

Gewichtsreduktion mit der unterstützenden Behandlung durch Traditionelle Chinesische Medizin

1. Einleitung	2
2. Grundlagen aus TCM-Sicht	3
2.1. Die Qi-und Blut-Erzeugung im Organismus	3
2.2. Das Feuer von Shen	3
2.3. Immer ist Pi beteiligt; besondere Betrachtung des Funktionskreises Pi und Wei	4
2.4. Tan – Feuchtigkeit und Schleim behindern den freien Fluss von Qi	5
3. Ernährung und die Energetik von Nahrungsmitteln	5
4. Diagnostik	7
4.1. Inspektion	7
4.2. Zungendiagnose	7
4.3. Pulsdiagnose	9
4.4. Anamnese	8
4.4.1. Psychosoziale und psychologische Betrachtungen	11
4.4.2. Die psychologischen Ursachen bei Kindern	13
5. Therapie von Übergewicht	13
5.1. Zielvereinbarungsgespräch mit dem Patienten und Coaching	13
5.2. Akupunktur	14
5.3. Ernährungsberatung	15
5.4. Die Bedeutung körperlicher Bewegung für die Funktionskreise Pi und Gan	15
5.5. Bewegungstherapie	16
5.5.1. Taichichuan und Qigong	17
5.5.2. Nordic Walking	17
5.5.3. Laufen	17
5.5.4. Besonders geeignete Bewegungssportarten für Kinder	17
5.5.4.1. Judo	18
5.5.4.2. Jazz-Dance	18
5.6. Pharmakologie	18
5.7. Tuina	19
5.8. Therapiebeispiele	20
5.8.1. Pi-Qi-Xu	20
5.8.2. Pi-Yang-Xu und Shen-Yang-Xu	21
5.8.3. Wei-Yin-Xu und Pi-Qi-Xu	22
5.8.4. Feuchte Hitze in Pi und Wei	23
5.8.5. Kälte und Feuchtigkeit behindern Pi	24
5.8.6. Gan-Qi-Stagnation mit Pi-Qi-Xu	27
5.8.7. Xin-Yang-Xu und Pi-Yang-Xu	30
6. Ausblick	31
Literaturverzeichnis	33
Abkürzungsverzeichnis	34

Anhänge: Tabelle Nahrungsmittelübersicht, diverse Abbildungen,

1. Einleitung

In den letzten Jahrzehnten wird Übergewicht in den Industriestaaten zunehmend zum Problem. Schon rund 250 Millionen Menschen sind übergewichtig.¹ In Deutschland ist bereits jedes fünfte Kind betroffen.² Übergewicht ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten wie Angina pectoris, Arteriosklerose, Bandscheibenvorfälle, Hypertonie, Diabetes mellitus, erhöhter Cholesterinspiegel, Gelenkabnutzung, Herzinfarkt, Apoplex u.a.. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnt davor, dass die Zahl der adipösen Patienten weltweit in der nächsten Dekade um bis zu 50 Prozent ansteigen dürfte. Sie forderte Gesundheitspolitiker und Ärzte auf, Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Die WHO rechnete vor, dass, sollte sich der derzeit beobachtete Trend fortsetzen, im Jahr 2015 bereits mehr als 1,5 Milliarden Patienten weltweit stark übergewichtig sein werden.

Die volkswirtschaftlichen Kosten des deutlichen Übergewichts werden auf 530 Millionen Euro pro Jahr, allein in Deutschland, geschätzt.³ Werden auch die Begleiterkrankungen ("Co-Morbiditäten") berücksichtigt, sind es mehrere Milliarden. Eine genaue Definition für deutliches Übergewicht wird hier nicht gegeben. Nach dem BMI ist adipös, wer einen BMI von 30-40 aufweist. Massive Adipositas beginnt ab > 40 und Übergewicht bereits ab 25-30.⁴

Die gesundheitlichen und ökonomischen Ausblicke sind besorgniserregend. Daher sollten Wege zur dauerhaften Bekämpfung von Übergewicht schnell aufgezeigt und diese Wege konsequent gegangen werden. Es ist nicht das Ziel dieser Arbeit, den Menschen nach Skalen und Normen einzuteilen, ihn nach etwaigen Schönheitsidealen zu formen oder Zeitrekorde in Gewichtsreduktion innerhalb einer bestimmten Zeit aufzustellen. Vielmehr möchte diese Ausarbeitung verdeutlichen, wie die Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu individueller, ganzheitlicher, innerer Harmonie, besserem Befinden und Körpergefühl führen können. Betroffene müssen erkennen, dass Körpergefühl und Gesundheitsprävention Hand in Hand einhergehen und eine Lebensaufgabe darstellen. Oft müssen eingefahrene Abläufe und Lebensgewohnheiten neu überdacht und konsequent geändert werden.

