



Gesundheitspraxis Jolanda Gasser

Kant. approbiert Akupunkteurin / Dipl. TCM-Therapeutin

Chutzenstrasse 68, 3007 Bern / 079 348 24 77

AKUPUNKTUR – Geschichte und Grundlagenwissen

Herkunft

Einer chinesischen Sage nach ist die Entdeckung der Akupunktur einem Zufall zu verdanken: Ein Soldat wurde von einem Pfeil leicht verletzt und stellte in der Folgezeit verblüfft fest, dass nicht nur seine Wunde heilte, sondern auch eine organische Erkrankung, die ihn zuvor geplagt hatte. So viel zur Mythologie. Fest steht, dass die Geschichte der Akupunktur weit vor unsere Zeitrechnung zurück reicht. Bei Ausgrabungen wurden Stein- und Knochennadeln zu Tage gefördert, die darauf schliessen lassen, dass die Akupunktur schon im 3. Jahrtausend v. Chr. als probate Heilmethode galt. Das erste grosse Werk zur Akupunktur das Buch des Gelben Kaisers über Innere Medizin („Huang Di Nei Jing“) wurde 2700 v. Chr. geschrieben. Ein weiterer Klassiker, der auf den vorgenannten Werken basiert, ist das Nan Jing (Klassiker der schwierigen Fragen), welches von Qin Yue-Ren oder auch Bian Que genannt, verfasst wurde. Er lebte 500 v. Chr. Die erste Erwähnung der Akupunktur in Europa stammt aus dem 17. Jahrhundert. Damals veröffentlichte ein holländischer Arzt ein Werk über die Naturgeschichte und Medizin Ostasiens. Wilhelm Ten Rhyne (1683) und Andreas Cleyer (1686) schrieben über die Akupunktur. Für kurze Zeit kam die Akupunktur damals in Europa in Mode, geriet dann aber wieder in Vergessenheit. In China wurde ab dem 19. Jahrhundert die westliche Medizin eingeführt. Die Akupunktur und Moxibustion wurden aus den Medizinfakultäten ausgeschlossen. Nur noch im Volk und unter den Berufstätigen konnte sie sich halten. 1929 wurde sogar ein Antrag zum Verbot der traditionellen Heilmethoden gestellt, dieser wurde zurückgewiesen. Erst nach der Machtübernahme der kommunistischen Regierung wurden alte nationale Kulturgüter gefördert. Unter der Führung des Vorsitzenden Mao Zedong erhielten die Akupunktur und die Kräutertherapie wieder einen wichtigen Stellenwert, gleichberechtigt neben der westlichen Medizin. Dies war der Beginn der „modernen“ Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Heute werden TCM und Akupunktur in China parallel zur westlichen Medizin an den chinesischen Universitäten gelehrt.

Grundlagen

Die Akupunktur basiert auf den Theorien und Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die TCM sieht den Menschen als ganzheitliches Wesen, das in die Natur und das System des Yin und Yang eingebunden ist. Das Konzept von Yin und Yang ist die Grundlage für das Verständnis der TCM. Der Begriff Yin wird wörtlich als „die dunkle Seite des Berges“ übersetzt und steht für Eigenschaften wie Kälte, Ruhe, Passivität, Dunkelheit, innen und (verborgene) Fähigkeiten. Das Yang-Zeichen bedeutet wörtlich übersetzt „die helle Seite des Berges“ und steht für Wärme, Aktivität, Helligkeit, aussen und Ausdruck. Der Mensch ist in der Mitte dieser beiden Energien. Das Yin enthält auch immer einen Teil Yang. Es hat also immer zwei Pole. Der Tag wird zur Nacht, und ohne den Tag gäbe es keine Definition der Nacht. Nach dem System des Yin und Yang werden nicht nur Naturphänomene kategorisiert, sondern auch der menschliche Organismus. Zu den „Yin-Organen“ gehören Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere. Zu den „Yang-Organen“ gehören Gallenblase, Dünn- und Dickdarm, Magen und Harnblase. Der Begriff „Organ“ bezeichnet in der TCM immer einen ganzen Funktionskreis. Anhand der Lunge zeige ich dies auf: Zur „Lunge“ gehören nicht nur die Lunge selbst, sondern auch die Riechorgane und die gesamte Atemfunktion. Zudem hat die Lunge folgende Aufgaben:

