

Behandlung von Adipositas

durch die Traditionell Chinesische Medizin

Die Adipositas ist ein komplexes Krankheitsbild und betrifft alle Bevölkerungsschichten und Altersgruppen. Sie kommt nicht nur Industrieländern vor. Adipositas ist eine Ansammlung von übermäßigem Fettgewebe im Körper. Waren im Jahre 1995 weltweit noch 200 Millionen Erwachsene adipös, so waren es im Jahre 2002 schon 305 Millionen. Europaweit sind 10–20 % der Männer und 15–25 % der Frauen adipös. Dabei wird eine Zunahme der Erkrankungsfälle in Richtung Süden und Osten beobachtet. Auch in Deutschland wird seit Jahrzehnten eine Zunahme von Erkrankungsfällen festgestellt. Im Jahre 1997 wies nur noch die Hälfte bis ein Drittel der Bevölkerung einen medizinisch gewünschten BMI (Body Mass Index) bis 24,9 auf. Der BMI errechnet sich, indem man das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße * Körpergröße in Meter teilt.

Beispielrechnung = 85 kg geteilt durch 1,78cm * 1,78 Meter Körpergröße = **BMI 26,83**. Studien aus den Jahren 1998 und 1999 zufolge waren fast ein Viertel der Bundesbürger mit einem BMI größer/gleich 30 adipös und fast 50 % mit einem BMI zwischen 25 und 29,89 mäßig übergewichtig.

In den USA sind nach Untersuchungen bis zu 90 Prozent aller Männer und 70 Prozent aller Frauen von Übergewichtigkeit bedroht. Bei mehr als einem Drittel wurde sogar Fettleibigkeit diagnostiziert.

Folgen

Die Adipositas ist mitverantwortlich für ein gehäuftes Auftreten von vielen Zivilisationskrankheiten wie z.B. Hypertonie (Bluthochdruck), Diabetes mellitus Typ 2 (Altersdiabetes, Zuckerkrankheit), Herzinfarkte, Apoplex (Schlaganfall), Brustkrebs, Gicht usw. Die Adipositas stellt ein weltweit dermaßen zunehmendes Problem dar, dass die WHO sogar inzwischen sogar von einer globalen Epidemie bzw. Pandemie spricht.

Psychische Faktoren bei der Entwicklung der Adipositas

Auch die seelischen Folgen der Adipositas sind gravierend; es treten oft psychische und sogar wirtschaftliche Schäden für die Betroffenen auf, da die Fettleibigkeit in unserer Gesellschaft nicht toleriert wird.

Adipositas ist aus der Sicht der Chinesischen Medizin

Die Adipositas ist aus der Sicht der Chinesischen Medizin eine Störung der Erdenergie.

Die Erdenergie symbolisiert die Mitte oder das Zentrum des Menschen und verleiht dem Menschen das Gefühl in seiner Mitte zu ruhen, wodurch äußere psychische Einflüsse gut verarbeitet werden können. Wer ständig zuviel arbeitet schwächt seine Mitte, diese Überarbeitung kann vielfältige Ursachen haben, intellektuelle Überarbeitung, körperliche Überarbeitung, Grübeln, ständiges im Kreis denken.

Durch emotional belastende Beziehungen in der Kindheit oder Wegfall von Bezugspersonen kann es zum Verlust von Geborgenheit kommen und es kann dann schwer fallen für sich selber zu sorgen. Es können dadurch Abhängigkeiten zu Mitmenschen, Konsumgütern oder Nahrungsmitteln auftreten die emotionale Bedürfnisse befriedigen sollen, statt in gesunder Weise eine Selbstständigkeit zu erlangen.

Die Adipositas ist aus Sicht der Chinesischen Medizin eine Ansammlung von Feuchtigkeit und Schleim. Diese Ansammlung von Feuchtigkeit und Schleim entsteht durch eine Minderfunktion der Funktionskreise Milz-Pankreas und Magen.

Diese Ansammlungen an Feuchtigkeit und Schleim erschweren eine Gewichtsreduktion erheblich. Die Milz ist verantwortlich für die Aufnahme, Aufbereitung und Verteilung der Nahrung aber auch der intellektuellen und emotionalen Aufnahme von Sinneseindrücken.

Eine gesunde Milz sorgt für eine harmonische Umwandlung und Bewegung der Flüssigkeiten mit ausreichender Ernährung des Körpers mit Qi, Blut und Körperflüssigkeiten.

Die Milz ist untrennbar mit dem Funktionskreis Magen gekoppelt, es besteht eine Innen-Außen Koppelung der Funktionskreise Milz und Magen, sie neigt zu Mangel-Syndromen.

Die Milz ist Yin, ihr Qi steigt nach oben, sie liebt die Wärme und die Trockenheit.

Die Hauptpathologie der Milz ist die Feuchtigkeit und die Kälte.

Der Magen ist Yang, sein Qi sinkt nach unten, er liebt die Feuchtigkeit und Kälte, seine Pathologie ist die Hitze und die Trockenheit.

Er neigt gern zu Yin Mangel und Hitze Symptomen.

Die Hauptaufgaben der Milz

- Die Milz ist die Wurzel des nachgeburtlichen Qi, damit auch die Quelle des Blutes
- Die Milz hält das Blut in den Gefäßen
- Das „regieren“ der vier Glieder.
- Die Milz hält die Organe an ihrem Platz

Symptome die durch eine Minderfunktion des Funktionskreises Milz entstehen können sind:

Chronische Müdigkeit, Chronisches Erschöpfungsgefühl,

Schweregefühl der Extremitäten

Völlegefühl in Abdomen und Thorax, Meteorismus (Blähungen)

Hautveränderungen, weicher ,klebriger und ungeformter Stuhl

Gewichtszunahme, auch bei verringerter Nahrungsaufnahme

Schlechtes Gedächtnis, Konzentrationsmangel

Ständiger Heißhunger auf süßes jeglicher Art.

Evtl. Anämie (Blutarmut), bei Frauen Menstruationsstörungen, verminderte bis hin zur ausbleibenden Menstruation

Muskel und Sehnenprobleme

Organprolaps (Organvorfälle)

Pathomechanismus:

Feuchtigkeit hat eine absinkende Tendenz, daraus resultiert eine Ansammlung dieser in der unteren Körperregion, was sich in Symptomen wie Ödemen, klebrigem Stuhl, allgemeinem Schweregefühl, bei Frauen auch chronischem Fluor vaginalis, bemerkbar machen kann.

Feuchtigkeit hat eine trübe und zähe Natur, daraus resultieren oft chronische und lange andauernde Erkrankungen und visköse Sekrete.

Diese Feuchtigkeit tritt oft in Kombination mit anderen pathogenen Faktoren, wie z.B. Hitze oder Kälte auf. Die Differenzierung ob Hitze oder Kälte vorliegt ergibt sich oft aus dem Geruch und der Farbe der Sekrete. Ein weiterer wichtiger Faktor der zum Entstehen der Feuchtigkeit beiträgt ist eine ungesunde Lebensweise, vor allem aber eine falsche Ernährungsweise. Es werden zu viele energetisch kalte Nahrungsmittel, zu viel Milchprodukte und zuviel, vor allem weißer, Zucker gegessen.

Erschwerend kommt hinzu dass die Lebensmittel oft industriell verarbeitet und damit denaturiert sind. Tiefgefrorenen Lebensmitteln ist durch das Gefrieren das Qi entzogen worden.

Als besonders negativ ist auf die Nutzung einer Mikrowelle hinzuweisen bzw. das vorhandene Qi ist durch die tiefen Temperaturen vollkommen stagniert. Es kann nicht wieder reaktiviert werden.

Emotionale Faktoren die zur Bildung von Feuchtigkeit beitragen sind z.B. das Grübeln und das sich ständige Sorgen um irgendetwas machen, ständiges im Kreis denken ohne auf den Punkt oder zu einer Lösung eines Problems zu kommen.

Durch das ständige Grübeln wird das Qi der Milz gebunden und sie kann einer ihrer eigentlichen Funktionen, der Transformation von Feuchtigkeit nicht nachkommen.

Ein wichtiger Koordinator zur Verteilung von Energie und Flüssigkeiten ist der Dreifache Erwärmer (San Jiao). Der San Jiao nimmt eine zentrale Rolle bei der Bereitstellung von Wärme für die Verdauung und Verwertung der Nährstoffe ein, er verbindet die Funktionen von Organsystemen in drei Bereichen des Körpers:

Der Obere San Jiao:

Die Aufgabe des Oberen San Jiao ist die Bereitstellung Verteilung von Qi und Blut im ganzen Körper. Die im Oberen San Jiao befindlichen Organe, Lunge und Herz leiten das Qi über die Meridiane zur Haut und zur Muskulatur. Des Weiteren kontrolliert der obere San Jiao das Abwehr oder **Wei Qi**.

Der Mittlere San Jiao:

Zum Mittleren San Jiao gehören die Milz und der Magen.

Die Milz leitet das Milz Qi nach oben wo es dann durch die Lunge weiterverteilt wird.

Das Magen Qi wird nach unten zu Dünndarm und Dickdarm geleitet.

Dem Mittleren San Jiao mit Milz und Magen kommt eine zentrale Bedeutung zu:

Die Milz hat die Aufgabe der Weiterleitung und Umwandlung der Nahrung.

Der Magen sorgt für die Fermentierung und Reifung der Nahrung.

Er ist gleichzeitig die Quelle der Körperflüssigkeiten.

Alle Organe des Körpers sind auf die Versorgung mit Nähr-**Ying**-Qi und Blut angewiesen, beide Substanzen werden im Mittleren San Jiao produziert.

Der Untere San Jiao:

Der Untere San Jiao leitet die unreinen Anteile über Dünndarm, Dickdarm Niere und Blase aus.