¹ Internet: NetDoktor.de unter <http://www.netdoktor.de/thema/uebergewicht.shtml>

² Internet: verbrauchernews unter <http://www.verbrauchernews.de/artikel/0000013773.html>

³ Deutsche Gesellschaft für Kardiologie 1.4.2005 (http://www.innovations-report.de/html/berichte/wirtschaft_finanzen/bericht-42390.html)

⁴ BMI: Body Mass Index: Der BMI berechnet sich aus Körpergewicht (kg) dividiert durch das Quadrat der Körpergröße [m²]. Die Formel lautet: $BMI = \text{Körpergewicht} : (\text{Körpergröße in m})^2$. Die Einheit des BMI ist demnach kg/m². Dies bedeutet, eine Person mit einer Körpergröße von 160 cm und einem Körpergewicht von 60 kg hat einen BMI von 23,4 [60 : (1,6 m)² = 23,4].

2. Grundlagen aus TCM-Sicht

Nachfolgend wird auf die, für Übergewicht oder Adipositas besonders relevanten ,Grundlagen eingegangen. Auf die Erörterung elementarer Basisinformationen zur TCM hinsichtlich der Erörterung von Yin und Yang, Fülle, Leere, Verlauf von Leitbahnen u.a. wird verzichtet, da diese Informationen als bekannt vorausgesetzt werden.

2.1. Die Qi-und Blut-Erzeugung im Organismus

Ein harmonischer Qi-Fluss ist für das gesundheitliche Wohlbefinden unverzichtbar. Beim Bildungsprozess von Qi nehmen Wei (Magen) und Pi (Milz) einen zentralen Stellenwert ein. Nahrung gelangt zunächst in Wei und wird dort fermentiert und gereift. Pi transformiert und transportiert das sog. Guqi, das Nahrungs-Qi zu Fei (Lunge) und wandelt sich in Verbindung mit der Atemluft zu Zongqi, dem Sammel-Qi um, wobei ein Teil des Guqi von der Lunge zum Herzen gelangt und dort in Xue (Blut) umgewandelt wird. Um Zhen-Qi, das Wahre-Qi produzieren zu können, vermischt sich Zongqi mit dem von Shen (Niere) gebildeten Yuan-Qi (Ursprungs-Qi). Dieses Ursprungs-Qi ist nichts anderes als Essenz in nicht flüssiger Form.⁵ Zhenqi unterteilt sich weiter in Yinqi (Nähr-Qi) und dem Wei-Qi (Abwehr-Qi).

Xue entspricht nicht dem westlichen Begriff von Blut. Mit dem chinesischen Begriff von Blut ist eine materielle Form von Qi gemeint, welche die Aufgabe hat, den Körper zu ernähren. Qi und Blut sind untrennbar voneinander. Blut nährt Qi und Qi bewegt, erzeugt und hält das Blut.

2.2. Das Feuer von Shen

Maciocia vergleicht Shen mit einem großen Wasserkessel, bei dem das Nieren-Yang und Mingmen, das Tor der Vitalität, die Nieren-Essenz, welche flüssig ist und daher Yin ist, anfeuert, sodass der Dampf mit dem Nieren-Qi zu vergleichen ist.⁶ Zwischen den verschiedenen Aspekten von Nieren-Essenz, -Yin, -Yang und -Qi besteht demnach eine enge Wechselbeziehung. Mingmen verkörpert den Feueraspekt innerhalb von Shen. Und befindet sich nach Angaben einiger Autoren zwischen den Nieren bei dem Akupunkturpunkt Du Mai 4 andere erwähnen den Sitz des Tores der Vitalität in der rechten Niere.

⁵ Maciocia, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, S. 48

⁶ Maciocia, die Grundlagen der Chinesischen Medizin, S. 44.

Die Essenz von Shen nimmt sowohl an der Vorhimmels- als auch an der Nachhimmels-Essenz teil, da sie durch diese aufgefüllt wird. Zudem beherbergt Shen die Willenskraft.⁷ Ein Aspekt, der bei der Zielformulierung von Gewichtsreduktion äußerst wichtig ist. Ein Mangel an Willenskraft und Motivation ist auch Begleiterscheinungen von Depressionen, sodass eine Tonisierung der Niere in der Behandlung sinnvoll erscheint.