- Herrscht über Qi und Atmung
- Kontrolliert Verteilen, Absteigen und Aufsteigen
- Kontrolliert Haut und Körperhaar (beherrscht die Körperoberfläche)
- Kontrolliert die Leitbahnen und Blutgefässe
- Reguliert die Wasserwege
- Beherbergt Körperseele Po (ist verantwortlich für physiologische Aktivitäten, Empfindungen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken)
- Manifestiert sich in den Körperhaaren
- Öffnet sich in die Nase (Nasensekret)
- Bei einer Störung: Aversion gegen Trockenheit
- Langes Liegen schädigt das Qi
- Geschmack: scharf
- Emotion: Trauer

Qi

Das dynamische Wechselspiel von Yin und Yang bringt die Lebensenergie der Natur, das Qi (Lebensenergie) hervor. Qi ist die Grundlage alles Lebendigen und bildet auch die Lebensenergie des menschlichen Körpers. Die Lebensenergie fließt in Energie Leitbahnen, den sogenannten Meridianen (Jing Luo), durch den Körper und hat viele verschiedene Funktionen: *Umwandeln* Qi ist für die Umwandlung von Nahrung und Flüssigkeiten in klare und trübe Teile von entscheidender Bedeutung

Transportieren im Zuge der Umwandlung verschiedenartiger Substanzen transportiert Qi diese innerhalb und ausserhalb verschiedener Körperstrukturen

Festhalten das Qi hält die Flüssigkeiten und das Blut an ihrem angestammten Platz, damit sie nicht austreten

Anheben die Körperstrukturen werden an ihrem richtigen Platz gehalten

Schützen das Qi schützt den Körper vor dem Eindringen äusserer pathogener Faktoren (Wind, Kälte, Feuchtigkeit)

Wärmen ist eine Funktion des Yang-Qi. Alle physiologischen Prozesse hängen von Wärme ab. Dies ist in Bezug auf Flüssigkeiten besonders wichtig, da sie von Natur aus Yin sind und daher das Yang benötigen, um Umwandlung, Transport und Ausscheidung zu fördern Diese Qi-Funktionen sind für den Körper wichtig. Sie sind koordiniert und stehen untereinander in Verbindung.

Wirkungen der Emotionen auf das Qi:

- Freude verlangsamt den Qi-Fluss (wir wollen, dass es so bleibt)
- Sorge verknotet das Qi (sichtbar beim Massieren durch grosse Buckel)
- Traurigkeit zersetzt das Qi (Kummer)
- Angst lässt das Qi sinken (vor Angst in die Hosen gemacht)
- Zorn lässt das Qi steigen (Migräne)

Qi schützt den Körper vor Erkrankungen, fördert Wachstum und Entwicklung, regt die Funktion der inneren Organe an, bildet und verteilt Blut und Körpersäfte, steuert die Körpertemperatur und reguliert den Wasserhaushalt und die Verdauung.

Die Qi-Bewegungen und die physiologischen Aktivitäten der Organe

Die Qi-Bewegung der Lunge ist aufwärts, abwärts sowie Ein- und Austreten

- Die Lunge kontrolliert die Atmung
- Reines Qi wird ein-, unreines Qi ausgeatmet
- Die Lunge bringt das eingeatmete Qi bis zur Niere hinunter und das unreine bei der Ausatmung nach oben
- Wenn wir Schwitzen, kann Feuchtigkeit, dank dem steigenden Lungen-Qi, durch die Poren austreten
- Das Wei-Qi wird reguliert

Die Qi-Bewegung der Leber ist in jede Richtung, auf- und abwärts, oben, unten, innen, aussen. Die Leber kontrolliert den reibungslosen Qi-Fluss in alle Richtungen
Im Besonderen muss das Leber-Qi steigen

Die Qi-Bewegung der Niere ist aufwärts und abwärts

Die Niere kontrolliert die Umwandlung von Wasser so dass die unreinen Substanzen abwärts fließen und das reine Qi steigen kann
das Nieren-Qi steigt bis zur Lunge und zum Herz

Die Qi-Bewegung vom Herz ist abwärts
das Herz-Qi steigt zur Niere ab

Die Qi-Bewegung der Milz ist aufwärts und die vom Magen ist abwärts

Milz schickt das reine Qi aus der Nahrung hinauf zur Lunge

Der Magen schickt unreines Qi abwärts zur Weiterverwertung und Ausscheidung

Die vier Qi-Störungen

Qi-Stagnation

Einflüsse von aussen wie Kälte oder Hitze, Wind bremsen. Innere Einflüsse wie Emotionen, Traumata, zu wenig Bewegung. Bsp. Schmerzen wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen. Therapie: Qi bewegen

