kann jedoch zu einem Blutmangel führen, da durch das Schwitzen auch die übrigen Körperflüssigkeiten verbraucht werden (vgl. Maciocia 2008, S. 115).

Weiters ist in der chinesischen Medizin der Glaube vertreten, dass das Herz sich über die Zunge ausdrückt. Falls das Herz krank ist, lassen sich Veränderungen an ihr bemerken (vgl. Schnorrenberger 2006, S.96). Ist das Herz gesund, hat die Zunge „*eine normale blassrote Farbe*“ (vgl. Maciocia 2008, S.114).

Als Yang-Partner des Herzens wird der Dünndarm angesehen (vgl. Kubiena 2005, S.70).

#### 3.4.1.2 Herzbeutel/Perikard (Xin- Bao)

Der Herzbeutel ist im Wesentlichen nicht vom Herzen zu unterscheiden (vgl. Schwarz 2008, S.37). Er erfüllt jedoch zusätzlich eine wichtige Schutzfunktion, indem er das Herz umgibt. Störungen von außen greifen stets zuerst den Herzbeutel an, wodurch sich hier Störungen ähnlich wie im Herzen selbst äußern (vgl.

Schnorrenberger 2006, S.96). Somit dient er als „*Leibwächter des Herzens*“, indem er schädliche Einflüsse von außen abfängt. Falls seine Funktion geschwächt ist entstehen Verwirrtheitszustände sowie Kreislaufstörungen (vgl. Kubiena 2005, S.77).

### 3.4.1.3 Lunge (Fei)

Die Lunge ist auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin für die Atmung zuständig (vgl. Schwarz 2008, S.37) und wird der Wandlungsphase Metall zugeschrieben (vgl. Schmincke 2004, S.36). Ihre Aufgabe ist die Unterstützung des Herzens bei der Blutzirkulation. Somit beeinträchtigen Herzfehler auch die Lungenfunktion sowie Lungenkrankheiten die Herzfunktion (vgl. Kubiena 2005, S.73). In der chinesischen Medizin wird angenommen, dass die Nase die Öffnung der Lunge sei. Diese Beziehung lässt sich ebenfalls an bestimmten Krankheitssymptomen erkennen, indem Störungen oft durch die Nase in die Lunge eindringen (vgl. Schnorrenberger 2006, S.101). Darüber hinaus ist die Lunge auch eng mit dem Hals und den Stimmbändern verbunden (vgl. Schwarz 2008, S.38). Störungen der Lunge umfassen Ödeme im oberen Bereich des Körpers, Husten, Atemnot sowie Schwitzen bei Anstrengung.

Als Yang- Partner der Lunge gilt der Dickdarm (vgl. Kubiena 2005, S.74).

### 3.4.1.4 Milz (Pi)

Die Milz hat in der Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin komplexere Funktionen als in der Sichtweise der westlichen Medizin (vgl. Kubiena 2005, S.71). Sie wird der Wandlungsphase Erde zugeordnet (vgl. Schmincke 2004, S.38) und gilt als besonders wichtiges Verdauungsorgan (vgl. Schwarz 2008, S.38), da sie den Transport und die Umwandlung von Nährstoffen und Flüssigkeit steuert. Des Weiteren produziert sie aus dem Speisebrei des Magens die Essenz Jing sowie daraus die Energie Qi, welche anschließend in die Lunge gelangt (vgl. Kubiena 2005, S.71). Die Milz nährt den gesamten Körper (vgl. Schnorrenberger 2006, S.102) und gibt „unreines Qi“ der Nahrung an den Darm ab, wo es nach seiner Verwertung als Stuhl und Harn ausgeschieden wird (vgl. Kubiena 2005, S.71). Bei Störungen treten Symptome wie Müdigkeit, Mangelerscheinungen, Gewichtsabnahme sowie Blähungen und Durchfall auf (vgl. Schnorrenberger 2006, S.102).

Des Weiteren kann die Milz das Blut kontrollieren, indem sie ein Austreten aus den Adern verhindert. Außerdem spielt sie durch ihre Ernährung des Körpers eine entscheidende Rolle für die Stärke oder Schwäche der Muskeln (vgl.

Schnorrenberger 2006, S.103-104). Nach Auffassung der Traditionellen

Chinesischen Medizin hängt die Milz eng mit dem Mund zusammen und kann bei Fehlfunktion zu Abnormitäten des Geschmackssinns sowie Appetitlosigkeit führen

(vgl. Schnorrenberger 2006, S.105). Ihre Funktion ist somit an der Farbe der Lippen abzulesen (vgl. Kubiena 2005, S.72).

Als Yang-Partner wird der Milz der Magen zugeschrieben (vgl. Kubiena 2005, S.72).

#### 3.4.1.5 Leber (Gan)

Als Bestandteil der Wandlungsphase Holz erfüllt die Leber wichtige Funktionen für den Körper (vgl. Schmincke 2004, S. 34). In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist sie für die Versorgung aller Körperteile mit den fünf Grundsubstanzen verantwortlich (vgl. Schwarz 2008, S.39). Ihre Funktion liegt jedoch vor allem je nach Tätigkeit in der Speicherung des Blutes sowie in der Regulation der Blutmenge. Somit gibt die Leber bei körperlicher Anstrengung mehr Blut ab als in Ruhe (vgl. Schnorrenberger 2006, S.106). Des Weiteren ist die Leber für die Verdauung mitverantwortlich, da sie die Sekretion der Gallenflüssigkeit kontrolliert. Falls das Leber-Qi unausgewogen ist können Milz und Magen geschädigt werden, da die Verdauung in die falsche Richtung verläuft (vgl. Schwarz 2008, S.39).

Ferner wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine enge Beziehung der Leber zu den Augen hervorgehoben (vgl. Schnorrenberger 2006, S.110), indem sie die Augen befeuchtet und schärft. Bei einem Blutmangel der Leber leiden daher die Betroffenen unter trockenen Augen oder unscharfer Sicht. Setzt sich im Leber-Blut jedoch Hitze fest, treten Rötungen und Schwellungen der Augen auf (vgl. Maciocia 2008, S.120). Außerdem manifestiert sich eine gestörte Funktion der Leber in den Nägeln. Somit weisen beispielsweise rissige und trockene Nägel auf einen Mangel an Leber-Blut hin (vgl. Kubiena 2005, S.77).

Als Yang-Partner wird der Leber die Gallenblase zugeschrieben (vgl. Kubiena 2005, S.77).

#### 3.4.1.6 Nieren (Shen)

Als Bestandteil der Wandlungsphase Wasser (vgl. Schmincke 2004, S.37) stellt die Niere eine besondere „Energiezentrale“ dar (vgl. Kubiena 2005, S.74). Durch ihre Bewahrungsfunktion der angeborenen Essenz „Jing“ kontrolliert sie sowohl Geburt und Entwicklung als auch das Altern (vgl. Kubiena 2005, S.74). Da sie eng mit dem Alterungsprozess verbunden ist, kann in der Traditionellen Chinesischen Medizin ein vorzeitiges Altern auf ein Ungleichgewicht der Essenz Jing in den Nieren zurückgeführt werden (vgl. Schwarz 2008, S.40). Die menschliche Zeugungsfähigkeit hängt ebenfalls von der Essenz-Funktion der Niere ab (vgl. Schnorrenberger 2006,

S.111). Zusätzlich zu den bereits genannten Funktionen der Niere kommt ihnen die Aufgabe der Produktion des Knochen- und Rückenmarks sowie der Regulation des Wasserhaushaltes zu. Die aus den Nahrungsmitteln gewonnene Flüssigkeit wird im gesamten Körper verteilt um die Funktionen der Organe aufrecht zu halten und die nicht mehr verwertbare Flüssigkeit wird ausgeschieden (vgl. Schnorrenberger 2006, S.111-1114).

Yang-Partner der Niere ist die Blase (vgl. Kubiena 2005, S.75).