2.3. Immer sind Pi und Wei beteiligt; besondere Betrachtung des Funktionskreises Pi und Wei

Während die Vorhimmels-Essenz nicht zu beeinflussen ist, da sie bereits bei der Befruchtung der Eizelle ererbt wird, erlaubt die Nachhimmels-Essenz, die in Pi und Wei erzeugt wird, eine Beeinflussung durch angemessene Lebensführung und Ernährung. Pi und Wei zählen zum Erdelement und bei allen Syndromen die das Übergewicht thematisieren, kann zusätzlich zu anderen Syndromen auch immer von einer Störung des Erdelements ausgegangen werden. Das wahre Yuan-Qi ist das Qi der Essenz vor der Geburt des Körpers und nur das Magen-/Milz-Qi kann es vermehren.⁸ Eine Schwäche des Yuan-Qi ist immer das Resultat einer Milz- und Magen-Schwäche, mit der Unfähigkeit, das Qi steigen zu lassen, da sie die Quelle von Qi und Blut sind.⁹ Pi und Wei ergänzen einander und bilden das Zentrum des menschlichen Körpers. Andere Organe hängen von der Ernährung dieser Zang Fu ab. Es mag den Anschein haben, dass die Wichtigkeit dieser beiden Organe auch durch ihren vertauschten Pathomechanismus hervorgehoben wird, bei dem die Yin-Aufgaben von einem Yang-Organ und die Yang-Aufgaben von einem Yin-Organ durchgeführt werden. Als Yin-Organ steigt das Qi von Pi nach oben, Pi transportiert und verwandelt, während das Qi von Wei nach unten steigt und es seine Aufgabe ist, die aufgenommene Nahrung und Flüssigkeiten umzuwälzen und die Quelle für alle Körperflüssigkeiten darzustellen. Pi liebt die Trockenheit, Wei ein feuchtes Klima.

Hinsichtlich der Gewichtsprobleme wird bereits im Klassiker Pi Wei Lun davon berichtet, dass eine Schwäche von Pi und Wei zu Über- oder Untergewicht führen kann.¹⁰

⁷ Neijing, Der Gelbe Kaiser, S. 40.

⁸ Li Dong Yuan, Pi Wei Lun – Abhandlung über Milz und Magen, S. 147

⁹ Li Dong Yuan, Pi Wei Lun – Abhandlung über Milz und Magen, S. 141.

¹⁰ Li Dong Yuan, Pi Wei Lun - Abhandlung über Milz und Magen, S. 35.

2.4. Tan – Feuchtigkeit und Schleim behindern den freien Fluss von Qi

Länger bestehende Feuchtigkeit oder Schleim können selbst zu einer Krankheitsursache werden.¹¹ Gerade in der täglichen Praxis ist Schleim in unserer Gesellschaft ein häufig anzutreffender schädlicher Faktor. Der Hauptgrund für die Bildung von Schleim ist eine Schwäche von Pi. Kann Pi ihre Aufgabe von Transformation und Transport nicht nachkommen, weil das Milz-Qi sehr schwach ist, dann sammeln sich die Flüssigkeiten an. Feuchtes Klima wird, wie zuvor erwähnt, von Pi nicht vertragen. Die Flüssigkeiten werden nur unzureichend verstoffwechselt, werden nicht weitergeleitet und können sich überall im Körper manifestieren. Der chinesische Begriff von Schleim darf nicht 1:1 mit der westlichen Bedeutung dieses Begriffs verglichen werden. Schleim ist schwerer und träger als Flüssigkeiten und neigt dazu Blockaden hervorzurufen. Die TCM unterscheidet substanzialen und substanzlosen Schleim. Ersterer wird als Schleimmanifestation der Lunge angesehen, der durch Abhusten sichtbar wird. Substanzloser Schleim kann prinzipiell überall im Körper für Blockaden verantwortlich sein und Gelenke, Leitbahnen, den Geist, Gallenblase und Blase befallen. Steine in der Gallenblase werden übrigens in der TCM als Schleim angesehen.

Bei der Reduktion von Körpergewicht behindern angesammelte Feuchtigkeit und Schleim den gewünschten Erfolg. Jede unterstützende Behandlung auf Grundlage der TCM sollte daher auch an der Trocknung von Feuchtigkeit und Auflösung von Schleim ansetzen. Sehr oft leisten „ungünstige“ Nahrungsmittel einer Schleimmanifestation Vorschub.