Rebellierendes-Qi

Normalerweise fließt Qi in eine Richtung, z.B. Magen-Qi nach unten, jedes Organ hat seine Richtung. Beim rebellierenden-Qi läuft das Qi in die andere Richtung. Bsp. Magen-Qi fließt dann nach oben = Erbrechen, Mundgeruch oder Lungen-Qi fließt nach oben = Husten. Therapie: entsprechendes Organ stärken

Absinkendes-Qi

Das Qi der Milz hat eine weitere wichtige Aufgabe, es hält die Organe am Platz. Beim absinkenden Milz-Qi haben die Organe nicht mehr ihre ursprüngliche Form, Krampfadern, Varizen oder Hämorrhoiden treten auf. Therapie: Qi stärken

Qi-Mangel

Dies ist die häufigste Störung, Gründe sind vielfältig, Bsp. Fehler bei der Ernährung wie zu viel, zu wenig, falsche Nahrung, falsche Zeit, zu intensiver Lebenswandel, zu viel Arbeit, zu wenig Regeneration, Schlafstörungen, verschleppte Krankheiten. Kardinalsymptome: Müdigkeit, schlapp, lustlos. Therapie: Qi zufügen und stärken

Jing

Ist eine angeborene, konstitutionelle Lebensenergie. Sie wurde von unseren Eltern vererbt. Sie ist während der Zeugung entstanden. Diese Energie wird in der Niere gespeichert. Die Essenz (Jing) hat folgende Funktionen:

- Sie herrscht über das Wachstum, die Fortpflanzung, die Entwicklung, die sexuelle Reifung, den Alterungsprozess und die Konstitution
- Sie bestimmt die 7- bzw. 8-Jahres-Zyklen
- Beeinflusst die Empfängnis
- Unterstützt die Schwangerschaft
- Ihr Abnehmen leitet die Menopause ein
- Bestimmt die Alterung
- Materielle Grundlage für (Nieren) Ni-Yin und Ni-Yang
- Sie weist einen Yin-Aspekt (Essenz) und einen Yang-Aspekt (Minister-Feuer) auf
- Ist die Grundlage für die Umwandlung von Ni-Yin in Ni-Qi unter dem Einfluss von NiYang
- Produziert Mark. Das wiederum Knochenmark erzeugt und das Rückenmark und Gehirn auffüllt. „Das Gehirn ist das Meer des Marks“
- Nieren-Essenz nährt das Gehirn, daher hängt das Gedächtnis vom Zustand der Niere ab. Folgende Akupunktur-Punkte können gewählt werden: BI23 und Du20 können die Niere stärken, um das Gedächtnis zu verbessern
- Nieren-Essenz nährt über das Mark die Knochen. Osteoporose ist auf eine Abnahme der Nieren-Essenz zurückzuführen. Folgende Akupunktur-Punkte können gewählt werden: BI23, Ni3, BI11 können die Nieren stärken, um die Knochen zu nähren
- Die Nieren-Essenz erzeugt das Mark
- Mark ist die Substanz, die das Gehirn bildet
- Mark wird auch in Knochenmark umgewandelt
- Mark und Knochenmark bringen die Knochen hervor

Arten von Jing

Das vorgeburtliche oder angeborene Jing wird durch die Vereinigung der männlichen und weiblichen Sexualenergie im Zeugungsakt gebildet. Daher bildet das angeborene Jing die Grundlage für das vorgeburtliche Wachstum in der Gebärmutter und ernährt den Embryo. Menge und Qualität eines jeden angeborenen Jing sind festgelegt und bestimmen Konstitution und Eigenschaften, die einen Menschen durch das Leben begleiten

- Das nachgeburtliche Jing nehmen wir mit den Speisen und Getränken zu uns. Es wird durch die Arbeit von Milz und Magen gewonnen und ergänzt das angeborene Jing. Gemeinsam bilden sie

das Gesamt-Jing des Organismus

• Die chinesische Medizin sieht das Jing in engem Zusammenhang mit der Funktion der Nieren. Die Lebensweise der Eltern beeinflusst somit die Qualität und die Quantität des Jing. Man nimmt an, das Jing aus Xing (= Körper und Form) und Shen (= Geist) besteht

Jin-Ye

Jin ist klar, leicht, wässrig und zirkuliert mit dem Wei-Qi an der Körperoberfläche zwischen Haut und Muskeln. Sie manifestieren sich als Speichel, Magensäfte, Tränen, Milch, Nasen-, Magen- und Genitalsekrete (alles ausser Blut). Sie werden in Form von Schweiß ausgeschieden.