Das Zusammenspiel von Mittlerem und Unterem San Jiao wird mit dem Bild einer Feuerstelle und eines Kochkessels verglichen, der Magen entspricht dem Kessel der immer genügend Wasser beinhalten sollte damit nichts anbrennt. Der Magen liebt die Feuchtigkeit und Kälte, er neigt zu Hitzeopathologien und zu einem Magen Yin Mangel. Die Feuerstelle entspricht dem **Mingmen** dem Lebensfeuer oder Tor der Vitalität, das sich zwischen den Nieren befindet. Bei einem zu schwachem Mingmen kann das Wasser im Kochtopf nicht richtig zum Kochen gebracht werden, es entsteht nicht genügend Dampf (Qi), oder anders ausgedrückt der Nahrung kann nicht genügend Nahrungs-**Gu**-Qi entzogen werden. Energetisch warme Nahrungsmittel unterstützen das Mingmen so dass die Flüssigkeit im Kochtopf (Magen) immer noch genug Dampf (Qi) entwickeln kann. Beim Verzehr von großen Mengen energetisch kalter und/oder minderwertiger Nahrung, wird nicht mehr genügend Dampf (Qi) erzeugt, so dass die Milz ihrer eigentlichen Funktion des Transportes und der Transformation von Feuchtigkeit nicht mehr nachkommen kann.

Es kommt zu Ansammlungen von Feuchtigkeit. Bei lang andauernder Ansammlung von Feuchtigkeit wandelt sich diese Feuchtigkeit in Schleim um.

Beim Schleim kann unterschieden werden in, substanzhaften und substanzlosen Schleim.

Der substanzhafte Schleim ist Schleim den man sehen kann, z.B. während einer Erkältung/Bronchitis das abhustete Sputum, der substanzlose Schleim sammelt sich subkutan oder in den Leitbahnen an.

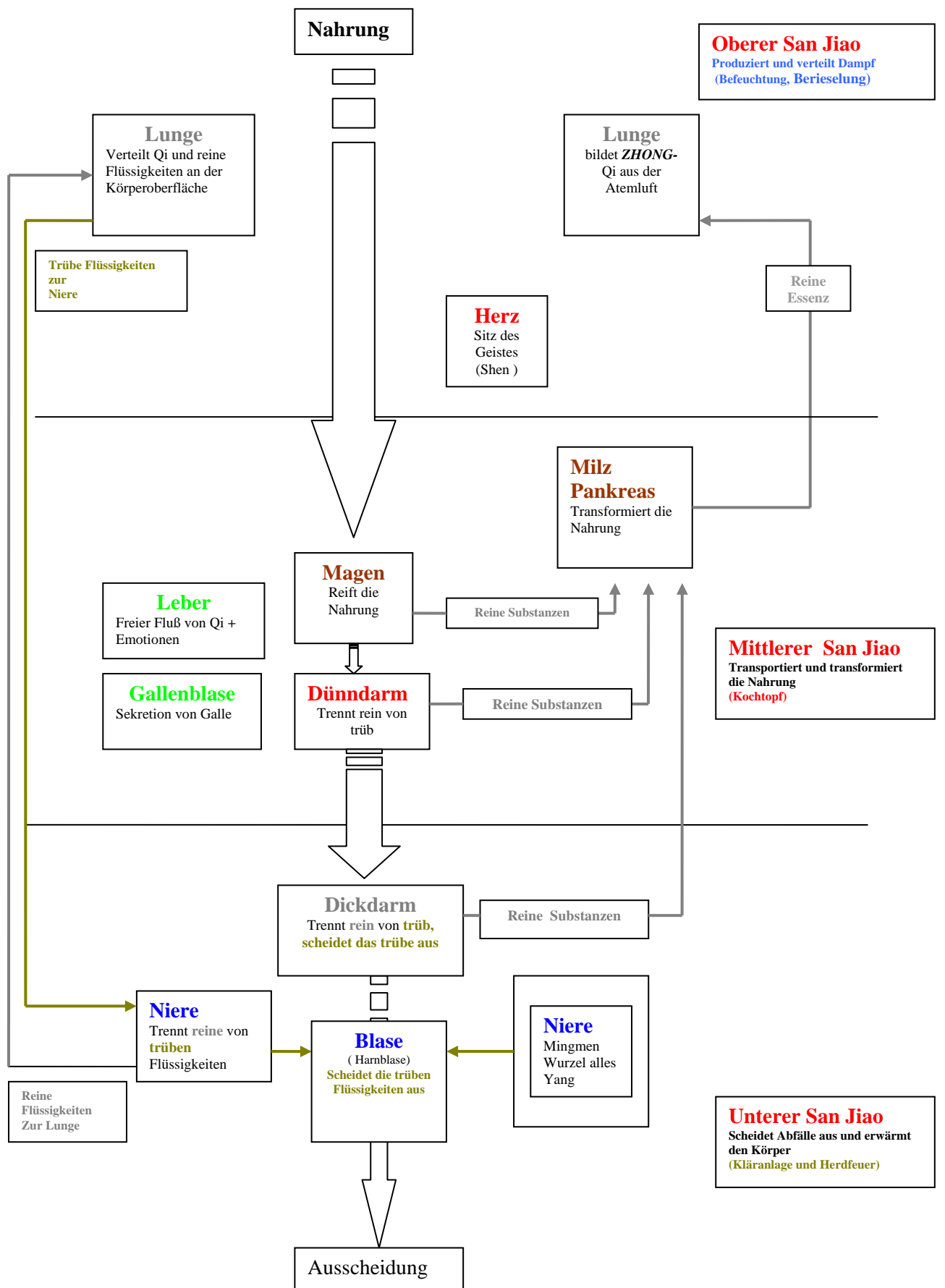
Der Substanzloser Schleim kann in den verschiedenen Funktionskreisen sehr unterschiedliche Auswirkungen haben: **Unter der Haut:** Schwellungen der Nervenganglien, Lymphknoten, der Schilddrüse, gewisse Formen von Lipomen und Fibromen (**Aber nicht alle Knoten sind durch Schleim bedingt**)

In den Leitbahnen:In den Leitbahnen kann der Schleim Taubheitsgefühle verursachen, er ist dort nicht als Schwellung erkennbar. Schleim benebelt das Herz:

Substanzloser Schleim kann die Öffnungen des Herzen verlegen und dort den Geist (Shen) benebeln. Das kann zu einigen Arten von Geisteskrankheiten wie Schizophrenie, manisch depressive Erkrankungen, Epilepsie führen.**In Gallenblase und Niere:**

In Form von Gallen,- und Nierensteinen

In den Gelenken:Knochendeformationen im Rahmen chronisch rheumatoider Atrithis, wenn der Schleim zu lange in den Gelenken verbleiben kann, kann es unter Umständen zu pathologischem Knochenwachstum kommen.



Funktionen des Qi

1. Transportieren:

Es bewegt die Nahrung im Verdauungstrakt, Blut durch die Gefäße, Flüssigkeiten durch den Körper

2. Transformieren:

Wandelt Essenz-Jing, Körperflüssigkeiten und Blut-*Xue* ineinander um, es unterstützt die **Zang-Organ**e, Zang-Organen sind die Speicher-Organen wie Milz-Pankreas, Herz, Niere, Leber, Perikard und die **Fu-Organ**e, Fu-Organen sind die Hohlorgane wie Magen, Dick-, und Dünndarm, Blase, Gallenblase, die aus den Körperflüssigkeiten Dampf, Schleim oder Urin transformieren.

3. Kontrollieren:

Hält das Blut in den Gefäßen, kontrolliert Schwitzen, Wasserlassen und den Stuhlgang

5. Schützen:

Schützt den Körper an der Oberfläche vor äußeren pathogenen Faktoren wie Wind, Kälte, Hitze, Trockenheit, Feuchtigkeit.

6. Erwärmen:

Erwärmt den Körper und sorgt für die Funktion der inneren Organe

7. Ernähren:

Ernährt den Körper (v.a. durch das Nähr-*Ying*-Qi)

Körperflüssigkeiten *JinYe*

Unter *Jin Ye* versteht man alle Körperflüssigkeiten einschließlich der interstitiellen Flüssigkeit und den flüssigen Bestandteilen des Blutes. Zu den *Jin Ye* gehören:

Speichel, Tränenflüssigkeiten, Schweiß, Synovia (Gelenksflüssigkeiten).

Die *Jin Ye* befeuchten und nähren die Organe und das Gewebe. Die *Jin Ye* werden der Milz von Magen, Dünndarm und Dickdarm als reine Anteile zugeführt. Diese Anteile werden dann durch die Milz der Lunge nach oben zugeführt (aufsteigendes Milz Qi).

Die Lunge wiederum teilt diese Flüssigkeitsanteile in leichtere und schwere Anteile auf.

Die leichteren *Jin* Anteile zirkulieren mit Qi und Blut zu Haut und Muskeln, aus ihnen entstehen Tränen, Speichel und Schweiß.

Das schwerere *Ye* gelangt zu den Organen, nährt das Gehirn und bildet die Gelenkschmiere (Synovia).

Die verbrauchten Anteile werden zur Niere geschickt, in der Niere findet wiederum eine Aufteilung in klare und trübe Anteile statt. Die trüben Anteile werden über die Blase ausgeschieden, die reinen Anteile werden wieder zur Lunge nach oben geschickt.

Faktoren die zur Entstehung von Feuchtigkeit und Schleime entscheidend beitragen

Durch erworbene oder ererbte Mangelzustände in den Funktionskreisen Niere, Lunge, Milz und Magen und kann die Erzeugung von Qi und Umwandlung von Qi in Blut maßgeblich gestört sein.