3. Ernährung und die Energetik von Nahrungsmitteln

Obwohl Feuerbachs Materialismus nicht dem traditionell-chinesisch philosophischem Weltbild entspricht, so wird seine Aussage „der Mensch sei, was er esse“, ungeteilte Zustimmung finden. Liest man im Neijing, dem Grundlagenwerk der TCM, so könnte man meinen, dass früher alles besser war. Die Menschen orientierten sich an den beiden die Natur ausmachenden Prinzipien von Yin und Yang.¹² Und in der Tat hat es heutzutage den Anschein, dass den Menschen das natürliche Gefühl vom Leben in Einklang mit der Natur tatsächlich abhanden gekommen sein könnte. Unregelmäßiges Essen schädigt beispielsweise die Milz, übermäßige und spätabendliche Nahrungsaufnahme sorgen für Nahrungsstagnation im Magen. Dabei zählt das Essen ebenso zur TCM wie Akupunktur, Phytologie, Tuina und Qigong und basiert auf diesen

¹¹ Maciocia, die Grundlagen der Chinesischen Medizin, S. 208.

¹² Neijing, Der Gelbe Kaiser, S. 16.

Grundlagen. Der emotionale Zustand während des Essens ist von enormer Wichtigkeit.¹³ Mit unserem Essen nehmen wir Einfluss auf Qi, Xue, Jin Ye und Jing und wirken damit direkt auf den mittleren Jiao ein. Indem wir durch adäquate Nahrung positiv Einfluss nehmen, stärken wir alle anderen Organe und ihre Funktionen.

Bei der Betrachtung der Nahrung auf ihre Energetik, wird die Auswirkung auf den Stoffwechsel des Organismus beschrieben. Hierbei wird nach folgenden Determinanten unterteilt:

Temperaturverhalten

Durch das energetische Temperaturverhalten werden Nahrungsmittel in die grundlegenden Ebenen von Yin und Yang eingeteilt und Hitze- bzw. Kältesymptome behandelt. Warme und heiße Nahrungsmittel bewegen Qi und Xue nach außen und oben, kalte Nahrung beeinflusst Yin Ye und leitet das Qi nach unten.

Geschmacksrichtung

Fünf Geschmäcker werden über den Magen aufgenommen und mit Hilfe von Pi zu den entsprechenden Zang-Organen weitergeleitet. Sauer entspricht der Wandlungsphase Holz (Leber), scharf dem Metall (Lunge), bitter dem Feuer (Herzen), süß der Erde (Milz) und salzig dem Element Wasser (Niere). Unter besonderem Augenmerk auf Übergewicht, wird bereits im Klassiker erwähnt, dass der süße Geschmack „das Fleisch aufblähe“.¹⁴ Und obwohl die süße Geschmacksrichtung der Milz zugeordnet wird, dürfen sog. Heißhungerattacken, die leider allzu häufig mit Monosacchariden befriedigt werden, nicht mit einer Unterstützung dieses Zang-Organes verwechselt werden. Mit süß sind hier beispielsweise alle Getreidearten gemeint. Eine Tabelle mit über 217 Nahrungsmittel hinsichtlich ihrer Wirk-, Geschmacksrichtung und Organbezug befindet sich im Anhang dieser Arbeit.¹⁵

Funktionskreisbezug

Neben der Geschmacksrichtung weist der Funktionskreis von Nahrungsmitteln eine enge Beziehung zu den Zielorganen auf. Der saure Geschmack steht in besonderer Beziehung zur Leber, bitter zum Herzen, süß zur Milz, scharf zur Lunge und salzig zu den Nieren.¹⁶

¹³ Ross, Akupunktur-Punktombinationen, S. 409.

¹⁴ Neijing, Der Gelbe Kaiser, S. 139.

¹⁵ H. Magel, 2002, Chinesische Diätetik, 217 Nahrungsmittel und Getränke klassifiziert nach energetischen Wirkungen. Auszug aus Unterrichtsskript.

¹⁶ Flaws, Das Yin und Yang der Ernährung, S. 34.