Ye ist dickflüssig, schwer und dicht. Ye zirkuliert mit dem Ying-Qi im Inneren des Körpers. Sie befeuchten Gehirn, Wirbelsäule, Knochenmark, Gelenke und Sinnesorgane. Der San Jiao (3E) unterstützt in allen Phasen die Umwandlung, den Transport und die Ausscheidung von Jin-Ye. Der Obere Erwärmer unterstützt die Milz, damit die reinen Flüssigkeiten aufwärts geleitet werden. Der Lunge hilft er bei der Verteilung der Flüssigkeiten unter die Haut. Aus diesem Grund wird der Obere Erwärmer mit einem „Nebel“ verglichen. Der Mittlere Erwärmer unterstützt den Magen in seiner Funktion die Flüssigkeiten zu verquirlen, und um die unreinen Anteile nach unten zu leiten. Deshalb wird der Mittlere Erwärmer mit einem „schlammigen Teich“ verglichen, einer Bezugnahme auf die Fermentierungs- und Reifungsfunktion des Magens. Der Untere Erwärmer unterstützt Dünndarm, Blase und Niere bei der Umwandlung, Aufspaltung und Ausscheidung der Flüssigkeiten. Aus diesem Grund vergleicht man den Unteren Erwärmer mit einem „Drainagegraben“.

Die Beziehung zwischen Jin-Ye und den inneren Organen

Aufgaben der Milz

Die Milz kontrolliert das erste Stadium der Umwandlung und Trennung in reine und unreine Anteile. Sie ist das wichtigste Organ bezüglich Physiologie und Pathologie der Jin-Ye. Aus diesem Grund wird die Milz bei allen Störungen der Jin-Ye therapiert. Der Magen erhält die Flüssigkeit und die Milz unterstützt den Magen bei der Transformation und Verteilung im Körper. Die Milz bringt die reine Substanz zur Lunge hinauf.

Aufgaben der Lunge

Die Lunge kontrolliert die Verteilung der reinen, von der Milz kommenden Substanz unter der Haut, um den Körper zu nähren und zu befeuchten. Sie bringt die Flüssigkeit hinunter zur Niere.

Aufgaben der Nieren

Ein Teil der aufgenommenen Flüssigkeiten verdampft und wird zur Lunge zurückgeschickt, um diese zu befeuchten und sie vor dem Austrocknen zu schützen. Die Niere liefert der Milz die nötige Hitze zur Umwandlung der Jin-Ye. Sie unterstützt den Dünndarm in seiner Funktion, die Jin-Ye in einen reinen und einen unreinen Anteil aufzuspalten. Sie stellt der Blase Qi zur Verfügung, damit diese die Qi-Transformation vollziehen kann. Sie unterstützt den San Jiao (3E) bei der Umwandlung und Ausscheidung von Flüssigkeiten. Das Nieren-Yang kontrolliert viele Stadien der Jin-Ye-Umwandlung.

Xue

„Blut“ hat in der Chinesischen Medizin eine andere Bedeutung als in der westlichen Medizin. In der Chinesischen Medizin wird das Blut als eine Form von Qi betrachtet, wengleich eine sehr dichte und materielle. Darüber hinaus ist Blut untrennbar mit dem Qi verbunden, da Qi dem Blut Leben einflösst. Ohne Qi wäre das Blut eine träge Flüssigkeit. Das Blut hat folgende Aufgaben:

- Es fließt frei und ungehindert in den Meridianen
- Es zirkuliert mit dem Ying-Qi
- Es nährt und befeuchtet den Körper
- Es bestimmt die Menstruation
- Es beherbergt den Geist-Shen
- Das Herz beherrscht das Xue (regiert das Xue und die Blutgefäße).
- Es entsteht im Herzen aus dem Gu-Qi unter Einwirkung des Yuan-Qi
- Die Niere trägt durch das Mark und die Nieren-Essenz zur Blut-Bildung bei
- Die Leber speichert das Xue (wenn wir in Ruhe sind)
- Milz erzeugt das Xue (und hält es in den Bahnen)

Blut-Mangel

Milz, Leber und Niere sind an der Blut-Bildung beteiligt. Ein Blut-Mangel geht gewöhnlich mit einer Schwäche eines oder mehrerer dieser Organe einher. Ein Leber-Blut-Mangel kommt am häufigsten vor, vor allem bei Frauen. Ein Leber-Blut-Mangel ist ein häufiger Grund für aufsteigendes Leber-Yang. Ein Blut-Mangel kann zu Trockenheit führen, da Blut ein Teil des Yin ist. Schliesslich kann ein Leber-Blut-Mangel auch zur Entstehung von innerem Wind führen.