Dieser Mangel an Qi und Blut kann u.U. in den anderen Organen zu Störungen führen.

Andere wichtige Faktoren die zu einem Mangel an Qi und Blut führen können sind die Qualität und Quantität der aufgenommenen Nahrung. Unter die Kategorie minderwertige Nahrungsmittel fallen z.B. Nahrungsmittel wie z.B. Fastfood, stark industriell verarbeitete und damit denaturierten Lebensmittel, gezuckerte Lebensmittel, tiefgekühlte Lebensmittel.

Bei diesen Nahrungsmitteln muss die Milz viel Energie aufwenden um letztendlich nur wenig an Energie (Qi) daraus gewinnen zu können.

Es werden häufig zuviel energetisch kalte und feuchte Lebensmittel wie Milchprodukte und Salate verzehrt.

Diese Lebensmittel werden dann auch oft noch zu einer Jahreszeit, Herbst und Winter, gegessen, in der eher energetisch warme Lebensmittel vorzuziehen sind. Dieses Ernährungsverhalten hat zur Folge dass die Milz noch stärker überbelastet ist, sie entwickelt Mechanismen um diese Mangelzustände auszugleichen, z.B.

Heißhunger auf Süßspeisen. Auch zu große Mengen an Nahrungsmitteln belasten die Milz, zu große Mengen an Nahrungsmitteln erschweren es der Milz die Reinen und die Trüben Anteile aufzutrennen, was zur Folge hat dass wiederum Feuchtigkeit nicht transformiert werden kann, die sich dann im Körper als einfache Feuchtigkeit, schlimmer aber noch als Feuchtigkeit, als Schleim einlagert.

Ziel einer Adipositasbehandlung muss es sein, eine Verhaltensänderung bezüglich der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu erreichen, da nur diese Maßnahme einen langfristigen Erfolg auf eine Gewichtsreduktion verspricht.

Zu erwartende Untersuchungsbefunde die sich bei Adipositaspatienten ergeben werden sind:

- Chronische Müdigkeit
- Blässe
- Leichtes Schwitzen schon bei geringen Anstrengungen
- Appetitlosigkeit, wenn Appetit dann auf Süßes
- Stuhlnormregelmäßigkeiten (Diarrhoe, weiche ungeformte Stühle)
- Meteorismus (Blähungen)
- Völlegefühl im Abdomen
- Unverdaute Nahrungsmittelreste im Stuhl
- Evtl. Organvorfälle
- Bei Frauen Menstruationsstörungen, bis hin zum Ausbleiben der Menstruation aufgrund von Blutmangel
(Dysmenorrhoe, Amenorrhoe, PMS durch Blutstase)
- Schlafstörungen aufgrund von Blutmangel
- Blutungen
- Geschwollene Zunge mit Zahneindrücken, weißer ,oft schmieriger Zungenbelag
- Kältegefühl (insgesamt, aber v.a. in den Extremitäten)

Therapieansätze zur Behandlung von Adipositas aus Sicht der Chinesischen Medizin

1. Ernährungsumstellung
2. Änderung des grundsätzlichen Ernährungsverhaltens
3. Diätetik
4. Akupunktur / Akupressur
5. Bewegungstherapie
6. Tuina
7. Einsatz der Chinesischen Kräutermedizin

Zu 1.

Ernährungsumstellung

Bei der Ernährungsumstellung ist darauf zu achten dass möglichst hochwertige Nahrungsmittel verwendet werden sollten. Als hochwertige Lebensmittel sind einzustufen: Lebensmittel die z.B. nach den Kriterien der Ökologischen Landwirtschaft angebaut worden sind. Lebensmittel die in ihrer Art weitestgehend naturbelassen geblieben sind, also nicht maschinell be-, und verarbeitet oder tiefgefroren worden sind. Lebensmittel sollten entsprechend der Regionalen und den jahreszeitlichen Gegebenheiten genutzt werden, soll heißen im Winter keine, oder nur wenig, energetisch kalte Lebensmittel wie z.B. Südfrüchte, Eiscreme, ungekochtes Gemüse, Milchprodukte usw. Grundsätzlich kein, oder nur sehr wenig Fastfood.

Zu 2.

Änderung des grundsätzlichen Ernährungsverhaltens

1. Regelmäßige Mahlzeiten
2. Thermisch warme bis neutrale Nahrungsmittel sind zu bevorzugen.
3. Möglichst drei warme Mahlzeiten am Tag, wobei dem Frühstück eine sehr wichtige Aufgabe/Funktion zukommt.
4. Ein genussvoller Umgang mit der Nahrung
5. Eine einfache, leicht verdauliche Kost
6. Einsatz von aromatischen Kräutern und Gewürzen wie z.B. Ingwer, Zimt, Kardamom, Fenchel, usw. Sie haben eine die Verdauung unterstützende Wirkung und außerdem wirken sie der Ansammlung von Feuchtigkeit entgegen.
7. Langsames und bewusstes Essen, durch ein langsames Essen wird die Nahrung besser für die Verdauung vorbereitet, was dem Magen und der Milz die Arbeit stark erleichtert.
8. Eine positive Einstellung zum Essen
9. Regelmäßige Mahlzeiten
Regelmäßige Mahlzeiten unterstützen die Funktionen des Mittleren Erwärmers und beugen Heißhungerattacken vor. Durch Aufnahme von vielen kleinen Zwischenmahlzeiten die über den Tag verteilt gegessen werden, wird das Qi der Milz erschöpft.
10. Fabrikzucker und weißer Zucker sind weitestgehend zu meiden.
Sie erschöpfen das Qi der Milz stark und lösen schon kurz nach deren Verzehr eine erneute Heißhungerattacke aus.
11. Wenig Trinken während der Nahrungsaufnahme, möglichst auf gesüßte und kohlenstoffhaltige Getränke verzichten.
12. Kurze Pausen nach dem Essen.

Zu. 3

Grundlagen der Chinesischen Diätetik:

Die thermische, geschmackliche und auf die Funktionskreise (Organe) bezogene Zuordnung ist ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Diätetik. Die Nahrungsmittel werden nach bestimmten Charakteristika klassifiziert, die einen therapeutischen Einsatz ermöglichen.

Aufgrund dieser Erkenntnisse hat die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten als einfach durchführbare Therapiemaßnahme absoluten Vorrang vor allen anderen Therapiemaßnahmen.

Die Chinesische Diätetik ist immer eine Therapie der Mitte, also des Erdelements mit den Funktionskreisen Milz und Magen.

Durch die Stärkung der Mitte werden als Folge daraus alle weiteren Funktionskreise (Organe) gestärkt.

Eigenschaften von Nahrungsmitteln:

Bei einer energetischen Betrachtung von Lebensmitteln wird die Auswirkung dieser auf den gesamten Organismus und den Stoffwechsel betrachtet.

Die Einteilung der Lebensmittel erfolgt nach folgenden Kriterien:

- Thermisches Verhalten (**Heiß, Warm, Neutral, Kühl, Kalt**)
- Geschmackliches Verhalten (**Sauer, Bitter, Süß, Scharf, Salzig**)
- Wirkrichtung (Aufsteigend, Absteigend, nach Innen gerichtet, nach Außen gerichtet)
- Organ bzw. Funktionskreisbezug

Thermisches Verhalten:

Alle Nahrungsmittel haben ein spezielles thermisches Verhalten, das auf den Organismus einwirkt.

Die Einteilung der Nahrungsmittel erfolgt in folgende Temperaturverhalten:

Heiß, Warm, Neutral, Kühl, Kalt

Die erhitzen Wirkung von scharf heißen Lebensmitteln, z.B. Chili, kann man selber sehr leicht an sich selber nachvollziehen wenn man es ausprobiert, bei den anderen Temperaturverhalten ist dieses nicht so leicht nachzuvollziehen, da die Wirkungen auf den Organismus nicht unmittelbar für den Menschen zu spüren sind.

Die Wirkung von großen Mengen an energetisch kalten Nahrungsmitteln z.B. führt mehr oder weniger lang-, bzw. kurzfristig zu einer Schwächung der Mitte, also Milz und Magen.

Die Auswirkungen machen sich erst nach und nach durch Symptome wie Müdigkeit, Meteorismus usw. bemerkbar.

Geschmackliches Verhalten:

(**Sauer, Bitter, Süß, Scharf, Salzig**)

Jeder Geschmack hat eine bestimmte Funktion im Körper. Eine leichte Geschmacksnote tonisiert den jeweiligen Funktionskreis und unterstützt damit das Qi der zugehörigen Organe. Ein Übermaß eines jeweiligen Geschmacks dagegen schwächt das Qi des betroffenen Funktionskreises. Heißhunger und starke Vorlieben für bestimmte Geschmäcker lassen auf Pathologien in den jeweiligen Funktionskreisen schließen.

Heißhunger auf z.B. **saure** Speisen, können auf eine Störung im Holz Element hinweisen.

Heißhunger auf z.B. **bittere** Speisen, können auf eine Störung im Feuer Element hinweisen.

Heißhunger auf z.B. **süße** Speisen, können auf eine Störung im Erd Element hinweisen.

Heißhunger auf z.B. **scharfe** Speisen, können auf eine Störung im Metall Element hinweisen.

Heißhunger auf z.B. **salzige** Speisen, können auf eine Störung im Wasser Element hinweisen.

Der **Saure** Geschmack hat eine Beziehung zum Holz Element und damit zu Leber und Gallenblase, er hat eine astringierende Wirkung, baut Säfte auf und erhält sie, er schließt die Oberfläche und leitet nach unten. Dem sauren Geschmack sind Nahrungsmittel mit grüner Farbe und oder saurem Geschmack zugeordnet.