### 3.4.2 Die sechs Yang-Organen (Funktionsorgane)

In der Traditionellen Chinesischen Medizin kommt den sechs Yang-Organen die Aufgabe der Aufnahme, der Spaltung, des Abtransports sowie der Entfernung von Nahrungsbestandteilen zu. Sie stehen im Vergleich zu den Yin-Organen in einem *„deutlich schwächeren Zusammenhang mit den fünf Grundsubstanzen“* (vgl. Schwarz 2008, S.41). Die sechs Yang-Organen umfassen die Gallenblase, den Magen sowie den Dünndarm und den Dickdarm als auch die Blase und die sogenannten drei Erwärmer (vgl. Schwarz 2008, S.41-42). Auf den folgenden Seiten werden diese sechs Organe nun kurz beschrieben.

#### 3.4.2.1 Gallenblase (Dan)

Hauptaufgabe der Gallenblase ist die Speicherung und Absonderung der Gallenflüssigkeit. Diese Flüssigkeit wird bei Bedarf an den Magen abgegeben um dort den Verdauungsprozess zu unterstützen (vgl. Schwarz 2008, S.41). Bei Erkrankungen der Galle steigt die Gallenflüssigkeit auf und verursacht Erbrechen oder einen bitteren Geschmack im Mund. Falls sie sich nach außen verbreitet, erscheinen die Haut sowie die Augen der Patientin oder des Patienten gelb. Jedoch steht nach chinesischem Denken die Gallenblase auch direkt mit dem psychischen Zustand und somit mit psychosomatischen Störungen wie Schlaflosigkeit oder Herzklopfen in Verbindung (vgl. Schnorrenberger 2006, S.122).

Des Weiteren sind Leber und Galle voneinander abhängig (vgl. Schwarz 2008, S.41).

#### 3.4.2.2 Magen (Wei)

Hauptaufgabe des Magens ist die Zerkleinerung aufgenommener Nahrung sowie deren Verdauung (vgl. Kubiena 2005, S.73). Er befindet sich unterhalb des Zwerchfells, öffnet sich nach unten in den Dünndarm sowie nach oben in die Speiseröhre. Wird die Nahrung mit dem Mund aufgenommen, gelangt sie durch die

Speiseröhre in den Magen, wo sie nach der Zerkleinerung und Verdauung weiter in den Dünndarm geleitet wird (vgl. Schnorrenberger 2006, S.122-123).

Außerdem besteht zwischen Magen und Milz eine enge Verbindung (vgl. Kubiena 2005, S.73).

#### 3.4.2.3 Dünndarm (Xiao-Chang)

Nach der chinesischen Denkweise ist die wichtigste Funktion des Dünndarmes die Trennung der „klaren“ von den „trüben“ Flüssigkeiten. Durch seine enge Verbindung mit dem Magen kann er die Nährstoffe verarbeiten und diese Trennung der Substanzen durchführen. Der klare Anteil wird als „Nahrungs-Essenz“ bezeichnet und durch die Milz dem gesamten Körper zugeführt, um dort lebenswichtige Prozesse zu ermöglichen. Der unklare und trübe Anteil wird zur Ausscheidung in den Dickdarm (vgl. Schnorrenberger 1006, S.123-124) oder in die Blase geleitet (vgl. Kubiena 2005, S.70). Typische Symptome bei einer gestörten Transportfunktion des Dünndarms sind krampfartige Schmerzen (vgl. Kubiena 2005, S.70).

#### 3.4.2.4 Dickdarm (Da-Chang)

Der Dickdarm steht eng mit dem Dünndarm in Verbindung, indem er seinen Inhalt aufnimmt und das übrige Wasser absorbiert sowie den Kot eindickt und diesen durch den After ausscheidet. Somit dient er dem Abtransport des „Abfalls“. Bei Erkrankungen des Dickdarmes ist meist die Ausscheidungs- und Transportfunktion gestört, wodurch die Symptome Verstopfung oder Durchfall entstehen können (vgl. Schnorrenberger 2006, S.124).

#### 3.4.2.5 Blase (Pang-Guang)

Hauptfunktion der Blase ist die Ausscheidung von Urin, der über die Nieren in die Blase gelangt (vgl. Schwarz 2008, S.41). Jedoch können die Körperflüssigkeiten nur durch die Verdampfungswirkung des sogenannten unteren Erwärmers der Niere (siehe Seite 31) zu Urin umgewandelt und ausgeschieden werden (vgl.

Schnorrenberger 2006, S.124-125).

Aufgrund ihrer Verbindung mit der Außenwelt ist die Blase besonders anfällig auf äußere Einflüsse wie Feuchtigkeit und Kälte. Störungen der Blase äußern sich in Problemen beim Harnlassen sowie in Harnverlust oder Harnverhaltung (vgl. Kubiena 2005, S.75).

### 3.4.2.6 Die drei Erwärmer (San-Jiao)

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Körperhöhle räumlich in einen oberen, mittleren sowie unteren Abschnitt mitsamt ihrer Organe eingeteilt (vgl. Kubiena 2005, S.78). Demzufolge liegt der obere Erwärmer oberhalb des Zwerchfells und umfasst die Speicherorgane Herz und Lunge. Der mittlere Erwärmer befindet sich im Oberbauch, umfasst das Speicherorgan Milz und das Hohlorgan Magen. Der untere Erwärmer befindet sich im Unterbauch, enthält die Speicherorgane Leber und Niere sowie die Hohlorgane Dünndarm, Dickdarm und Blase (vgl. Schnorrenberger 2006, S.125).

Hauptaufgabe dieser Erwärmer ist nach chinesischem Denken die *„Kontrolle über die Verdampfung im Organismus“*. Des Weiteren gelten sie als *„Durchgangsstationen“* für die Körperflüssigkeiten, der Nahrungs-Essenz sowie der wichtigsten Stoffwechselprodukte. Somit hängen die Aufgaben der Aufnahme und Verdauung der Nahrung sowie die Ausscheidung der Stoffwechselprodukte eng mit den Funktionen der drei Erwärmer zusammen (vgl. Schnorrenberger 2006, S.125). Bei Störungen im oberen Erwärmer können Nebenhöhlenentzündungen, im mittleren Erwärmer Gallenblasenentzündungen oder Hepatitis sowie im unteren Erwärmer Prostatitis oder Colitis entstehen (vgl. Kubiena 2005, S.79).

### 3.4.3 Außergewöhnliche Organe

Neben diesen sechs Yin- und den sechs Yang-Organen sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin noch weitere sogenannte außergewöhnliche Organe bekannt. Darunter befinden sich Gehirn, Knochen, Blutgefäße, Mark sowie auch die Gallenblase, die zusätzlich auch zu den Yang-Organen zählt (vgl. Schwarz 2008, S.42).

## 4. Akupunktur

Die Akupunktur ist im Westen eine der bekanntesten Therapieformen der Traditionellen Chinesischen Medizin (vgl. Hecker et al. 2003, S.181). In China stellt sie jedoch nur einen kleinen Teil der Therapie dar und wird meist in Verbindung mit anderen Therapiemaßnahmen eingesetzt (vgl. Kubiena et al. 2009, S.4).

Bei der Akupunkturtherapie wird an genau definierten Punkten die Haut der Patientinnen oder Patienten unterschiedlich tief mit Nadeln durchstoßen, um eine gewünschte therapeutische Wirkung in verschiedenen Systemen zu erreichen (vgl.

Hecker et al. 2003, S.181). Diese sogenannten „Akupunkturpunkte“ liegen auf längs verlaufenden Leitbahnen des Körpers, welche als Meridiane bezeichnet werden. Durch die Behandlung mit Nadeln an diesen bestimmten Punkten können somit Störungen im Meridianverlauf behoben werden (vgl. Kubiena 2005, S.12).

In diesem Kapitel wird versucht, die Therapieform der Akupunktur genauer zu beschreiben. Daher werden im folgenden Verlauf sowohl die Akupunkturmeridiane als auch die Akupunkturpunkte, die Stichtechnik, Mechanismen und Wirkungen der Akupunkturtherapie, ihre ergänzenden therapeutischen Maßnahmen sowie Indikationen und Kontraindikationen der Akupunktur genannt.