Wirkrichtung

Durch die Wirkrichtung werden einzelne Körperbereiche und pathologisches Qi im relevanten Körperabschnitt direkt angesprochen. Man unterscheidet folgende Wirkrichtungen:

- Steigend: Hebt das Yang an und richtet sich spezifisch auf die unteren Körperabschnitte. Nahrungsmittel mit steigender Wirkrichtung sollten beispielsweise bei Durchfall empfohlen werden.
- Schwebend: Zur steigenden Wirkrichtung hat diese Nahrung zudem eine auswärts gerichtete Wirkung (schweißtreibend).
- Sinkend: Abwärts und nach innen gerichtete Nahrungsmittel. Sie haben den Zweck, das Qi im inneren zu behalten. Zu empfehlen bei Unterstützung des Nieren-Yin oder bei schwangeren Frauen, denen ein Abort droht.
- Fallend: Diese Nahrungsmittel wirken z.B. harntreibend. Sie richten ihre Wirkung nach unten. Man sollte diese Nahrung dann empfehlen, wenn Patienten über Kopfschmerzen, Husten, Übelkeit, aufsteigendem Yang u. a. klagen.

4. Diagnostik

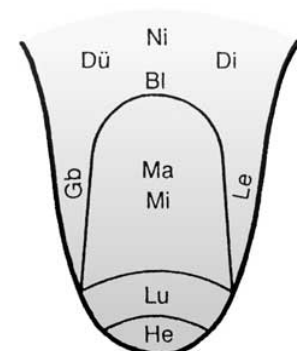
Die TCM bezieht Manifestationen in ein Krankheitsbild mit ein, die nach westlicher Medizin nicht zum aktuellen Krankheitsgeschehen gehören. Um dieses ganzheitliche Bild zu erhalten, werden Betrachtungen auch außerhalb der eigentlichen Beschwerden mit einbezogen, wie etwa eine Entscheidungsunfähigkeit zu einer Gallenblasenschwäche Aufschluss geben oder eine Abneigung gegen das Sprechen auf eine Milzschwäche hindeuten können.¹⁷ Daraus ergibt sich ein Syndrom, sodass eine Behandlungsstrategie entwickelt werden kann.

4.1. Inspektion

Bereits beim Eintreten des Patienten in die Praxis wird der Patient vom Behandler visuell wahrgenommen, es können Eindrücke über Beweglichkeit, Kraft, Gebärden, Verhalten, Gesichtsfarbe u. a. gewonnen werden.

4.2. Zungendiagnose

Wie bereits erwähnt, ist bei der Behandlung von Übergewicht auch immer das Erdelement beteiligt. Und obwohl die Zunge der Öffner des Herzens ist, hat Wei von allen Organen die



¹⁷ Maciocia, Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 153

engste physiologische Beziehung zur Zunge.¹⁸ Maciocia erklärt dies damit, dass der Zungenbelag das Produkt der „Verdampfungsreaktion des Magens und Milz sei. Weil das Qi der fünf Yin-Organen dem Magen als Quelle von Qi und Blut entspringt, lassen sich Kälte, Hitze, Fülle und Leere in den Yin-Organen schon allein aus dem Zungenbelag diagnostizieren.

Die Zungendiagnose gibt Aufschluss über Krankheitssyndrome, wie Fülle, oder Leere, Bezug zu den Zang Fu, Qualität und Quantität der pathogenen Faktoren und kann Hinweise über Prognose und Verlauf liefern. Folgende Untersuchungskriterien finden in der Zungendiagnose Anwendung:

- **Zungenkörper:** Vitalität, Form, Haltung, Abweichungen, Farbe. Bei einer anzutreffenden Milz-Qi-Leere ist die Zunge häufig geschwollen mit seitlichen Zahneindrücken und unterteilt sich wie folgt:¹⁹
 - Blass und nasses Erscheinungsbild ist auf Milz- oder Nieren-Yang-Xu zurück zu führen. Das Yang ist zu schwach, die Flüssigkeiten zu transportieren. Zudem kann eine vorhandene Blut-Leere für die Blässe verantwortlich sein, da Pi und Wei die Quelle von Qi und Blut sind.
 - Die normale Farbe bei einem geschwollenen Zungenkörper mit Zahneindrücken würde einen Hinweis auf einen reinen Milz-Qi-Mangel liefern, bei dem die Aufgaben von Pi zu transformieren und transportieren nicht mehr erfüllt werden können.
 - Ein frisches Rot liefert Hinweise auf Hitze in Magen und Herz, wobei die Magen-Hitze auf das Herz übergegriffen hat.
- **Zungenbelag:** Der Belag hat eine besondere Beziehung zur Verdauungsfunktion des Magens. Er gibt einen Überblick über Fülle- oder Leere-Zustände einer Erkrankung. Bei Leere fehlt der Belag, bei Fülle ist er dick. Beschaffenheit und Feuchtigkeit sind wichtige Determinanten zur Beurteilung von Schleim und Feuchtigkeitsansammlungen im Organismus. Ein schlüpfriger oder klebriger Belag ist immer ein Hinweis auf diese Pathogene.²⁰ Zudem lassen sich Rückschlüsse auf Hitze- oder Kälteproblematiken ziehen, wobei weiß für Kälte und Rot für Hitze steht.
- **Wurzel** des Zungenbelags: Ein wurzelloser Belag lässt sich mit dem Spatel abkratzen
- **Feuchtigkeit:** Liefert Hinweise auf evtl. vorhandene Feuchtigkeitsretentionen oder Yin Ye-Mangel im Körper.