Der **Bittere** Geschmack hat eine Beziehung zum Feuer Element und damit zu Herz und Dünndarm

Er kühlt Hitze, trocknet, verhärtet, führt ab, senkt nach unten.

Der bittere Geschmack stützt die Mitte, die Umwandlungsfunktion der Milz wird gestärkt, die absenkende Funktion erleichtert die Verdauung.

Der **Süße** Geschmack hat eine Beziehung zum Erdelement und damit zur Mitte, zu Milz und Magen.

Der süße Geschmack befeuchtet, stellt Säfte bereit, nährt das Yin, tonisiert, reguliert, harmonisiert, erwärmt, und spendet aktive Energie (Yang). Der süße Geschmack ist die wichtigste Geschmacksrichtung da sie die Mitte, und damit alle Funktionskreise unterstützt.

Dem süßen Geschmack sind alle Getreide und alle Lebensmittel mit einer gelb-braunen Farbe zugeordnet.

Der Scharfe Geschmack hat eine Beziehung zum Metallelement und damit zu Lunge und Dickdarm. Der Scharfe Geschmack bewegt Qi, löst Stasen und Stagnationen, öffnet die Oberfläche, fördert die Durchblutung, wärmt, treibt Schweiß und leitet nach oben und außen, aktiviert das Yang. Dem scharfen Geschmack sind Lebensmittel mit einer weißen Farbe zugeordnet, z.B. Rettich.

Der Salzige Geschmack hat eine Beziehung zum Wasserelement und damit zu Niere und Blase. Der Salzige Geschmack wirkt aufweichend, laxierend (abführend), löst Schleim, absenkend, befeuchtend, Säfte haltend und sammelnd. Er wirkt auf das Nieren Qi, in kleinen Mengen wirkt Salziges befeuchtend, ein zuviel erschöpft die Säfte und wirkt austrocknend.

Wirkrichtung:

Aufsteigende Wirkung: Sie wirkt hochziehend, das Yang tonisierend, sie bringt das Yang nach oben

Absenkende Wirkung: Sie wirkt nach unten, abführend, laxierend, diuretisch

Nach Außen bringende Wirkung: bringt Energie an die Oberfläche, bringt pathogene Faktoren an die Körperoberfläche

Nach Innen ziehende Wirkung: verankert die Energie i.d. Tiefe, hemmt die Schweißbildung, Säfte und Yin bewahrend.

Leitbahn (Funktionskreis) bezug:

Holz = Leber und Gallenblase

Feuer = Herz und Dünndarm

Erde = Milz und Magen

Metall = Lunge und Dickdarm

Wasser = Niere und Blase

Zusammensetzung von Mahlzeiten:

In einer Mahlzeit sollten alle Geschmacksrichtungen vertreten sein.

Bei der Zusammensetzung der Mahlzeiten sollte ein ausgewogenes Verhältnis von Yin und Yang beachtet werden.

Proportionale Zusammensetzung: Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte sollten den größten Anteil der Mahlzeit ausmachen.

Tierische Produkte wie Fisch, Fleisch, Milchprodukte sollten lediglich als Beilage gesehen werden.

Mahlzeiten:

Das Frühstück wird von vielen Menschen in seiner Wichtigkeit unterschätzt, das Mittagessen sollte die größte warme Mahlzeit am Tag sein, das Abendessen die kleinste.

Zu 4.

Wichtige Akupunktur /Akupressurpunkte bei der Behandlung von Adipositas

Lunge 9 (Taiyuan)

Lokalisation: Am Handgelenk in einer Vertiefung zw. A. radialis und der Sehne des M. abductor pollicis longus auf Höhe v. He.7

Yuan Qi Punkt der Lunge

Moxibustion applizierbar

Wirkung: Tonisiert die Lunge, wandelt Schleim in der Lunge um, fördert die absenkende Funktion der Lunge. Sehr wichtiger Punkt zur Tonisierung der Lunge bei Lungen Qi und Yin Mangel, Umwandlung von Schleim i.d. Lunge.

Dickdarm 4 (Hegu)

Lokalisation: Zwischen 1+2 Metakarpalnochen a.d. höchsten Stelle des M. adductor pollicis bei Anliegen des Daumens an den Zeigefinger an der höchsten Stelle

Yuan Qi Punkt des Dickdarms

Moxibustion applizierbar

Wirkung: der große Austreiber, reguliert das Abwehr-Wei-Qi, vertreibt äußeren Wind reguliert die verteilende Funktion der Lunge, analgetisch wirkender Punkt, stärkt das Qi

CAVE: In der Schwangerschaft ist die Manipulation dieses Punktes kontraindiziert

Dickdarm 11 (Quchi)

Lokalisation: bei 90° abgewinkeltem Ellenbogen am lateralen Ende der Ellenbogenfalte

Wirkung: vertreibt äußeren Wind und Hitze verteilt die Körperflüssigkeiten, löst Nässe und Hitze, kühlt das Blut, leitet Nässe aus harmonisiert Qi und Blut

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Einer der wichtigsten Punkte zu Beseitigung von Hitze aus dem Körper.

Ma. 8 (Touwei)

Lokalisation: 2 Cun lateral des Winkels der frontalen Haarlinie, senkrecht über Ma. 7 an der Begrenzung des M. temporalis , 4,5 Cun lateral der Mittellinie, 3 Cun oberhalb der Augenbrauen

Wirkung: Vertreibt Wind, beseitigt Nässe aus dem Kopf, vertreibt Feuer, klärt die Augen, hemmt den Tränenfluss, beruhigt den Geist (Shen), beseitigt Schwindel

Moxibustion nicht applizierbar

Bemerkung: Besonders bei Schwindel durch Nässe und Schleim, wichtiger Punkt zur Behandlung von Kopfschmerz.

Ma. 21 (Liangmen)

Lokalisation: 4 Cun oberhalb des Nabels und 2 Cun lateral der Mediallinie auf einer Höhe mit Ren 12

Wirkung: Reguliert das Qi und lindert Schmerzen, harmonisiert den mittleren San Jiao

Löst Stagnationen und stoppt Diarrhoe, hebt das Qi

Moxibustion applizierbar

Cave: Peritoneum

Ma. 25 (Tianshu)

Alarm-*Mu*-Punkt des Dickdarms

Lokalisation: 2 Cun lateral des Bauchnabels

Wirkung: Fördert die Zirkulation von Qi, fördert die Funktion von Dünndarm und Dickdarm, hebt das klare und senkt das trübe Qi , löst Stagnationen des Dickdarms, wandelt Nässe um, klärt Hitze des Dickdarms, vermindert Nahrungsmittelstagnationen.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Besonders bei Fülle des Magens, kühlt Hitze und Schleim Hitze des Magens.

Ma. 28 (Shuidao)

Lokalisation: 3 Cun unterhalb des Bauchnabels und 2 Cun lateral der vorderen Mediallinie

Wirkung: unterstützt den Harnfluss, öffnet die Wasserwege, reguliert die Menstruation, stillt Schmerzen, klärt Feuchte Hitze, unterstützt den San Jiao

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Öffnet die Wasserwege des Unteren San Jiao so dass Ödeme vermindert werden.

Ma.30 (Qichong)

Lokalisation: 5 Cun senkrecht unterhalb von Ma. 25, 2 Cun lateral der vorderen Mediallinie am Oberrand der Symphyse

Wirkung: Reguliert das Magen Qi, reguliert den Außerordentlichen Meridian Chong Mai

Stärkt die Essenz-Jing, reguliert das Blut, tonisiert Milz und Magen Qi.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Wichtiger Punkt von Milz, Magen und dem Außerordentlichen Meridian Chong Mai, er reguliert die Qi Zirkulation im unteren San Jiao

Ma. 36 (Zusanli)

Unterer *He* Punkt , Tonisierungspunkt , Erde Punkt

Lokalisation:3 Cun unterhalb des Kniegelenkspaltes , 0,5 Cun lateral der Unterrandes der Tuberositas tibiae

Wirkung: Tonisiert Milz und Magen, stärkt Qi und Blut, eliminiert Nässe, nährt das Yin, löst Stasen der Säfte reguliert Blut und die Essenz, harmonisiert den Magen, wärmt den Unteren San Jiao, nährt das Ursprungs-Yuan-Qi, belebt das Yang

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Einer der wichtigsten Tonisierungspunkte insgesamt, der Punkt ist grundsätzlich tonisierend zu manipulieren.

Ma. 37 (Shangjuxu)

Lokalisation: 1 Querfinger lateral der Tibiavorderkante, 6 Cun unterhalb von Ma.35 oder 3 Cun unterhalb von Ma.36

Moxibustion applizierbar

Wirkung Leitet Feuchte Hitze aus, reguliert den Magen und Darm Trakt, macht Leitbahnen und Netzgefäße durchgängig, harmonisiert Milz und Magen löst Stagnationen in den Eingeweiden, reguliert das Magen Qi

Ma. 40 (Fenglong)

Durchgangs-**Luo**-Punkt zu MP3

Lokalisation: In der Mitte zwischen der Patelaunterkante und der Spitze des Malleolus lateralis, 1 Cun neben Ma. 38, 2 Querfinger lateral der Tibiavorderkante

Wirkung: Eliminiert Nässe und Schleim, löst Ödeme, klärt Hitze, senkt das trübe Qi ab, reguliert die Zirkulation des Qi von Milz und Magen, beruhigt den Geist

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Ma. 40 ist einer der wichtigsten Punkte zur Umwandlung von Feuchtigkeit und vor allem Schleim.