#### 4.1 Die Akupunkturmeridiane (Jing-Luo)

Das Meridiansystem wird in der chinesischen Lehre als Jing-Luo bezeichnet (vgl. Eckert 2010, S.5), was als „*Netz von Kanälen*“ zu übersetzen ist (vgl. Kubiena et al. 2009, S.37). Diese Theorie ist eine der wichtigsten Lehren in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie soll die gegenseitigen Beziehungen der inneren Organe sowie deren physiologische Funktionen und pathologische Veränderungen beschreiben. Vor allem bei der Akupunkturbehandlung spielt dieses System der Meridiane eine besondere Rolle (vgl. Schnorrenberger 2006, S.150), da diese als Orientierungssystem für das Auffinden der Akupunkturpunkte dienen (vgl. Kubiena et al. 2009, S.37).

Grundsätzlich sind diese Akupunkturmeridiane „*längs verlaufende Leitbahnen, welche sowohl untereinander als auch mit den inneren Organen in Verbindung stehen*“. Des Weiteren weisen sie eine bestimmte Flussrichtung auf und besitzen bestimmte Transportwege, über welche sie Nahrungsmittel befördern und Abfall entsorgen (vgl. Kubiena 2005, S.32). Dieses Meridiansystem besteht einerseits aus den zwölf in Längslinien verlaufenden Hauptmeridianen (vgl. Kubiena et al. 2009, S.39) und den acht außergewöhnlichen Meridianen sowie andererseits ebenfalls aus den Nebengefäßen (vgl. Schnorrenberger 2006, S.152).

Die zwölf Hauptmeridiane stehen in enger Beziehung mit den bereits beschriebenen Speicher- und Hohlorganen (vgl. Schnorrenberger 2006, S. 199) und verlaufen an der Körperoberfläche (vgl. Velling et al. 2009, S.41). Sie werden in drei Yin- und drei Yang-Meridiane der Hand sowie in drei Yin- und drei Yang-Meridiane des Fußes eingeteilt. Jeder Yin- Meridian ist eng mit einem Yang-Meridian sowie jeder einzelne

Meridian mit einem Organpaar verbunden (vgl. Schnorrenberger 2006, S.157).

Tabelle 4 stellt die Einteilung der zwölf Hauptmeridiane dar.

<i>Yin</i> oder <i>Yang</i> Meridian	<i>Yin</i> -Meridiane gehören zu Speicherorganen, mit Hohlorganen verbunden (laufen an Innenseiten)	<i>Yang</i> -Meridiane gehören zu Hohlorganen, mit Speicherorganen verbunden (laufen an Außenseiten)	Lage des Meridianverlaufs	
Hand oder Fuß				
Hand	<i>Tai-Yin</i> (Lungen-Meridian) <i>Jue-Yin</i> (Perikard-Meridian) <i>Shao-Yin</i> (Herz-Meridian)	<i>Yang-Ming</i> (Dickdarm-Meridian) <i>Shao-Yang</i> (3 Erwärmer-Meridian) <i>Tai-Yang</i> (Dünndarm-Meridian)	Obere Extremität	vorn Mitte hinten
Fuß	<i>Tai-Yin</i> (Milz-Meridian) <i>Jue-Yin</i> (Leber-Meridian) <i>Shao-Yin</i> (Nieren-Meridian)	<i>Yang-Ming</i> (Magen-Meridian) <i>Shao-Yang</i> (Gallenblasen-Meridian) <i>Tai-Yang</i> (Blasen-Meridian)	Untere Extremität	vorn bis Mitte Mitte bis vorn hinten

Tab. 4: Benennung und Einteilung der zwölf Hauptmeridiane (vgl. Schnorrenberger 2006, S.158)

Die acht außergewöhnlichen Meridiane beeinflussen Körperfunktionen, welche nicht zu den Yin-Organen gehören, während die Nebengefäße Verbindungen der Meridiane herstellen (vgl. Velling et al. 2009, S.41).

Weiters gibt es sowohl einen dorsalen und ventralen sowie einen lateralen Umlauf, welche aus vier Meridianen bestehen. In der chinesischen Medizin ist davon auszugehen, dass jeder Umlauf am Thorax beginnt. Von hier aus gelangt der Yin-Meridian zur Hand, wo er weiter über den gekoppelten Yang-Meridian zum Kopf führt. Von dort führt der entsprechende Yang-Meridian zum Fuß, von wo der Yin-Meridian wieder zurück zum Thorax gelangt. Somit laufen die drei Yin-Meridiane der oberen Extremität (Lunge, Herz und Perikard) vom Thorax aus über die innere Armseite zur Hand, während die drei Yang-Meridiane der oberen Extremität (Dickdarm, Dünndarm und der Dreifacherwärmer) an der Außenseite zum Kopf führen. Anschließend verlaufen die drei Yang-Meridiane der unteren Extremität (Magen, Gallenblase, Blase) beginnend im Gesicht auf der Außenseite zum Fuß, während die drei Yin-Meridiane der unteren Extremität (Leber, Niere, Milz) auf der Innenseite des Beines zur Brust führen (vgl. Velling et al. 2009, S.43). Abbildung 6 zeigt dieses Schema.

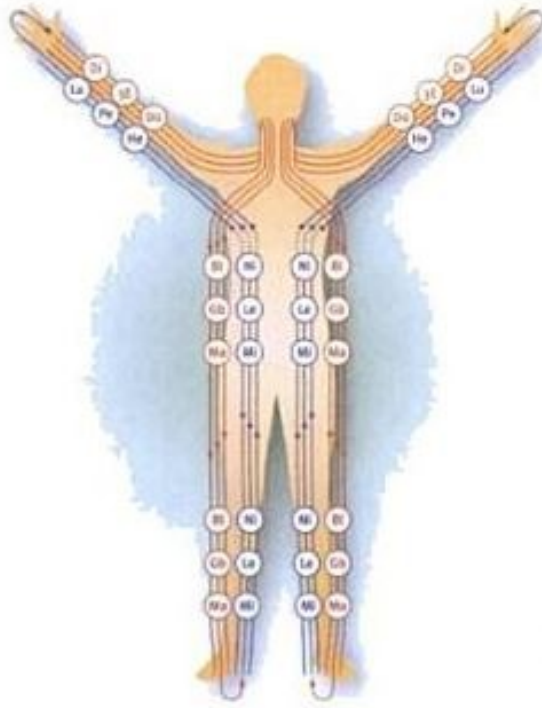


Abb.6 Leitbahnen/Meridiane (vgl. Velling et al. 2009, S.43)

In der chinesischen Medizin wird auch davon ausgegangen, dass in diesen Meridianen sowohl die Lebensenergie Qi als auch das Blut Xue in regelmäßigen Intervallen von 24 Stunden verläuft (vgl. Kubiena et al. 2009, S.37-40). Abbildung 7 stellt diesen Zyklus dar.

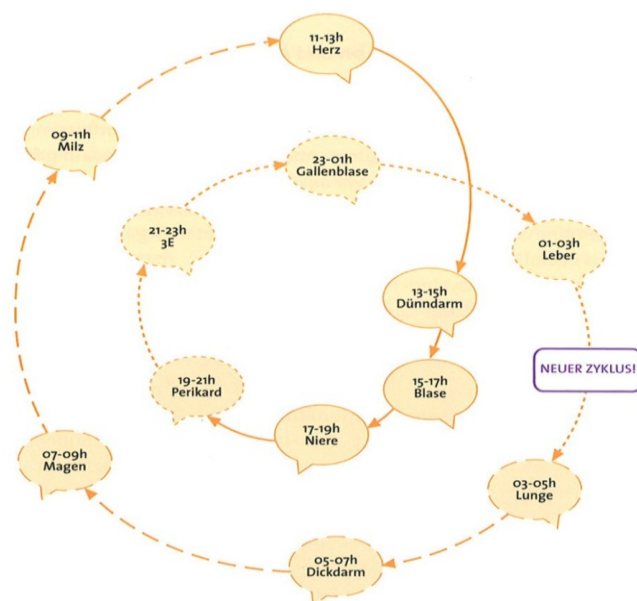


Abb.7: Zeitliche und örtliche Reihenfolge der Meridiane (vgl. Kubiena 2005, S.33)

Die Akupunktur kann ausnahmslos in den Qi-Fluss in den Meridianen eingreifen. Jedoch werden aufgrund der Vernetzung dieses Systems auch die inneren Organe beeinflusst. Aus der Sicht der modernen Wissenschaft handelt es sich bei diesem Meridiansystem um ein Netz aus Blutgefäßen, Lymphbahnen sowie Muskelketten und Nerven (vgl. Kubiena 2005, S.33). Auf diesen Leitbahnen liegen insgesamt 361 Punkte, welche bei der Akupunktur eine besondere Rolle spielen (vgl. Kubiena et al. 2009, S.41).