¹⁸ Maciocia, Zungendiagnose in der chinesischen Medizin, S. 45.

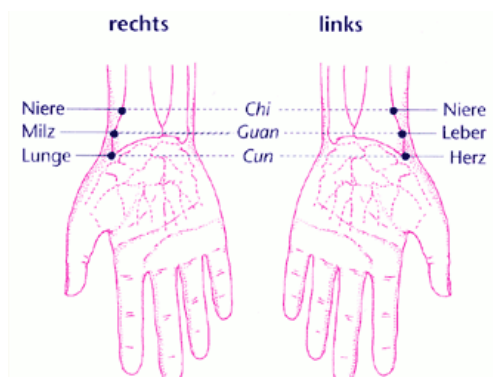
¹⁹ Maciocia, Zungendiagnose in der chinesischen Medizin, S. 96.

²⁰ Maciocia, Zungendiagnose in der chinesischen Medizin, S. 152.

- **Lokalisationen:** Eine Leitbahn des Körpers, die in einem inneren Organ entspringt, erreicht in ihrem Verlauf die Zunge. Somit wird sich die Pathologie dieses Organs in dem spezifischen Zungenareal widerspiegeln. Bei den Leitbahnen, die keine direkte Verbindung haben, ist eine Beurteilung des relevanten Organs dennoch möglich, da über die mit ihnen gekoppelten Organe (Oben-Unten –Regel) eine indirekte Verbindung zur Zunge besteht.²¹

4.3. Pulsdiagnose

Der Pulsbefund liefert sehr wichtige Aussagen über den Zustand der inneren Organe und spiegelt den kompletten Zusammenhang von Qi und Blut im Körper wieder.²² Neben der Zungendiagnose nimmt das Tasten des Pulses eine wichtige Rolle bei der



Untersuchung des Patienten ein und ist sehr komplex. In dieser Ausarbeitung wird sich auf das Pulssystem von Shen – Hammer beschränkt. Das Shen-Hammer-System, basiert auf der Grundlage der klassischen Pulsdiagnose, bezieht aber auch die psychischen Ebene mit ein. Dieses System entspricht der modernen Gesellschaft und ist hinsichtlich der

Behandlung von Übergewicht, besonders in der gegenwärtigen Industriegesellschaft ,geeignet, um klassische Krankheitssyndrome in die TCM einzuordnen.

Traditionell wurde die Pulsfrequenz primär mit Kälte oder Hitze in Verbindung gebracht. Die Erfahrungen von Dr. Shen und Leon Hammer deuten darauf hin, dass in unserer Zeit die Frequenz häufiger durch Störungen der Herzfunktion, Zirkulationsstörungen, Schock, Traumen oder Überarbeitung zustande kommt. Die Frequenz bezieht sich immer auf den Gesamtpuls. Eine, über lange Zeit, schnelle Pulsqualität wird das Qi, Yin und Blut des Herzens schwächen.²³ Ein langsamer Puls gibt Hinweise auf eine Qi-Schwäche. Er beeinflusst den gesamten Puls, sowie sämtliche Körperfunktionen. Die Pulsqualitäten werden nach folgenden Sequenzen unterteilt:

- **Wellenform** wie verzögert, schwach oder stark überflutend, voll überströmend oder unterdrückt.
- **Tiefe** wie oberflächlich, wattig, leer oder tief