Ma. 44 (Lidui)

Quell-**Ying**-Punkt, Wasser-Punkt, wichtiger Fernpunkt bei Hitzezuständen i Kopf

Lokalisation: Auf dem Fußrücken, zwischen Metatarsale 1 und 2 am Übergang von der Basis zum Schaft des Metatarsale

Wirkung: Klärt Hitze der Magenleitbahn und lindert Schmerzen, harmonisiert die Därme und klärt Feuchte Hitze, beruhigt den Geist-Shen

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Einer der wirksamsten Akupunkturpunkte

MP. 3 (Taibai)

Ursprungs-**Yuan**-Punkt der Milz, Bach Shu Punkt, Erde Punkt

Lokalisation: An der medialen Seite des Fußes, proximal vom Köpfchen des 1. Metatarsalknochens am Übergang von der Haut des Fußrückens zur Fußsohle

Wirkung: Reguliert die Qi Umwandlung und hilft der Bewegung und Umwandlung des Milz Qi, stärkt die Milz, beseitigt Nässe und Feuchte-Hitze, stärkt den Rücken

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Stärkt alle Mangelzustände von Milz und Magen, besitzt eine starke Wirkung hinsichtlich der Tonisierung und Umwandlung.

MP. 4 (Gongsun)

Durchgangs **Luo** Punkt der Milz Leitbahn, Öffnungspunkt des Außerordentlichen Meridians Chong Mai

Lokalisation: An der medialen Seite des Fußes in einer Mulde distal und inferior der Basis des ersten Metatarsalknochens

Wirkung: Stärkt die Milz und harmonisiert den Mittleren San Jiao, reguliert Qi und beseitigt Feuchtigkeit, beruhigt den Geist, beschützt das Herz und den Brustkorb, reguliert den Chong Mai.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Klinisch ein wichtiger Punkt zur Behandlung von Meteorismus (Blähungen) oder Schmerzen durch Qi Stagnation, Blut Stase oder Obstruktion durch Feuchtigkeit, harmonisiert die aufsteigende Funktion der Milz und die absteigende Funktion des Magens.

MP. 5 (Shangqui)

Fluss-**Jing**-Punkt, Metall Punkt, Sedierungspunkt

Lokalisation: In einer Vertiefung am medialen Malleolus, am Schnittpunkt der Linien die von der vorderen und unteren Seite des Malleolus tangential gezogen werden,

Wirkung: Stärkt die Milz und den Magen, wandelt Feuchtigkeit um, beruhigt den Geist (Shen)

Bemerkung: Spediert als Metallpunkt besonders Füllezustände

MP. 6 (Sanyinjiao)

Lokalisation: An der medialen Seite des Unterschenkels, 3 Cun oberhalb des höchsten Punktes des Malleolus medialis, dorsal der Tibiahinterkante

Wirkung: Stärkt das Milz Qi, fördert die Bewegung und Umwandlung, löst Qi Stagnationen, wandelt Nässe und Schleim um, reguliert die Zirkulation der Säfte (Jin-Ye), wärmt den Mittleren San Jiao, zerstreut Kälte, tonisiert die Niere, verteilt und glättet das Leber Qi, beruhigt den Geist, nährt Blut und Yin, unterstützt die Miktion, bewegt Blut und löst Stasen, stillt Schmerzen, kühlt Blut

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Einer der wichtigsten Punkte zur Behandlung von Milz Mangelzuständen, besonders in der Kombination mit Ma. 36 das Qi im Mittleren San Jiao stärkend. Zusammenkunft der drei Yin Meridiane des Fußes (Niere, Milz und Leber)

CAVE: In der Schwangerschaft kontraindiziert !!

Mp. 9 (Yinglinquan)

Meer-**He**-Punkt, Wasserpunkt

Lokalisation: An der medialen Seite des Beines in der Vertiefung am Unterrand des medialen Condylus, in der Höhe der Tuberositas tibiae.

Moxibustion applizierbar

Wirkung: Wärmt und bewegt den Mittleren und den Unteren San Jiao, löst Nässe Ansammlungen, stärkt die Milz, leitet Nässe Schleim aus, unterstützt den Harnfluss, beseitigt Obstruktionen der Milz Leitbahn.

Bemerkungen: besonders bei Erkrankungen die auf Retention von Feuchtigkeit beruhen, speziell im Unteren San Jiao.

He. 5 (Tongli)

Durchgangs **Luo** Punkt zu Dü. 4

Lokalisation: 1 Cun proximal von He. 7 (Shenmen), von der radialen Handgelenksfalte, radial der Sehne des M.flexor carpi ulnaris

Wirkung: Beruhigt den Geist(Shen), kühlt Hitze des Herzens reguliert das Herz Qi, öffnet die Herz Gefäße, unterstützt die Harnblase

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Dieser Punkt eignet sich besonders um psychische und emotionale Störungen zu behandeln.

He. 7 (Shenmen)

Ursprungs-**Yuan**-Punkt, Bach-Shu-Punkt des Herzens, Sedierungspunkt

Lokalisation: auf der Handgelenksfalte, medial der Sehnen des M. flexor carpi ulnaris

Wirkung: Kühlt Hitze, klärt Herz Feuer, beruhigt den Geist, löst Qi Stagnationen des Herzens, löst Stauungen in den Brustmeridianen, nährt das Herz Blut

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: bester Akupunkturpunkt zur Beruhigung des Geistes (Shen)

Bl.14 (Jueyinshu)

Back Shu Punkt des Perikard

Lokalisation: 1,5 Cun lateral vom Unterrand des Dornfortsatzes des 4. Brustwirbelkörpers Th.4

Wirkung: Stärkt das Herz, beruhigt den Geist (Shen), verteilt das Leber Qi und befreit den Thorax

Moxibustion applizierbar

CAVE: Pneumothorax

Bl. 15 (Xinshu)

Back Shu Punkt des Herzens

Lokalisation: 1,5 Cun lateral vom Unterrand des Dornfortsatzes des 5. Brustwirbelkörpers ,Th.5

Wirkung: Stärkt das Herz Qi nährt das Herz Blut, kühlt Feuer des Herzens beruhigt den Geist (Shen), belebt das Blut

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Stark tonisierende Wirkung auf entsprechende Zang-Fu Organe

CAVE: Pneumothorax

Bl. 18 (Ganshu)

Back Shu Punkt der Leber

Lokalisation: 1,5 Cun lateral vom Unterrand des Dornfortsatzes des 10. Brustwirbelkörpers ,Th.10

Wirkung: Tonisiert und unterstützt die Leber und Gallenblase, löst Feuchte Hitze, bewegt stagnierende Leber Qi, beseitigt inneren Wind, unterstützt die Augen

Moxibustion applizierbar

CAVE: Pneumothorax

Bl. 20 (Pishu)

Back Shu Punkt der Milz

Lokalisation: 1,5 Cun lateral vom Unterrand des Dornfortsatzes des 11. Brustwirbelkörpers ,Th.11

Wirkung: Reguliert das Milz Qi, erleichtert die Transformation von Körperflüssigkeiten

Nährt Qi und Blut, stärkt den Magen, Moxa bei allen Schwächezuständen der Milz

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Stark tonisierende Wirkung auf entsprechende Zang-Fu Organe

CAVE: Pneumothorax

Bl. 21 (Weishu)

Back Shu Punkt des Magens

Lokalisation: 1,5 Cun lateral vom Unterrand des Dornfortsatzes des 12. Brustwirbelkörpers ,Th.12

Wirkung: Harmonisiert den Magen, wandelt Nässe um, eliminiert Stagnationen nährt das Ursprungs-Yuan-Qi, stärkt den Mittleren San Jiao und das Magen Qi.

Moxa bei allen Schwächezuständen des Magens.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Stark tonisierende Wirkung auf entsprechende Zang-Fu Organe

CAVE: Pneumothorax

Bl. 22 (Sanjiaoshu)

Back Shu Punkt des San Jiao

Lokalisation: 1,5 Cun lateral vom Unterrand des Dornfortsatzes des 1. Lumbalwirbelkörpers , LWK.1

Wirkung: Reguliert die Funktionen des San Jiao, fördert die Umwandlung von Flüssigkeiten im Unteren San Jiao, leitet Flüssigkeiten aus.

Moxibustion applizierbar

CAVE: Bei zu tiefer Nadelung Verletzungsgefahr der Nieren

Bl. 23 (Shenshu)

Back Shu Punkt der Niere

Lokalisation: 1,5 Cun lateral vom Unterrand des Dornfortsatzes des 2. Lumbalwirbelkörpers , LWK.2

Wirkung: Stärkt das Nieren Qi, tonisiert das Ursprungs-Yuan.Qi, und die Essenz, das Jing. Kräftigt das Nierenfeuer, stärkt die Umwandlungsfunktionen der Niere zur Ausscheidung von Flüssigkeiten, vermindert Leber Feuer, tonisiert das Nieren Qi, stärkt die Lendenwirbelsäule, verbessert das Gehör, stärkt die Funktion der Niere das Qi zu empfangen.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Hauptpunkt zur Stärkung und Tonisierung der Niere.

CAVE: Bei zu tiefer Nadelung Verletzungsgefahr der Nieren

Bl. 25 (Dachangshu)

Back Shu Punkt des Dickdarms

Lokalisation: 1,5 Cun lateral vom Unterrand des Dornfortsatzes des 4. Lumbalwirbelkörpers , LWK. 4

Wirkung: Stärkt die Transformations,- und Transportfunktion von Dünn und Dickdarm, reguliert den Qi Fluss und beseitigt Stauungen , tonisiert Milz und Magen Qi, stärkt den unteren Lumbalbereich, beseitigt Leitbahnobstruktionen.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Wichtiger Punkt zur Regulation des Dickdarms.