#### 4.2 Die Akupunkturpunkte

Die Oberfläche des menschlichen Körpers ist von einer Vielzahl an Punkten bedeckt, die vor allem bei der Akupunkturbehandlung eine wichtige Rolle spielen. Jedem dieser Punkte werden jedoch individuelle Wirkungen zugeschrieben (vgl. Schmincke 2004, S.157). Insgesamt sind also 361 Punkte auf den zwölf Hauptmeridianen, welche sich paarig links und rechts befinden sowie auf den zwei außerordentlichen Meridianen des Konzeptionsgefäßes und des Lenkergefäßes unpaarig in der Mittelleitlinie zu finden (vgl. Hecker et al. 2010, S.111).

Tabelle 5 stellt die Anzahl der Akupunkturpunkte an den Meridianen dar.

Haupt- Meridiane	Anzahl Akupunkturpunkte
Lungen-Meridian	11
Dickdarm-Meridian	20
Magen-Meridian	45
Milz-Pankreas-Meridian	21
Herz-Meridian	9
Dünndarm-Meridian	19
Blasen-Meridian	67
Nieren-Meridian	27
Perikard-Meridian	9
Dreifach-Erwärmer-Meridian	23
Gallenblasen-Meridian	44
Leber-Meridian	14
Außergewöhnliche Meridiane	Anzahl Akupunkturpunkte
Konzeptionsgefäß	24
Lenkergefäß	28

Tab.5: Anzahl der Akupunkturpunkte an den Meridianen (Eigene Zeichnung vgl. Schwarz 2008, S.62-67)

Grundsätzlich kann jeder Meridianpunkt bestimmte lokale, symptomatische, funktionelle oder organbezogene Wirkungen haben. Die Kenntnis dieser verschiedenen Punkte und deren Wirkungen, welche genau beschrieben und erforscht sind, ist essentiell für die geeignete Akupunkturtherapie (vgl. Molnar-

Bihlmaier et al.2003, S.22). Außerdem sind noch 48 Extrapunkte bekannt, welche keinem Meridian zugeschrieben werden (vgl. Hecker et al. 2010, S.111).

Vorwiegend sind die Akupunkturpunkte jedoch an Ansatzstellen von Muskeln und Sehnen aufzuspüren und sind „Durchtrittsstellen von Gefäß-Nervenbündeln durch die oberflächliche Körperfazie in die Tiefe“ (vgl. Molnar-Bihlmaier et al.2003, S.22).

Die chinesische Bezeichnung der Akupunkturpunkte ist „xue“ und bedeutet Loch, Eingang oder „Zugang zum Kanalsystem der Meridiane“ (vgl. Molnar-Bihlmaier et al.2003, S.22). Außerdem ist unter anderem sowohl zwischen Lokalpunkten als auch zwischen Fernpunkten zu unterscheiden. Ein durchgeführter Einstich in Lokalpunkte wirkt direkt auf deren Umgebung. Somit werden sie zur Behandlung gewählt, wenn die Beschwerde direkt am Punkt liegt oder sich in seiner Nähe befindet. Unter Fernpunkten sind Punkte auf dem betroffenen Meridian oder der zugehörigen Achse zu verstehen. Diese werden meist zur Behandlung von schmerzhaften Erkrankungen verwendet (vgl. Velling et al. 2009, S.47-48).

Zur Auffindung der zahlreichen Akupunkturpunkte werden sogenannte „Relativmaße“ verwendet, „deren Einheit in „Cun“ und „Fen“ gemessen wird (1 Fen ist 1/10 Cun)“. Anhand dieser Maßzahlen können bestimmte Körperareale vermessen werden (vgl. Hecker et al. 2003, S.186-187). Abbildung 8 zeigt diese Ermittlung der Lage der Akupunkturpunkte.

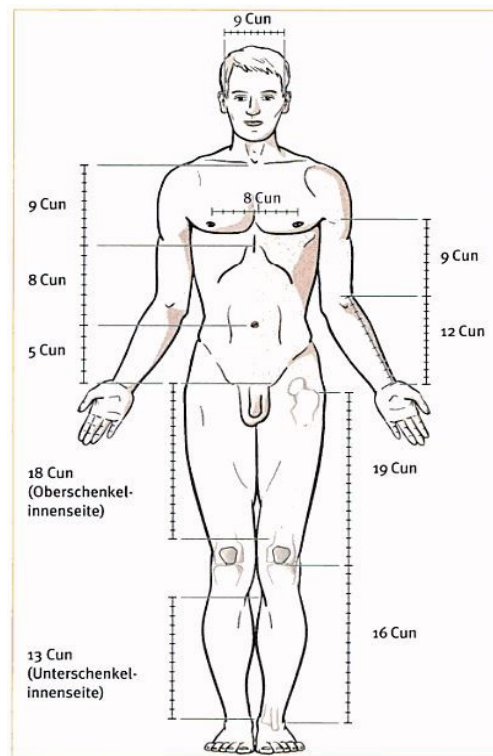


Abb.8: Lage der Akupunkturpunkte (vgl. Hecker et al. 2003, S.187)

### 4.3 Durchführung der Akupunktur und Stichtechnik

Die Wirkung der Stimulation dieser beschriebenen Punkte ist stark von der Durchführung der geeigneten Stichtechnik (vgl. Molsberger 1997, S.29) sowie der geeigneten Nadel abhängig. Zur Akupunktur werden hauptsächlich Stahlnadeln, aber auch Silber- oder Goldnadeln verwendet. Ihre Nadellänge und Nadelstärke variieren ebenfalls. Somit unterscheiden sie sich je nach Therapieort, Alter der Patientin oder des Patienten sowie Zielstruktur des Körpers. Die gebräuchlichste Nadelstärke und Länge beträgt bei der Körperakupunktur 0,25-0,3mm x 30-40mm. Bei einer Behandlung von empfindlichen Stellen wie zum Beispiel bei der Ohrakupunktur (siehe Seite 41) werden Nadeln mit einem Durchmesser von 0,2mm x 15-20mm verwendet (vgl. Steveling et al. 2010, S. 59-60).

Bei der Durchführung der Akupunkturbehandlung ist zusätzlich die Wahl der geeigneten Akupunkturpunkte besonders wichtig. Dabei müssen verschiedene Aspekte wie Grunderkrankung, akute Symptomatik, Konstitution der Patientin oder des Patienten sowie die verschiedenen Wirkungen der einzelnen Punkte berücksichtigt werden (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.43).

Bei dem Vorgang des Einstechens in die Haut ist die Nadel am unteren Ende des Griffes zwischen Zeigefinger und Daumen festzuhalten. Um ein Verschieben der Haut zu vermeiden, muss sie bei diesem Vorgang mit einem Finger der anderen Hand festgehalten werden. Der Einstich soll sowohl schnell als auch senkrecht zur Haut erfolgen (vgl. Velling et al. 2009, S.67-69). Abbildung 9 stellt diese optimale Haltung der Nadel dar.

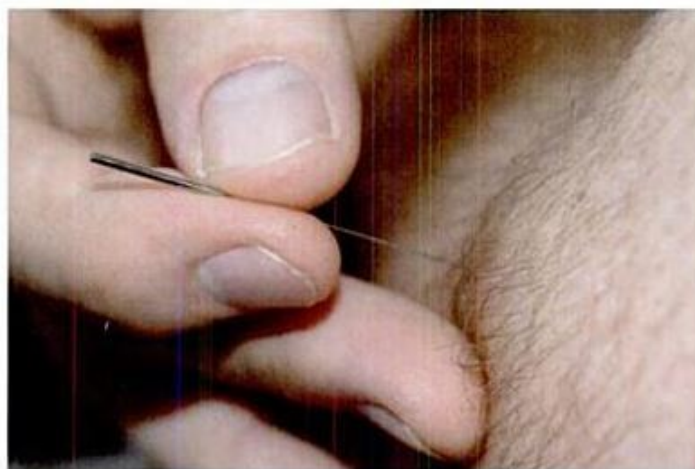


Abb.9 : Nadelhaltung (vgl. Velling et al. 2009, S.67)

Falls sich bei der Punktion von bestimmten Körperstellen direkt Knochen unter der Nadel befinden wird die Haut durch die Bildung einer lockeren Hautfalte vom Knochen abgehoben. Dabei ist der Akupunkturpunkt zwischen Zeigefinger und Daumen zu nehmen (vgl. Velling et al. 2009, S.67-69). Abbildung 10 zeigt diesen Vorgang.