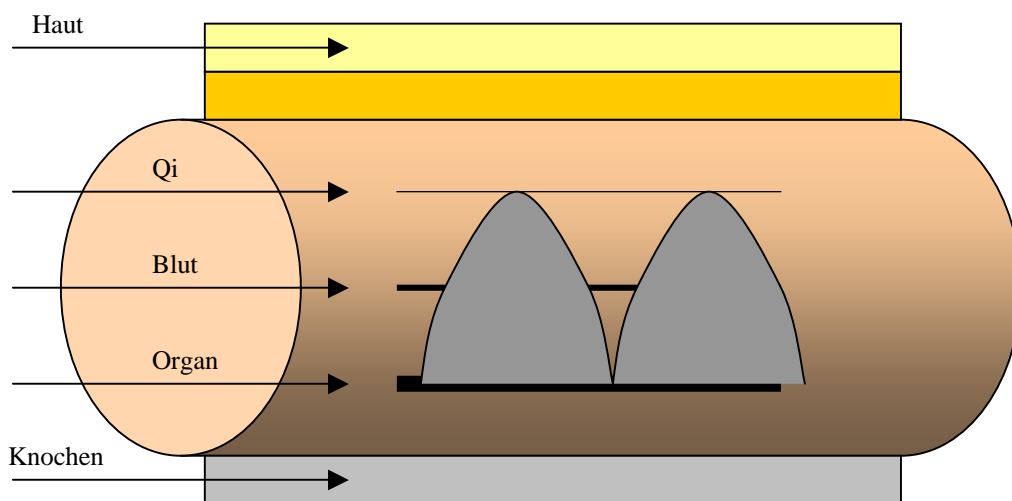
²¹ Maciocia, Zungendiagnose in der chinesischen Medizin, S. 45

²² Maciocia, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, S. 173.

²³ Hammer, Chinese Pulse Diagnosis, A Contemporary Approach, S. 150f

- **Volumen**
 - Robust wie stark-überflutend, voll überströmend, kraftvoll hämmernd
 - Reduziert wie Qi-Tiefe nachgiebig, vermindert oder abwesend, Bluttiefe trennt sich oder vermindert, kraftlos, abwesend, unterdrückt, gedämpft
- **Form** wie schlüpfrig, leicht oder stark gespannt, drahtig, straff u.a..
- **Breite**
 - Fülle wie trübes Blut, heißes Blut, zähflüssiges Blut
 - Leere (= dünner Puls)
 - Stabilität wie Intensitätsschwankungen und Qualitätsveränderungen.

Um den begrenzten Umfang dieser Ausarbeitung nicht zu sprengen, wird sich zunächst auf Pulsqualitäten beschränkt, die häufig bei übergewichtigen Patienten anzutreffen sind. Doch zunächst soll der normale (optimale) Puls beschrieben werden. Der optimale Puls stellt einen präzisen messbaren Standard für die Beobachtung und Bewertung von Gesundheit dar. Er gibt Aufschluss, Abweichungen von diesem Standpunkt frühzeitig zu erkennen und somit präventiv zu behandeln. Der Rhythmus ist gleichmäßig und ohne Aussetzer. Zur Stabilität ist zu sagen, dass die Pulswelle stabil und gleichförmig sein sollte, die Qualität widerstandsfähig, kraftvoll, flexibel und elastisch und die Intensität stetig, stabil und gleich bleibend an jeder Pulstaststelle sein sollte.



Nachfolgend soll sich nur auf häufig anzutreffende Pulsqualitäten bei übergewichtigen Patienten beschränkt werden.

Der wohl am häufigsten bei adipösen Patienten anzutreffende Puls ist die schlüpfrige Qualität und kann als Yin-Fülle betrachtet werden. Er fühlt sich an, als gleiten die Pulsebenen in eine Richtung ab. Der während einer Schwangerschaft als normal

anzusehende Puls, repräsentiert ansonsten eine Fülle von Flüssigkeiten und Schleimmanifestationen.

Die gedämpfte Puls (muffled) Puls und ist immer in Kombination von Qi-Leere und Substanzen (Qi, Blut, Säfte) zu sehen, da er gleichzeitig auf eine Qualität einer eingeschränkten Qi-Leere hinweist, die zu einer Stase dieser führt.²⁴ In der linken distalen Position (Xin) weist der gedämpfte Puls auf vorhandene Depressionen hin.

Die schwach überflutende Pulswelle erhebt sich aus der Organ-Tiefe, besitzt allerdings nicht genügend Kraft, um die Qi-Tiefe zu erreichen, sondern fällt plötzlich wieder Richtung Organ-Tiefe ab. Sie repräsentiert eine große Qi-Leere.