Ni. 3 (Taixi)

Bach Shu Punkt , Ursprung **Yuan Qi** Punkt

Lokalisation: Zwischen dem höchsten Punkt des Malleolus medialis und der Achillessehne,

Wirkung: Stützt das Yin der Niere, befeuchtet die Lunge, tonisiert das Yang der Niere, reguliert den Nierenmeridian, tonisiert das Nieren Qi, unterstützt die Essenz, das Jing, lindert Mangel Feuer, reguliert die Uterusfunktion.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Wichtigster Punkt der Nierenleitbahn zur Behandlung von Mangelzuständen der Niere.

Ni. 6 (Zhaohai)

Öffnungspunkt des Außerordentlichen Meridians Yin Qiao Mai

Lokalisation: 1 Cun unterhalb der höchsten Erhebung des Malleolus medialis im Gelenkspalt zwischen Talus und Kalkaneus, unterhalb des Malleolus medialis

Wirkung: Stärkt das Nieren Yin, Nahrung der Körperflüssigkeiten, Befeuchtung von Trockenheit, beruhigt den Geist (Shen), kühlt das Blut, unterstützt die Funktion des Uterus.

Moxibustion applizierbar

Ni. 7 (Fulu)

Fluss Jing Punkt, Metall Punkt, Tonisierungspunkt

Lokalisation: am Vorderrand der Achillessehne , 2Cun oberhalb von Niere 3

Wirkung: Tonisiert die Niere, beseitigt Nässe, beseitigt Ödeme, stärkt das NierenYang, stärkt die Lumbalregion, reguliert die Schweißsekretion

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: besonders zur Stärkung des Nieren Yang, eliminiert Nässe und Ödeme der Beine.

Ni. 9 (Zhubin)

Spalten *Xi* Punkt des Außerordentlichen Meridians Yin Wei Mai

Lokalisation: 5 Cun oberhalb von Niere 3

Wirkung: Beruhigt den Geist-Shen und stärkt das Nieren Yin, reguliert den Außerordentlichen Meridian Yin Wei Mai

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Wichtiger Punkt um die Verbindung zwischen Herz und Niere wieder herzustellen und zu harmonisieren, beruhigt den Geist bei Angst und Panikattacken aufgrund eines Nieren Yin Mangels

Ni. 10 (Yingu)

Zwischen den Sehnen des Mm. Semimembranosi auf Höhe des Kniegelenkspaltes, bei angebeugtem Knie auf der Beugefalte zwischen den beiden Sehnen

Wirkung: Unterstützt das Nieren Qi und leitet Feuchtigkeit aus

Moxibustion applizierbar

Pe. 6 (Neiguan)

Durchgangs *Luo* Punkt, Öffnungspunkt des Außerordentlichen Meridians Yin Wei Mai

Lokalisation: Zwischen den Muskeln des Mm. palmaris longus und flexor carpi radialis, 2 Cun proximal der Handgelenksfalte

Wirkung: beruhigt das Herz und den Geist Shen, öffnet den Brustkorb, reguliert Qi und Blut, lindert Schmerz, senkt aufsteigende Qi ab, kühlt Hitze im Herzen, harmonisiert dem Gen und beendet Erbrechen, löst Leber Qi Stagnation

Moxibustion applizierbar

CAVE: Nervus medianus

SJ. 10 (Tianjing)

Meer-*He*-Punkt der San Jiao Leitbahn

Lokalisation: bei gebeugtem Ellenbogen in der Vertiefung 1 Cun proximal des Olecranon

Wirkung: Wandelt Schleim um und löst Knoten auf, reguliert Qi und senkt rebellierendes Qi ab, beruhigt den Geist und beseitigt Hitze aus der San Jiao Leitbahn, aktiviert die Leitbahn und lindert Schmerzen

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Bedeutender Punkt zur Behandlung einer großen Anzahl von Schleimsyndromen aufgrund seiner Schleim umwandelnden Funktion und Wirkung.

Gb. 25 (Jingmen)

Alarm *Mu* Punkt der Niere, Kreuzungspunkt mit dem Nierenmeridian

Lokalisation: Am freien caudalen Ende der 12. Rippe

Wirkung: Reguliert die Wasserwege, stärkt die Niere, beseitigt Nässe-Hitze, beseitigt Nässe, entspannt Sehnen und Muskeln, reguliert den Außerordentlichen Meridian Dei Mai (Gürtelgefäß)

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Regulation von Niere und Milz und deren wechselseitiger Beziehung, bei Störungen des Wasserhaushaltes und bei Verdauungsstörungen.

CAVE: Pneumothorax

Gb. 34 (Yanglinquan)

Unterer Meer- *He*-Punkt (Erde-Punkt), Meisterpunkt der Muskeln und Sehnen

Lokalisation: Am Schnittpunkt der Linien, vordere und untere

Begrenzung des Fibulaköpfchens

Wirkung: Fördert den Leber Qi Fluss, besänftigt Leber Yang, leitet Feuchte Hitze aus,

Meisterpunkt der Muskeln und Sehnen, beruhigt rebellierendes Qi.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: sedierende Nadelung zur Lösung einer Leber Qi Stagnation, kann für Schmerzen, Kontraktionen, Steifheit und Verstauchungen der Sehnen und Muskeln eingesetzt werden.

Gb.41 (Zulinqi)

Bach-*Shu*-Punkt, Holz-Punkt

Lokalisation: zwischen dem 4. und 5. metatarsalknochen im proximalen Winkel

Wirkung: Löst Nässe Hitze auf, löst Leber Qi Stagnation, reguliert den Dai Mai (Gürtelgefäß)

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Wichtiger Punkt zur Verteilung des Leber Qi

Le. 3 (Taichong)

Bach-*Shu*-Punkt, Erde Punkt, Ursprungs-Yuan-Qi Punkt,

Lokalisation: Zwischen dem 1. und 2. Os metatarsale, 2 Cun proximal der Interdigitalhaut

Wirkung: Fördert den frei Leber Qi Fluss, beruhigt die Leber, kühlt Hitze von Leber und Gallenblase, leitet Nässe Hitze aus, klärt die Fülle des Leber Yang, macht die Meridiane durchgängig leitet Feuchte Hitze aus dem Unteren San Jiao aus, löscht Leber Feuer und senkt Leber Yang ab, beruhigt den Geist, löst Spasmen, beruhigt inneren Wind, reguliert die Menstruation

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Sehr wichtiger Punkt, da er den Leber Qi Fluss wieder herstellt und somit den gesamten Qi Fluss im Körper harmonisiert und fördert.

Le. 13 (Zhangmen)

Alarm-*Mu*-Punkt der Milz, Meisterpunkt der Zang (Speicher)-Organe

Lokalisation: Am freien Ende der 11. Rippe, bei gebeugtem und abduziertem Arm berührt die Ellenbogenspitze den Punkt.

Wirkung: Löst Fülle und Spannungen, reguliert den freien Qi Fluss der Leber, stärkt das Milz Qi, unterstützt das Magen Qi, reguliert die Verdauung, löst Stauungen von Qi und Blut, beseitigt Stasen, beseitigt Verhärtungen und Tumore, harmonisiert Leber und Milz.

Wichtigster Punkt für die Beziehung zwischen Leber, Milz und Unterem San Jiao.

Moxibustion applizierbar

CAVE: Eine zu tiefe Nadelung kann zu Verletzungen von Leber und Milz führen

Le. 14 (Qimen)

Alarm-*Mu*-Punkt der Leber

Lokalisation: Im 6.ICR auf der Mammillarlinie

Wirkung: Löst Leber Qi Stagnationen, beruhigt die Leber, wandelt Schleim um, löst Feuchte Hitze, kühlt Blut, beruhigt den Magen, harmonisiert Leber und Magen

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Wirkt auf die Verteilung des Qi im Mittleren und Oberen San Jiao.

CAVE: Pneumothorax

Ren. 4 (Guanyuan)

Alarm-*Mu* Punkt des Dünndarms, Kreuzungspunkt mit Leber, Niere und Milz Meridian

Lokalisation: Auf der vorderen Mediallinie, 3 Cun unterhalb des Bauchnabels

Wirkung: wärmt den Unteren San Jiao, kräftigt das Nieren-Qi, unterstützt das Qi des Ren Mai, und das Ursprungs-Yuan-Qi, vertreibt Kälte und Nässe, nährt das Blut und Yin, nährt die Essenz-Jing, stärkt das Yang, beruhigt den Geist-Shen, vertreibt Kälte und Nässe, leitet Kälte aus den Genitalien aus, verteilt das Qi.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Besonders zur Stärkung von Blut und Yin bei Mangelzuständen, Hauptpunkt zur Förderung und Nahrung des Ursprungs-Yuan-Qi, zur Unterstützung der Essenz-Jing, stärkt das Nieren Yang, bei Moxabehandlung wird das Yang gestärkt.

Bemerkung: Nicht zu tief nadeln, es besteht Gefahr der Verletzung der Harnblase.

CAVE: Nicht in der Schwangerschaft nadeln

Ren. 6 (Qihai)

Meer des Qi

Lokalisation: Auf der vorderen Mediallinie, 1,5 Cun unterhalb des Bauchnabels

Wirkung: Wärmt den Mittleren San Jiao, zerstreut Kälte, zerstreut Nässe, Beendigung von Diarrhoe, wärmt die Mitte, fördert die Zirkulation von Qi, tonisiert das Nieren Qi und das Ursprungs-Yuan-Qi, stärkt das Yang.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Stark tonisierende Wirkung auf die Nieren (Qi und Yang), Nicht zu tief nadeln, es besteht Gefahr der Verletzung der Harnblase.

CAVE: Nicht in der Schwangerschaft nadeln

Ren. 9 (Shuifen)

Lokalisation: Auf der vorderen Mediallinie, 1 Cun unterhalb des Bauchnabels

Wirkung: Wärmt den Mittleren San Jiao, vertreibt Kälte, fördert die Diurese, und leitet Nässe aus, fördert die Qi Zirkulation, fördert die Umwandlung von Flüssigkeiten.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Besonders geeignet zur Beseitigung von Yin Ödemen deren Ursache ein Mangelzustand bei Milz und Niere sind.