Abb.10: Nadelung mit Hautfalte (vgl. Velling et al. 2009, S.69)

Durch eine schnelle Drehung bei simultaner Auf- und Abbewegung der Nadel kann eine besonders starke Stimulation mit Sedierung der Meridian- oder Organenergie bewirkt werden. Diese Technik wird bei akuten Erkrankungen, mit bestehender Energiefülle angewendet. Im Gegensatz dazu herrscht bei chronischen Erkrankungen ein Qi-Mangel in den Meridianen oder Organen. In diesem Fall werden die ausgewählten Punkte mit besonders dünnen Nadeln ohne zusätzliche Stimulation für mindestens 20 Minuten punktiert (vgl. Molsberger 1997, S.29-39).

Am Ende der Akupunkturbehandlung werden die Nadeln wieder entfernt. Hierbei muss die Nadel gegen die Stichrichtung langsam aus der fixierten Haut gezogen werden (vgl. Velling et al. 2009, S. 71).

#### 4.4 Ergänzende therapeutische Maßnahmen

Neben dem Einsatz von Nadeln gibt es bei der Akupunktur weitere Reizarten, die zur Behandlung hinzugezogen werden können (vgl. Hecker et al. 2010, S.72). Diese werden in diesem Kapitel als unterstützende therapeutische Maßnahmen bezeichnet. Darunter befinden sich unter anderem die Moxibustion, das Schröpfen, die Elektroakupunktur sowie die Laserakupunktur als auch die spezifische Sonderform

der Ohrakupunktur (vgl. Molsberger 1997, S.47-53). Auf den folgenden Seiten werden nun diese ergänzenden Maßnahmen der Akupunktur beschrieben.

#### 4.4.1 Moxibustion

Bei der Moxibustion handelt es sich um das gezielte Erwärmen bestimmter Akupunkturpunkte (vgl. Molsberger 1997, S.47). In der chinesischen Medizin wird dazu das Beifußkraut „*Artemisia vulgaris*“, oder auch „*Moxa*“ genannt, verwendet (vgl. Kubiena 2005, S.36). Es wird über oder auf der Haut im Bereich von Akupunkturpunkten abgeglüht. In der modernen Wissenschaft wird diese Form der Behandlung nur mehr indirekt angewendet. Zwischen der Haut und dem abbrennenden „*Moxakegel*“ wird eine isolierende Ingwerscheibe angebracht (vgl. Kubiena et al. 2009, S.35). Den Ort der Erkrankung erreicht man allerdings am besten, wenn die Akupunkturnadel durch eine „*Moxa-Zigarre*“ erwärmt wird (vgl. Kubiena 2005, S.36). Durch die zusätzliche Moxibustion werden der Qi-Fluss angeregt und die Blutzirkulation gefördert (vgl. Schmincke 2004, S.157). Somit ist sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon immer untrennbar mit der Akupunktur verbunden. Zu empfehlen ist diese zusätzliche Therapieform bei Yang-Mangelzuständen sowie bei chronischen Erkrankungen. Insbesondere degenerative Gelenkerkrankungen können mit der Moxatherapie gut behandelt werden (vgl. Molsberger 1997, S.47-48).

#### 4.4.2 Schröpfen

Die Schröpfbehandlung zählt ebenfalls zu den ergänzenden unterstützenden Maßnahmen der Akupunkturbehandlung. Hierbei werden meist Schröpfköpfe aus Glas erhitzt und anschließend zur Behandlung an bestimmten Akupunkturpunkten angesetzt, damit sich beim Abkühlen dieser Schröpfköpfe ein Saugdruck auf die Haut ausprägt (vgl. Molsberger 1997, S.49). Bei der blutigen Variante des Schröpfens werden durch eine leichte Ritzung der Haut sowohl Blut als auch Gewebeflüssigkeit entzogen. Diese Methode eignet sich jedoch nicht bei Patientinnen und Patienten mit schwacher Konstitution (vgl. Hecker et al. 2003, S.178). Die Schröpfbehandlung wird zusätzlich zur Akupunktur bei akuten Erkrankungen angewandt (vgl. Molsberger 1997, S.49-50).

#### 4.4.3 Elektroakupunktur

Eine Stimulation der Akupunkturnadeln kann auch elektrisch erfolgen (vgl. Molsberger 1997, S.52). In gewissen Situationen wie zum Beispiel schweren Schmerzzuständen oder Lähmungen ist ein zusätzlicher Reiz der Akupunktur notwendig. Bei dieser Form der Akupunkturbehandlung werden die Nadeln mit einem Elektrostimulationsgerät verbunden, welches mit Frequenzen zwischen zehn und 1000 Hz arbeitet. Niedrige Frequenzen werden zur Stimulation gelähmter Muskeln verwendet, während hohe Frequenzen zur Schmerzstillung dienen (vgl. Kubiena 2005, S.38).

#### 4.4.4. Lasertherapie

Die Lasertherapie hat sich in den 70er Jahren als Zusatztherapie zur Akupunktur etabliert. Hierbei wird ein Akupunkturpunkt mit einem Laserlicht schwacher Leistung bestrahlt (vgl. Molsberger 1997, S.52). Sie dient als alternative Behandlungsmethode bei empfindlichen Patientinnen und Patienten. Besonders bei Kindern kann sie das Immunsystem stärken. Zusätzlich wird sie auch zur Behandlung von Krankheiten an der Haut wie zum Beispiel Fieberblasen verwendet (vgl. Kubiena 2005, S.38).

#### 4.4.5 Sonderform der Ohrakupunktur

Die Ohrakupunktur ist die älteste Sonderform der Akupunktur, jedoch wurde sie erst 1950 von dem französischen Arzt Paul Nogier systematisch erfasst (vgl. Allmendinger 2011, S.52). Im Gegensatz zur Körperakupunktur ist eine Stimulation der Punkte des Ohres nur wirksam, sobald eine Störung des zugehörigen Organs vorliegt. Die Ohrakupunktur wird unter dem Sammelbegriff der Somatotopie zusammengefasst. Dieser Begriff setzt sich aus den griechischen Worten „*Soma*=Körper“ und „*Topos*=Ort“ zusammen (vgl. Hecker et al. 2003, S.188). Zu verstehen ist das Ohr als Somatotop als eine Teilstruktur des Körpers, durch welche der gesamte Organismus beeinflusst werden kann (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.266). Als Grund dafür konnten Studien aus Russland die entscheidende Rolle des Sympathikus bei der Vermittlung der Information zwischen der Hautoberfläche des Ohres und den inneren Organen nachweisen (vgl. Allmendinger 2011, S.52). Bei der Punktion des Ohres werden feine Nadeln mit einem Durchmesser von 0,2-0,3mm verwendet, welche 15-35 Minuten verweilen. Pro Sitzung sollten jedoch nicht mehr als sieben Punkte gestochen werden (vgl. Allmendinger 2011, S.52-54).

Abbildung 11 zeigt einen repräsentativen Überblick über alle Stellen der einzelnen Körperregionen am Ohr.