Blut-Stagnation

Die TCM versteht unter einer Blut-Stagnation eine schlechte Kreislauffunktion, teilweise Stockung des Blutkreislaufs und aus den Blutgefässen ausgetretenes, als Hämatom im Gewebe abgelagertes Blut.

Ursachen einer Blut-Stagnation:

- Stagnierendes Qi kann das Xue nicht bewegen
- Geschwächtes Qi kann das Xue nicht bewegen
- Hitze kondensiert das Xue
- Mangelndes Xue bewegt nicht
- Kälte koaguliert das Xue Blut-Hitze

Das Blut kann heiss werden, was meist aufgrund von Leber-Hitze auftritt. Da sie Leber-Blut speichert, werden Leber-Hitze oder Leber-Feuer auf das Blut übertragen und „erhitzen“ es. Bei Frauen verursacht Blut-Hitze häufig Hypermenorrhö, ausserdem sind viele Hauterkrankungen auf Blut-Hitze zurückzuführen. Weitere Symptome sind abhängig von dem beteiligten Organ. Bei einer Herz-Blut-Hitze treten Angstzustände, psychische Unruhe und Mundulzera auf. Eine Leber-Blut-Hitze äussert sich in Hauterkrankungen, die durch Juckreiz, Hitze und Rötung gekennzeichnet sind.

Wenn die Blut-Hitze den Uterus und das Durchdringungsgefäss beeinträchtigt, kommt es zu Hypermenorrhö.

Befindet sich Blut-Hitze im Darm, so tritt Meläna (Teerstuhl) auf.

Ist die Blut-Hitze in der Blase, so tritt Zystitis auf.

Bei Blut-Hitze in der Lunge tritt eine Pneumonie auf.

Shen

Shen ist die feinste und immateriellste Art von Qi. Eines der wichtigsten Charakteristika der Chinesischen Medizin ist die enge Verflechtung von Körper und Geist, die durch die Verbundenheit von Jing, Qi und Shen, die man die „Drei Schätze“ nennt, besonders betont wird. Shen bezieht seine Basis und seine Ernährung aus der Vorgeburtlichen Essenz (Jing), die in der Niere gespeichert ist, und der Nachgeburtlichen Essenz, die von Magen und Milz erzeugt wird. Daher der Begriff „Drei Schätze“.

- Geist = Herz
- Qi = Magen / Milz
- Essenz = Niere

Diese „drei Schätze“ stehen für drei verschiedene Verdichtungszustände von Qi, wobei Jing die dichteste, das Qi die verfeinerte und Shen die feinste und immateriellste Form darstellt. Die Aktivität von Shen hängt von Essenz und Qi als fundamentale Basis ab. Jing ist die „Grundlage des Körpers und die Wurzel des Geistes“. Shen ist, was die Organzuordnung betrifft, am engsten mit dem Herzen verbunden.

Das Herz ist die „Residenz von Shen“. Shen ist für verschiedene psychische Aktivitäten verantwortlich:

- Bewusstsein
- Denken
- Gedächtnis
- Erkenntnis
- Wahrnehmung
- Schlaf
- Intelligenz
- Weisheit
- Ideen
- Gefühle

- Empfindungen
- Sinne

Alle Sinne (Seh- und Hörvermögen, Geschmacks-, Geruchs- und Tastsinn) sind vom Herzen und von Shen abhängig. Alle Emotionen schädigen nebst dem zugeordneten Organ auch das Herz. Zorn verletzt nicht nur die Leber, sondern auch das Herz. Die Art und Weise, wie alle Emotionen sich auf das Herz niederschlagen, erklärt auch, warum Herz-Feuer (das sich in einer roten Zungenspitze zeigt) so häufig bei emotionalen Problemen, die mit anderen Organen verbunden sind, vorkommt.

Wenn also das Herz stark und Shen gesund ist, kann der Mensch klar denken, er hat ein gutes Gedächtnis, Bewusstsein und Erkenntnis sind geschärft, er verfügt über eine hohe Intelligenz, seine Handlungen sind von Weisheit geprägt und seine Ideen fließen leicht daher.

Wenn das Herz jedoch angegriffen und der Geist schwach oder gestört ist, kann der Mensch nicht klar denken, er hat ein schlechtes Gedächtnis, sein Bewusstsein ist getrübt, seine Erkenntniskraft gering, sein Schlaf ist unruhig, es mangelt ihm an Intelligenz, seine Handlungen sind unklug und seine Ideen verworren.