Ren. 10 (Xiawan)

Kreuzungspunkt mit dem Milzmeridian

Lokalisation: Auf der vorderen Mediallinie, 2 Cun oberhalb des Bauchnabels

Wirkung: Tonisiert und reguliert das Qi von Milz und Magen, beseitigt Nahrungsstagnationen, fördert das Absteigen des Magen Qi.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: nach Maciocia reguliert Ren. 13 den Mageneingang mit Fundus, Ren.12 den mittleren teil mit Corpus und Ren. 10 das untere Drittel mit Pylorus und Duodenum.

Ren. 12 (Zhongwan)

Meisterpunkt der Fu (Hohl- oder Durchgangsorgane), Alarmpunkt des Magens

Lokalisation: Auf der vorderen Mediallinie, 4 Cun oberhalb des Bauchnabels.

Wirkung: Stärkt das Milz-Qi, reguliert das Qi des Mittleren San Jiao, harmonisiert den Magen und das Magen Qi, fördert die Verdauung, stärkt die Milz und entfernt Feuchte Hitze

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Sehr wichtiger Punkt bei Erkrankungen des Gastrointestinaltraktes, wichtiger Punkt zur Regulation des Magens

Ren. 13 (Shangwan)

Kreuzungspunkt mit Dünndarm und Magen

Lokalisation: Auf der vorderen Mediallinie, 5 Cun oberhalb des Bauchnabels

Wirkung: Senkt aufsteigendes Magen Qi ab, beseitigt zähen Schleim und wandelt ihn um, kühlt Hitze des Herzens und des Magens.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: reguliert den oberen teil des Magens, Einsatz bei rebellierendem Magen Qi.

Ren. 17 (Shanzhong)

Meisterpunkt des Respirationstraktes, Alarm Punkt des Perikard, Kreuzungspunkt mit Milz, Nieren, Dünndarm und San Jiao Meridian

Lokalisation: In der Mitte des Sternums wischen den Brustwarzen in Höhe des 4. ICR.

Wirkung: senkt gegenläufiges Magen Qi ab, leitet Milz Qi nach oben, fördert die Zirkulation von des Qi und löst Stagnationen, reguliert die Funktionen des Oberen San Jiao, senkt Schleim ab,, befreit die Lunge von Schleim, öffnet die Brust.

Moxibustion applizierbar

Bemerkung: Reguliert das Qi im Brustkorb

Ren. 21 (Xuanji)

Lokalisation: Auf der halben Höhe des Manubrium sterni, am oberen Ende des Sternums, 1 Cun caudal von Ren. 22

Wirkung: Öffnet den Thorax, senkt das Lungen Qi ab, beseitigt Nahrungsmittelstagnationen, senkt gegenläufiges Magen Qi ab.

Moxibustion applizierbar

Du. 4 (Mingmen)

Lokalisation: Zwischen dem Dornfortsatz des 2. und 3. LWK

Wirkung: Stärkt die Nierenenergie und kräftigt das Yang, nährt das Ursprungs-Yuan-Qi, unterstützt die Essenz-Jing, fördert die Vitalität, vertreibt Kälte, unterstützt die LWS, wärmt das Tor der Vitalität (Mingmen)

Moxibustion applizierbar

BemerkungDu.4 hat eine enge Beziehung zum FK Niere, in Kombination mit Bl.23, dem Back Shu-Punkt der Niere, lässt sich der FK Niere sehr gut stimulieren und tonisieren.

Einer der wichtigsten Punkte um das Nieren Yang zu tonisieren.

Du. 9 (Zhiyang)

Lokalisation: Unterhalb des Processus spinosus, 7. BWK

Wirkung: Reguliert Leber und Gallenblase, bewegt Qi und leitet Feuchte Hitze aus, öffnet den Brustkorb und das Zwerchfell, stärkt die Milz

Moxibustion applizierbar

CAVE: Nicht bei Hitzezuständen verwenden

Ex-HN 14 (Bailo)

Extrapunkt

Lokalisation: im Nacken, 2 Cun oberhalb von Du. 14 und 1 Cun lateral der hinteren Mediallinie.

Wirkung: Wandelt Schleim um und löst Knoten auf, stoppt Husten und lindert Dyspnoe.

Bemerkung: Sehr wichtiger Punkt zur Auflösung von zähem Schleim bei latenten pathogenen Faktoren.

EX-UE. 10 (Sifeng)

Extrapunkt

Lokalisation: Auf der Palmarfläche der Hand, an den Mittelpunkten der Transversalfalte der proximalen Interphalangealgelenke der Zeige,-Mittel,- und Ringfinger sowie der kleinen Finger

Wirkung: Kräftigt die Milz und beseitigt kindliche Verdauungsstörungen, die nahrungs- und akkumulationsbedingt auftreten, Einsatz auch bei kindlicher Diarrhoe und Keuchhusten.

Aufgrund einer stark dispergierenden **Wirkung** möglichst nicht bei Hitzezuständen einsetzen

Zu 5.

Bewegungstherapie

Verschiedene Menschen (Konstitutionstypen) haben unterschiedliche Bewegungsmuster und Vorlieben. Dadurch bedingt ist es sinnvoll jedem einzelnen Typus verschiedene Bewegungstherapien zu empfehlen.

Menschen die Störungen in der Holz Energie vorlieben haben, haben einen großen Drang nach Bewegung, sie bevorzugen oft den Leistungssport. Eine regelmäßige Betätigung hilft dann vorhanden Leber Qi Stagnationen abzubauen bzw. entgegenzuwirken.

Menschen die einen hauptsächlich Mangel im Erd Element vorliegen haben sollten einfache und nicht zu anstrengende Körperübungen wie Yoga, Qi Gong, Tai Chi Chuan ausüben um diese vorliegenden Schwächen durch vorgenannte Übungen auszugleichen. Wichtig ist für diesen Typus den inneren Schweinehund erst einmal zu überwinden, ist diese geschafft läuft es meist von ganz alleine.

Auch Menschen deren Mangel hauptsächlich im Wasser Element vorliegt, sollten einfache und nicht zu anstrengende Körperübungen wie Yoga, Qi Gong, Tai Chi Chuan ausüben, um vorliegenden Schwächen durch vorgenannte Übungen auszugleichen. Von diesem Typus Menschen werden oft Sportarten bevorzugt die mit Ruhe und Einsamkeit einhergehen, im Vordergrund stehen dann häufig Ausdauer und die Besinnung auf die eigene Kraft. Das Tonisieren und Dehnen des Bewegungsapparates ist für diesen Typus sehr wichtig.

Zu 6.

Tuina

Die Tuina Massage ist neben der Phytotherapie, Akupunktur, Diätetik und der Bewegungstherapie eines der fünf „großen“ Therapieverfahren der Traditionell Chinesischen Medizin. Die Tuina umfasst sowohl massierende als auch passiv mobilisierende und repornierende (chiropraktische) Handgriffe. Aus der gezielten Auswahl und Abfolge einer überschaubaren Anzahl von Techniken sowie Anwendungskombinationen von Kraft, Richtung, Rhythmus und Anwendungsdauer der ausgewählten Behandlungstechniken resultiert die gezielte Beeinflussung des jeweiligen Störmusters auf organischer und funktioneller Ebene.

Außerdem kommt es je nach Behandlungsziel, zu einer tonisierenden (anregenden, bewegenden, sammelnden), sedierenden (auflösenden, beruhigenden, zerstreuenden) oder harmonisierenden Wirkung.

Tuina basiert auf den theoretischen Grundlagen der TCM, die sich zur Behandlung der Adipositas in folgenden Wirkungen widerspiegeln:

- Harmonisierung des Organismus
- Lösen von Stasen und durchgängigmachen von Leitbahnen
- Beseitigung von Schwellungen und Blutstasen
- Beeinflussung der Zang (Speicher) und Fu (Durchgangs) Organe
- Mobilisation von Qi und Blut
- Vertreibung äußerer pathogener Faktoren

Eine fachgerechte Anwendung ist als Präventivmaßnahme anzusehen. Sie kann Erkrankungen und Schäden am Organismus vorbeugen, aber auch zur Heilung, Wiederherstellung und Rehabilitation bei Krankheit beitragen. Die Qualität und Regelmäßigkeit der Reizsetzung ist ein entscheidender Faktor.

Zu 7.

Chinesische Kräutertherapie

Die Einteilung der chinesischen Kräuter erfolgt nach folgenden Gesichtspunkten:

- Geschmacksrichtung (Sauer, Bitter, Süß, Scharf, Salzig)
- Funktionskreisbezug (Lu., Di., Mp., Ma., He., Dü., Bl., Ni., Pe., SJ., Gb., Le.)
- Wirk,- oder Bewegungsrichtung
(aufsteigend, absteigend, verteilend, nach außen bringend, nach innen ziehend)
- Temperaturverhalten: heiß, warm, neutral, kühl, kalt
- Toxische Aspekte

Der grundsätzliche Aufbau einer klassischen Rezeptur:

- Kaiser (Hauptwirkung für das Syndrom)
- Minister (unterstützt den Kaiser)
- Helfender Adjutant (unterstützt den Kaiser, behandelt Begleiterscheinungen)
- Korrigierender Adjutant (Toxine und Nebenwirkungen des Kaisers abwehrend)
- Adjutant in Opposition
(In schwierigen Fällen: entgegengesetzte Wirkung wie der Kaiser)
- Gesandter/ Botschafter :
(harmonisiert, bringt die Wirkung in bestimmte Meridiane oder Körperregionen)

Diese Hierarchie der Zusammensetzung einer Kräuterrezeptur findet sich fast in allen klassischen Rezepturen wieder.