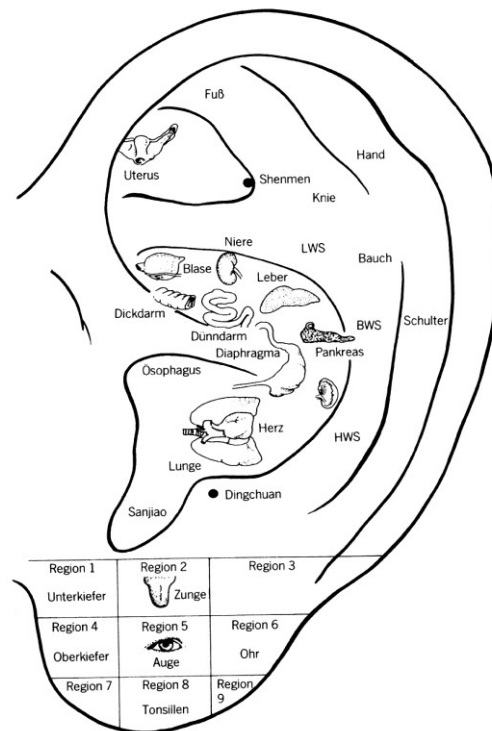


Abb.11 : Ohr mit Repräsentanz der einzelnen Körperregionen (vgl. Molsberger 1997, S.51)

#### 4.5 Mechanismen und Wirkungen

Die Traditionelle Chinesische Medizin geht davon aus, dass durch die Akupunktur die Lebensenergie Qi in den Meridianen bewegt wird. Durch die Behandlung der verschiedenen Akupunkturpunkte mit Nadeln wird das Qi angelockt und als ein Gefühl der Wärme, des Prickelns sowie der Taubheit empfunden. Somit reguliert die Akupunktur das Fließen der Säfte in den Meridianen und Organen (vgl. Kubiena 2005, S.35). Außerdem existieren zahlreiche wissenschaftliche Studien welche die Wirksamkeit der Akupunktur belegen. Somit wurden ihre Effekte auf Teile des peripheren und zentralen Nervensystems sowie auf einige Neurotransmitter nachgewiesen. Es konnten sowohl eine periphere Ausschüttung von Substanz P, eine erhöhte lokale Durchblutung sowie lokale Effekte auf Kollagenfasern, Fibroblasten, Faszien und direkte Wirkungen auf Muskeln erkannt werden. Des Weiteren wirkt die Akupunktur auf Viszeralorgane und bewirkt eine zentrale Freisetzung von unter anderem Beta-Endorphin, Serotonin, Noradrenalin, Neurokinin und Dynorphin (vgl. Stör, Irnich 2009, S. 316). Somit ist die sofortanalgetische

Wirkung nach der Punktion eines Akupunkturpunktes mit einer Nadel durch rasche Freisetzung dieser verschiedenen chemischen Stoffe zu erklären. Dadurch kann der Schmerzreiz nicht mehr in vollständiger Ausprägung zum Großhirn gelangen und wird entweder vermindert oder gar nicht mehr wahrgenommen (vgl. Molsberger 1997, S.15-16). Die bisher signifikantesten Ergebnisse erzielten Napadov et al. an Patientinnen und Patienten mit Karpaltunnelsyndrom, indem mit der Akupunkturbehandlung pathologische neuronale Umbauvorgänge im Gehirn rückgängig gemacht wurden und als Löschung des Schmerzgedächtnisses zu erklären sind (vgl. Stör, Irnich 2009, S. 316).

Da jeder Nadelstich eine physiologische Wirkung hat, kann bereits ein Stich lindernd auf die schmerzempfindliche Region wirken (vgl. Stör, Irnich 2009, S. 316). Die Akupunktur kann nur funktionelle Störungen beeinflussen, nicht jedoch Zerstörtes wiederherstellen (vgl. Kubiena et al. 2009, S.1).

#### 4.6 Anwendungsbereich und Indikation der Akupunktur

Voraussetzung für die Wirkung einer Akupunkturbehandlung ist eine „*intakte Regulationsfähigkeit des Organismus*“. Ausgehend von dieser Basis ist die Indikationsbreite der Akupunktur sehr umfassend. Ihre Wirkungen sind einerseits schmerzlindernd, entspannend oder tonisierend auf den Muskeltonus, andererseits aber auch durchblutungsfördernd oder abschwellend. Die Anwendung der Akupunktur ist sogar von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für bestimmte Erkrankungen anerkannt worden und legt somit eine weite Indikationsbreite der Akupunktur dar. Tabelle 6 zeigt eine repräsentative Indikationsliste, in welcher diese Krankheiten verzeichnet sind (vgl. Hecker et al. 2003, S.204).

<b>Erkrankungen</b>					
<b>Respirationstrakt</b>	<b>Broncho-pulmonal</b>	<b>Augen</b>	<b>Mund-höhle</b>	<b>Magen-Darmtrakt</b>	<b>Neurologisch und orthopädisch</b>
Akute und chronische Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)	Akute und chronische Bronchitis	Akute Konjunktivitis (Augenbindehautentzündung)	Zahnschmerzen	Singultus (Schluckauf)	Kopfschmerzen
Akute und chronische Rhinitis (Schnupfen)	Asthma bronchiale	Zentrale Retinitis (Netzhautentzündung)	Gingivitis (Mundschleimhautentzündung)	Gastroptose (Magen-senkung)	Migräne
Allgemeine Erkältungskrankheiten		Myopie, bei Kindern (Kurz-sichtigkeit)	Akute und chronische Pharyngitis (Rachenentzündung)	Akute und chronische Gastritis	Fazialparese
Tonsillitis (Mandelentzündung)		Katarakt (grauer Star)		Hyperazidität des Magens (Übersäuerung)	Lähmungen nach Schlaganfall
				Obstipation	Periphere Neuropathien (Nervenschmerzen)
				Diarrhö	Poliomyelitis-lähmung (Kinderlähmung)
				Akute und chronische Colitis (Dickdarm-entzündung)	Menière-Krankheit
					Neurogene Blasen-dysfunktion (Entleerungs-störung)
					Tennis-ellenbogen
					Rheumatoide Arthritis

Tab.6 : Repräsentative Indikationsliste der Akupunktur der WHO (Eigene Darstellung vgl. Hecker et al. 2003, S.204)

Auf Basis wissenschaftlich durchgeführter Studien zeigt sich ebenfalls eine sehr gute Wirksamkeit der Akupunktur bei Zahnschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Kopfschmerzen, Lendenwirbelsäulenschmerzen sowie Arthrose des Kniegelenkes. Am besten untersucht und nachgewiesen wurde die Wirksamkeit der Akupunktur auf

postoperative Schmerzen (vgl. Stör, Irnich 2009, S.319-320). Ein Pilotprojekt über die Wirksamkeit der Akupunktur bei Morbus Crohn von Wagner und Wolkenstein im Jahre 2000 ergab ebenfalls eine Wirksamkeit in der Verringerung der Stuhlfrequenz (vgl. Kubiena et al. 2009, S.1). Außerdem konnten mit der Entwicklung der Ohrakupunktur verschiedene positive Effekte und Indikationen festgestellt werden. Somit kann sie unter anderem bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, Kopfschmerzen, neurologischen Störungen, allergischen Erkrankungen, Suchterkrankungen sowie psychovegetativ beeinflussten Beschwerden eingesetzt werden und einen positiven Effekt erzielen (vgl. Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.266). Des Weiteren hat sie den positiven Effekt eines besonders raschen Wirkungseintritts (vgl. Hecker et al. 2003, S.190).

#### 4.7 Kontraindikationen und Nebenwirkungen der Akupunktur

Für die Akupunktur existieren keine absoluten Kontraindikationen. Jedoch ist eine Behandlung bei bestimmten Erkrankungen oder Bedingungen mit besonderer Umsicht anzuwenden. Darunter befinden sich unter anderem Schwangerschaft, Blutgerinnungsstörungen, Epilepsie, akute Psychosen sowie ausgeprägte Kollapsneigung (vgl. Stör, Irnich 2009, S.321). Tabelle 7 listet die häufigsten unerwünschten Nebenwirkungen sowie Behandlungsfehler der Akupunktur auf.