Einnahmeempfehlungen für Kräuterdekokte:

Tonisierende Kräuter sollten vor einer Mahlzeit eingenommen werden

Sedierende Kräuter sollten ca.1/2 Std. nach einer Mahlzeit eingenommen werden

Bei Kältezuständen: (Hinweis auf Kälte ist eine blasse Zunge) möglichst warm trinken

Bei Hitzezuständen: (Hinweis auf Hitze ist eine gerötete Zunge): Kann auch kalt getrunken werden

Einige Beispiele für Kräuterdekokte die z.B. bei einem Milz Mangel verabreicht werden:

Als Basisrezeptur zum Trocknen von Nässe und Elimination von Schleim

Er Chen Tang: das zweifach behandelte Dekokt

1. *Rhizoma Pinelliae* (Ban Xia)
Grundsubstanz gegen Schleim
2. *Pericarpium Citri Erythrocarpae* (Ju Hong)
3. *Sclerotium Poria* (Fu Ling):
trocknet Feuchtigkeit, stark diuretische (entwässernde) Wirkung

Sin Ju Zi Tang: das Vier Gentlemen Dekokt

1. *Radix Ginseng* (Ren Shen) stärkt das Yuan Qi und Milz Qi
(Ginseng hat eine stärkere Wirkung auf den FK Herz) oder alternativ zu Ren Shen
Radix Codonopsis (Dang Shen) stärkt die Milz
2. *Radix Atractylodis Macrocephalae* (Bai Zhu)
stärkt die Milz und trocknet Feuchtigkeit
3. *Sclerotium Poria* (Fu Ling)
trocknet Feuchtigkeit, stark diuretische Wirkung
4. *Radix Glycyrrhizae* (Gan Cao)
Milz stärkende und ausgleichende Wirkung

Liu Jun Zi Tang : das Sechs Gentlemen Dekokt

1. *Radix Ginseng* (Ren Shen) stärkt das Yuan Qi und Milz Qi
(stärkere Wirkung auf den FK Herz als Rx. Codonopsis)
oder alternativ *Radix Codonopsis* (Dang Shen) stärkt die Milz

2. *Radix Atractylodis Macrocephalae*
(Bai Zhu) stärkt die Milz und trocknet Feuchtigkeit

3. *Sclerotium Poria* (Fu Ling)
trocknet Feuchtigkeit, stark diuretische Wirkung

4. *Radix Glycyrrhizae* (Gan Cao)
Milz stärkende und ausgleichende Wirkung

5. *Rhizoma Pinellia* (Ban Xia)
Grundsubstanz gegen Schleim

6. *Pericartum Citri Reticulatae* (Chen Pi)
zur Ausleitung von Feuchtigkeit

Darreichungsformen in der Chinesischen Kräutertherapie:

Dekokt oder Tang : Kräuteranteile in Wasser ausgekocht

Vorteil: leichte Modifikationsmöglichkeiten, schneller Wirkungseintritt

Nachteil: relativ teuer, zeitaufwändig, z.T. anspruchsvolle Zubereitung,
meist nicht wohlschmeckend

Pulver oder San: Kräuter grob oder fein zerrieben

Vorteil: praktische Zubereitung, direkt mit Wasser, kalt oder warm, einzunehmen

Praktische Zubereitung, Kostenreduktion durch Verkleinerung der Tagesmengen auf ca. 1/3 bis zu 1/4,
lange Haltbarkeit

Pille oder Wang: fein zerriebene und pulverisierte Kräuteranteile die mit Bindemittel in Pillenform gepresst
wurden

Vorteil: Praktische Zubereitung, lange Haltbarkeit, relativ geringe Kosten

Meist zur Behandlung chronischer Erkrankungen

Tablette oder Pian: Gepresst oder mit Bindemittel versetzt, bei schlechtem Geschmack, besonders bei bitterem
Geschmack oft mit Überzug aus z.B. Zucker versehen

Hydrophile Konzentrate: Alkoholisch- wässriger Auszug, Einsatz besonders in der Pädiatrie (Kindermedizin),
die Dosis wird in Abhängigkeit des Gewichtes des Patienten errechnet.

Granulat: Moderne Darreichungsform

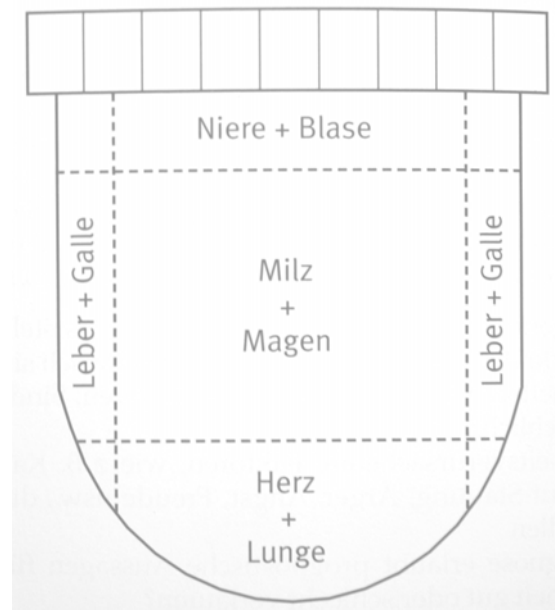
Die Einzelkräuter werden so lange gekocht bis von Ihnen nur noch eine trockene Masse übergeblieben ist,
diese trockene Masse wird dann zerkleinert und zermahlen.

Syndrome der Milz

Leitsymptome bei Milzpathologien

Syndrome	Leitsymptome	Zunge	Puls
Milz Qi Mangel	Appetitmangel, Erschöpfungszustand, Muskelschwäche, weiche Stühle bis Diarrhoe, Blässe	Zungenfarbe: Blass, geschwollen, evtl. Zahneindrücke	Leer, schwach
Milz Yang Mangel	Appetitmangel, Erschöpfungszustand, Muskelschwäche, weiche Stühle bis Diarrhoe, Blässe, Kältegefühle, kalte Extremitäten, evtl. Ödeme	Blass, geschwollen mit Zahneindrücken	Tief, schwach, langsam
Milz kontrolliert das Blut nicht	Appetitmangel, Erschöpfungszustand, Muskelschwäche, weiche Stühle bis Diarrhoe, Blässe, Kältegefühle, kalte Extremitäten, evtl. Ödeme, Blutungen, v.a. an der unteren Körperhälfte	Blass	Dünn, schwach, leer
Sinkendes Milz Qi	Appetitmangel, Erschöpfungszustand, Muskelschwäche, weiche Stühle bis Diarrhoe, Blässe, Kältegefühle, kalte Extremitäten, evtl. Ödeme, nach unten drängende Gefühle im Unterbauch, Organsenkungen	Blass	Schwach, leer
Feuchte Kälte in der Milz	Appetitmangel, körperliche Schwere, trübe Sekretion, Völlegefühl in Thorax und Abdomen	Zungenbelag: Dick, klebrig-schmierig	Schlüpfrig, langsam
Feuchte Hitze in Milz und Magen	Weiche, übelriechende Stühle, Übelkeit, subfebrile Temperaturen, körperliche Schwere, evtl. Ikterus (Gelbsucht)	Zungenfarbe: Evtl. rot Zungenbelag: Dick, klebrig-schmierig	Schlüpfrig, schnell
Trüber Schleim blockiert den Kopf	Schwindel, Benommenheit, Schweregefühl im Kopf, Völlegefühl in Thorax und Abdomen	Zungenbelag: Dick, klebrig-schmierig	Schlüpfrig, Saitenförmig
Milz Yin Mangel	Appetitverlust, weiche Stühle, Müdigkeit, trockene Lippen, Geschmacksverlust, Völlegefühl nach dem Essen, Abmagerung	Zungenfarbe: Rot, charakteristische Querrisse an den Zungenrändern Zungenbelag: evtl. wenig	Dünn, schnell, schwach

Topographische Lage – Beziehung zwischen Zunge und Organen



Hinweise zur Inspektion der Zunge:

Der erste Schritt bei der Inspektion der Zunge sollte es sein sich einen Gesamteindruck des Zungenbildes zu verschaffen.

Der zweite Schritt ist das Sammeln und interpretieren der Einzelinformationen wie z.B. Größe und Farbe der Zunge und des Zungenbelags.

Als dritter Schritt müssen die Einzelinformationen der Zungeninspektion mit den anderen sich aus der Befragung und Untersuchung ergebenden Informationen als Gesamtbild zusammengeführt werden.

Aus der Summe der Gesamtinformationen ergeben sich die Gesamtdiagnose und damit der Befund.

Zu beurteilende Kriterien bei einer Zungeninspektion:

- Größe und Form der Zunge
- Erkennbare Zahneindrücke
- Gestaute Unterzungenvenen
- Beweglichkeit der Zunge
- Evtl. Abweichen der Zunge zu einer Seite
- Evtl. seitlich leicht aufgerollte Zungenränder
- Leicht orange verfärbte Zungenränder
- Zittern der Zunge
- Zungenbelag
- Farbe des Zungenbelages
- Feuchtigkeit des Zungenbelages
- Gerötete Zungenränder oder Spitze

Die Inspektion sollte ca. 2 Std. nach der letzten Nahrungsaufnahme erfolgen, da sonst vorher verzehrte Lebensmittel den Inspektionsbefund verfälschen könnten.

Karotten, Lakritz, Rote Beete usw. verfärben die Zunge.

Diverse Lebensmittel und evtl. Medikamente können die Zunge verfärben, bitte den Patienten danach befragen.