<b>Unerwünschte Wirkungen</b>	<b>Behandlungsfehler</b>
Nadelkollaps (Vermeidung: Nadelung nur im Liegen)	Verletzung anderer innerer Organe
Erstverschlimmerung (Vorbeugung: vorsichtige Reizdosierung zu Beginn einer Behandlungsserie)	Vergessene Nadeln
Hämatom (Vermeidung: feines Nadelmaterial, wenig traumatisierende Nadeltechnik, Beachtung von Gerinnungsstörungen)	
Dauerschmerz nach Einstich: sehr selten	
Pneumothorax: sehr selten (Vermeidung: oberflächliche Nadelung im Thoraxbereich, gute anatomische Kenntnisse)	
Infektionsgefahr durch Keimverschleppung (Vermeidung: Verwendung steriler Einmalnadeln)	
Verbrennung durch Moxa (Vorbeugung: kontinuierliche Überwachung)	

Tab.7 : Unerwünschte Wirkungen/Behandlungsfehler bei Akupunktur (Eigene Darstellung vgl. Stör, Irnich 2009, S.323)

## 5. Weitere Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin

In der Traditionellen Chinesischen Medizin sind verschiedene Therapiemöglichkeiten verfügbar, welche in der westlichen Medizin noch nicht vollständig etabliert sind (vgl. Hecker et al. 2003, S.110). Darunter befinden sich unter anderem die Heilkräuterbehandlung, Akupressur sowie die richtige Lebensweise und Ernährung. In diesem Kapitel werden diese weiteren Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin kurz besprochen, um die Akupunktur nicht als ihre einzige Therapieform darzustellen.

### 5.1 Heilkräuterbehandlung

Als älteste Therapieform der Traditionellen Chinesischen Medizin, welche sich vor etwa 5000 Jahren etablierte, spielt die Heilkräuterbehandlung eine besonders wichtige Rolle. Schon in der Zeit des Daoismus wurde die heilende Wirkung bestimmter Kräuter erkannt. Da in der Traditionellen Chinesischen Medizin nicht die Behandlung von Krankheiten im Mittelpunkt steht, sondern die Behandlung des Ungleichgewichtes von Patientinnen und Patienten, können diese Heilkräuter die geeignete Energiebalance wieder herstellen (vgl. Schwarz 2008, S.68-69).

Heute sind über 2000 verschiedene Heilkräuter bekannt, von welchen jedoch nur 300 verwendet werden. Diese Kräuter werden abgekocht oder in der Form eines Tees über den Tag verteilt dem Körper zugeführt. Des Weiteren ist es auch möglich, diese in Form von Pulver, Salben, Pasten oder Tinkturen zu verarbeiten (vgl. Schwarz 2008, S.69-73).

### 5.2 Akupressur

Die Akupressur gilt als eine alternative Methode zur Akupunktur. Dabei werden die Akupunkturpunkte mittels Druck der Finger oder Fingernägel sowie eines stumpf-spitzen Gegenstands gereizt. Diese alternative Methode ist weniger wirksam als die Behandlung mit Nadeln, jedoch hat sie sich als Selbstbehandlung gut bewährt (vgl. Kubiena 2005, S.39).

### 5.3 Lebensweise

In der chinesischen Medizin ist davon auszugehen, dass die richtige Lebensweise ebenfalls einen Einfluss auf Gesundheit oder Krankheit hat. Somit ist eine Lebensführung im Gleichgewicht mit der Umwelt und dem Universum, also zwischen

Yin und Yang und den Emotionen anzustreben (vgl. Schwarz 2008, S.48). Bestimmt wird die richtige Lebensweise durch eine gesunde Ernährung, des richtige Ausmaß sexueller Aktivität sowie eine gesunde körperliche Tätigkeit. Jedoch gilt auch hier, das Verhältnis von Yin und Yang zu berücksichtigen (vgl. Schwarz 2008, S.49).

#### 5.4 Ernährung

Nach der Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin ist eine gesunde Ernährung mit der Medizin gleichzusetzen (vgl. Schwarz 2008, S.50).

Dementsprechend wird auch noch in der heutigen Zeit in China gekocht und die Lebensmittel werden in ähnlicher Weise wie Arzneimittel verwendet. Diese Lehre der chinesischen Diätetik umfasst die Eigenschaften und Wirkungsweisen der verschiedenen Nahrungsmittel welche einen großen Einfluss auf die Gesundheit haben (vgl. Hecker et al. 2003, S.111).

### **7. Zusammenfassung/Schlussfolgerung**

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine alte Weisheit. Ihr liegen vollständig unterschiedliche Denkweisen und Aspekte zugrunde, verglichen mit der uns bekannten, alltäglichen modernen Medizin. In der Denkweise der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Körper und Geist nicht getrennt, denn diese beiden Aspekte sind voneinander abhängig. Bei der medizinischen Behandlung wird also nicht die Krankheit, sondern die gesamte Person behandelt. Teile der wichtigsten Grundzüge der Traditionellen Chinesischen Medizin sind ihre Grundkonzepte des Yin und Yang sowie der fünf Elemente. In der Yin-Yang Lehre wird die Tatsache beschrieben, dass alle Phänomene und Dinge zwei gegensätzliche, komplementäre Seiten aufweisen. Nur wenn sich Yin und Yang in einem ausgewogenen Verhältnis befinden, kann die Ordnung der Welt aufrecht gehalten werden. Für das medizinische Verständnis hat dieses Konzept eine große Bedeutung, denn eine Unausgeglichenheit und Disharmonie zwischen Yin und Yang führt zur Entwicklung von Krankheiten. Das zweite Grundkonzept der fünf Elemente spiegelt die grundlegenden Stoffe wider, die ein Mensch zum Überleben braucht. Mit diesem Modell können sowohl Abläufe der Natur als auch psychische und somatische Vorgänge im Menschen beschrieben und erklärt werden. Des Weiteren werden dem menschlichen Körper die fünf Grundsubstanzen „Lebensenergie Qi“, „Blut Xue“, „Essenz Jing“, „Lebensgeist Shen“ und „Körpersäfte Jin-ye“ zugeschrieben, welche für das Leben notwendig sind. Falls diese Lebenssubstanzen in ein Ungleichgewicht

geraten, können ebenfalls Krankheiten entstehen. Somit sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin verschiedene Aspekte für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich. Eingeteilt werden Krankheitsursachen nach diesem Verständnis in die äußeren pathogenen Faktoren Wind, Hitze, Feuchtigkeit/Nässe, Trockenheit sowie Kälte. Da in der chinesischen Medizin keine Trennung von Körper und Psyche stattfindet, werden auch innere pathogene Faktoren der seelischen Einflüsse und Gefühlslagen wie Freude, Wut, Kummer, Trauer, Angst, Schrecken oder Nachdenken zu den Ursachen gezählt. Außerdem können auch eine ungesunde Lebensweise und ein unvernünftiger Umgang mit dem Körper Krankheiten verursachen.

Weiters werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin die Organe nicht separat betrachtet, sondern als Bestandteile von Funktionskreisen angesehen. Daraus ergeben sich die Funktionskreise Herz-Dünndarm, Lunge-Dickdarm, Milz-Magen, Leber-Gallenblase und Nieren-Blase. Anhand dieser Grundzüge der Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin lassen sich alle Methoden ihrer Naturheilverfahren erklären und verstehen.

Die im Westen bekannteste Methode ist die Akupunktur. Jedoch wird sie in China meist in Verbindung mit weiteren unterstützenden Therapiemaßnahmen eingesetzt wie zum Beispiel der Moxibustion, dem Schröpfen sowie der Laser- und Elektroakupunktur. Bei der Akupunkturtherapie wird an genau definierten Punkten die Haut der Patientinnen oder Patienten unterschiedlich tief mit Nadeln durchstoßen, um eine erwünschte therapeutische Wirkung in verschiedenen Systemen zu erreichen. Diese sogenannten Akupunkturpunkte liegen auf längs verlaufenden Leitbahnen oder Meridianen, welche sowohl untereinander als auch mit den inneren Organen des Körpers in Verbindung stehen. Die Meridiane durchströmen durch ihren bestimmten Verlauf auf Bahnen den gesamten Körper und versorgen diesen. Insgesamt liegen auf ihnen 361 Akupunkturpunkte, deren Wirkungen genau beschrieben sind. Bei der Durchführung der Akupunktur sind sowohl die Wahl der richtigen Nadeln und Akupunkturpunkte, als auch die durchzuführende Stichtechnik zu beachten.

Auf Basis der gestellten Forschungsfrage in dieser Arbeit, ob durch die Akupunktur eine Linderung körperlicher Beschwerden möglich wäre, wurden wissenschaftliche Ergebnisse ihrer Wirkung ermittelt. Eine Akupunkturbehandlung kann auf Teile des peripheren und zentralen Nervensystems sowie auf einige Neurotransmitter wirken. Somit kommt es zu einer peripheren Ausschüttung von Substanz P, einer erhöhten

Durchblutung und lokalen Effekten auf Kollagenfasern, Fibroblasten, Faszien sowie direkte Wirkungen auf die Muskeln. Außerdem wirkt die Akupunktur auf Viszeralorgane und bewirkt eine zentrale Freisetzung von unter anderem Beta-Endorphin, Serotonin, Noradrenalin und Neurokinin. Somit wird ihr eine sofortanalgetische Wirkung nach der Punktion der Haut mit einer Nadel zugeschrieben, indem der Schmerz entweder gar nicht mehr oder vermindert wahrgenommen wird. Die Akupunktur ist also sehr gut wirksam bei körperlichen Beschwerden wie Zahnschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Kopfschmerzen, Lendenwirbelsäulenschmerzen oder Arthrose des Kniegelenkes. Jedoch kann sie nur funktionelle Störungen beeinflussen, aber nicht Zerstörtes wiederherstellen. Somit ist es möglich, der Akupunktur eine wissenschaftliche Linderung körperlicher Beschwerden nachzuweisen, eine vollständige Heilung kann sie jedoch nicht erzielen.

Die Akupunkturbehandlung hat aber auch bekannte Nebenwirkungen. Diese umfassen einen Nadelkollaps, Erstverschlimmerung nach der Akupunktur, eine Ausbildung von Hämatomen, Schmerzen beim Stechen, Verbrennungen durch die Moxatherapie, erhöhte Infektionsgefahr bei nichtsterilen Nadeln oder Verletzung anderer innerer Organe. Außerdem ist die Durchführung der Behandlung bei bestimmten Erkrankungen oder Bedingungen wie Schwangerschaft, Blutgerinnungsstörungen, Epilepsie, akuten Psychosen oder ausgeprägter Kollapsneigung mit besonderer Umsicht anzuwenden.

Schlussfolgernd ist zu sagen, dass die Traditionelle Chinesische Medizin mit ihren Naturheilverfahren, insbesondere der Akupunktur, viele Vorteile hat. Diese können zusätzlich zur Anwendung der westlichen Medizin positive therapeutische Erfolge an Patientinnen und Patienten erzielen. Da die erwünschten Wirkungen der Akupunktur gegenüber den möglichen Nebenwirkungen überwiegen, ist ihr Einsatz besonders zur Schmerzbehandlung sinnvoll. Jedoch sollten zusätzlich auch die übrigen Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin wie zum Beispiel die Heilkräuterbehandlung intensiver in den Fokus der Medizin gerückt werden um eine ganzheitliche Behandlung der Patientinnen und Patienten zu ermöglichen.

## 8. Literaturverzeichnis

Allmendinger S. (2011) Basics Akupunktur, 2. Auflage. Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München.

Eckert A. (2010) Das Tao der Akupressur und Akupunktur – Die Psychosomatik der Punkte, 4. Auflage. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart.

Fleckenstein J., Trinczek K. (2012) QuickStart Akupunktur. Karl F. Haug-Verlag, Stuttgart.

Hecker H.-U., Peuker E., Steveling A., Kluge H. (2003) Handbuch Traditionelle Chinesische Medizin. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart.

Hecker H.-U., Steveling A., Peuker E., Englert S., Liebchen K. (2010) Praxis-Lehrbuch Akupunktur. Hippokrates Verlag, Stuttgart.

Hempfen C.-H. (2011) Dtv- Atlas Akupunktur, 10. Auflage. Deutscher Taschenbuchverlag, München.

Kubiena G. (2005) Akupunktur, Akupressur: Chancen & Grenzen. Verlagshaus der Ärzte GmbH, Wien.

Kubiena G., Bergfeld D., Meng A., Nepp I., Rausch H., Römer A., Seybold B., Sommer B., Völkel U. (2009) Praxishandbuch Akupunktur, 5. Auflage. Elsevier, Urban & Fischer Verlag, München.

Maciocia G. (2008) Grundlagen der Chinesischen Medizin, 2. Auflage. Elsevier, Urban & Fischer Verlag, München.

Molnar-Bihlmaier S., Kolster B., Stohrer M. (2003) Die Akupunktur: Lehrbuch, Bildatlas, Repetitorium. Springer Verlag, Heidelberg.

Molsberger A. (1997) So hilft mir die Akupunktur - Wie verschiedene Beschwerden und Erkrankungen behandelt werden. Georg Thieme Verlag, Stuttgart.

Schmincke C. (2004) Chinesische Medizin für die westliche Welt, 2. Auflage. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg.

Schnorrenberger C. (2006) Lehrbuch der Chinesischen Medizin. Area-Verlag, Erfstadt.

Schwarz G. (2008) Traditionelle Chinesische Medizin – Einführung in die fernöstliche Heilkunst. Neumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln.

Steveling A., Hecker H.-U., Peuker E. T. (2010) Repetitorium Akupunktur. Hippokrates Verlag, Stuttgart.

Stör W., Irnich D. (2009) Akupunktur – Grundlage, Praxis und Evidenz. Der Anaesthesist 3, Springer-Verlag, Heidelberg, S. 311- 324.

Thews F., Fritz U. (2006) TCM und Akupunktur in Merksätzen. Sonntag Verlag, Stuttgart.

Van den Berg F. (2005) Angewandte Physiologie 5 – Komplementäre Therapien verstehen und integrieren. Georg Thieme Verlag, Stuttgart.

Velling P., Peuker E. T., Steveling A., Hecker H.-U. (2009) Checkliste Akupunktur, 2. Auflage. Hippokrates Verlag, Stuttgart.

Wen S. C., Zhuo L. (2008) Mit TCM gesünder leben: Zufriedenheit und Lebensqualität im Alltag. Springer Verlag, Wien.

Yuan H. (2009) Chinesische Pulsdiagnostik, 2. Auflage. Elsevier, Urban & Fischer Verlag, München.

## 9. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Monade (Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.8).....	11
Abbildung 2: Berg mit Sonnen- und Schattenseiten zur Verdeutlichung der Symbolik von Yin und Yang (Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.8).....	10
Abbildung 3: Die fünf Elemente/ Wandlungsphasen (Kubiena 2005, S.57).....	13
Abbildung 4: Zyklus der Erzeugung (Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.13).....	14
Abbildung 5: Kontrollzyklus (Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.13).....	15
Abbildung 6: Leitbahnen/Meridiane (Velling et al. 2009, S.43).....	34
Abbildung 7: Zeitliche und örtliche Reihenfolge der Meridane (Kubiena 2005, S.33).....	34
Abbildung 8: Lage der Akupunkturpunkte (Hecker et al. 2003, S.187).....	36
Abbildung 9: Nadelhaltung (Velling et al. 2009, S.67).....	37
Abbildung 10: Nadelung mit Hautfalte (Velling et al. 2009, S.69).....	38
Abbildung 11: Ohr mit Repräsentanz der einzelnen Körperregionen (Molsberger 1997, S.51).....	41

## 10. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Yin und Yang: Naturbeobachtung und ihre Entsprechungen (Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.9).....	12
Tabelle 2: Äußere Erkrankungsfaktoren (Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.17).....	23
Tabelle 3: Innere Erkrankungsfaktoren (Molnar-Bihlmaier et al. 2003, S.17).....	24
Tabelle 4: Benennung und Einteilung der zwölf Hauptmeridiane (Schnorrenberger 2006, S.158).....	33
Tabelle 5: Anzahl der Akupunkturpunkte an den Meridianen (Eigene Zeichnung vgl. Schwarz 2008, S.62-67).....	35
Tabelle 6: Repräsentative Indikationsliste der Akupunktur der WHO (Eigene Darstellung vgl. Hecker et al. 2003, S.204).....	43
Tabelle 7: Unerwünschte Wirkungen/Behandlungsfehler bei Akupunktur (Eigene Darstellung vgl. Stör, Irnich 2009, S.323).....	44