Die stark überflutende Welle schlägt über die Qi-Ebene hinaus und weist auf eine in einem Yin-Organ eingeschlossene Hitze hin.

Bei der voll-überströmenden Welle handelt es sich um einen ernsten Zustand. Die Welle kommt aus der Organtiefe und ist schon lange vor der eigentlichen Qi-Ebene tastbar. Sie kommt zustande, wenn Hitze im Blut die Blutgefäße austrocknet, die ihre Flexibilität verloren haben.²⁵ Starre Gefäßwände neigen zu Bruchstellen und können unter ungünstigen Bedingungen wie o. ä. zum Apoplex führen.

Bei der Qualität Blut-Tiefe vermindert ist die Qi-Ebene schon nicht mehr tastbar und weist auf ein Folgestadium der Qi-Leere hin, incl. mit beginnender Blut-Leere. Gründe können in starker Überarbeitung, Schlaflosigkeit oder schwerer Krankheit liegen.

Die verzögerte Qualität weist direkt auf das Erdelement hin, da dieser Puls den sorgvollen Patienten widerspiegeln, der, dadurch bedingt, auch unter Schlafstörungen leidet. Dieser Puls ist nur auf dem Gesamtpuls fühlbar. Der Puls kann keine Welle mehr produzieren und fühlt sich an wie verzögerte Spitzen, die die Qi-Ebene erreichen. Dieser Puls fühlt sich so an, als sei er in Stoff eingepackt.

Beim trüben Blut wird der Puls zwischen Organ- und Blut-Tiefe nicht schmaler, sondern behält die gleiche Breite und wird dann erst zwischen der Blut- und der Organ-Tiefe schmaler. Der Grund könnte hierbei in einer Milz-Qi-Schwäche liegen, mit eingeschränkter Blut-Produktions-Funktion oder in einer schwachen oder stagnierenden Leber, die nicht mehr in der Lage ist, Giftstoffe zu metabolisieren, sodass diese ins Blut gelangen können.

²⁴ Hammer, Chinese Pulse Diagnosis, S. 226.

²⁵ Hammer, Chinese Pulse Diagnosis, S. 68f.

Zähflüssiges Blut entwickelt sich aus Blut-Hitze, z.B. dann, wenn die Leber die Erde angreift. Patienten mit dieser Pulsqualität leiden schulmedizinisch häufig an überhöhten Glukose- und Cholesterinwerten. Die Pulswelle weitet sich aus Richtung Organtiefe in Richtung Qi-Tiefe aus, obwohl sie eigentlich dünner werden sollte.

4.4.1. Psychosoziale und psychologische Betrachtungen

Obwohl nach Leon Hammer die westliche Psychologie und die chinesische Medizin „kongeniale therapeutische Partner“ sind, ist in klassischen chinesischen Schriften nicht sehr viel über die Behandlung von psychosozialen Störungen zu finden.²⁶ Der Grund liegt sicherlich darin, dass die Menschen seinerzeit vermehrt damit beschäftigt waren, den ganzen Tag für ihre Nahrungsmittel hart zu arbeiten. Zum Teil in nassen Reisfeldern oder durch harte körperliche Arbeit. Kurz, das Problem von Übergewicht kannte man noch nicht, zumindest stellte es kein bedenkliches Ausmaß dar, sondern galt vielmehr als Zeichen von Wohlstand. Aber gerade Übergewicht ist sehr eng an die psychische Befindlichkeit geknüpft. Die Ur-Angst, nicht genug zu essen zu haben, betraf damals die Existenz von ganzen Familien. Das Bedürfnis und den Luxus, sich Fettpolster anzueignen, um sich sicher zu fühlen, sind mögliche Erklärungen dafür, dass die Funktionen der Milz durch Sorge beeinträchtigt werden können.²⁷

Emotionale Belastungen stören den freien und harmonischen Qi-Fluss im Körper. Nach den Fünf Wandlungsphasen attackiert das Element Holz die Erde, also Milz und Magen. Reizbarkeit, Wut, speziell unterdrückte Wut oder Zorn und Depressionen können einerseits zu vermehrter Magensäuresekretion führen oder andererseits den Magen blockieren, sodass die Nahrungspassage Richtung Darm verlangsamt wird. Eine geschwächte Milz führt zu verstärktem Appetit auf süße Speisen, der wiederum die Milz weiter schädigen und zu Feuchtigkeitsretention führen kann - ein Teufelskreis. Lang andauernde Nässe führt zu Schleim und Übergewicht.

Aus TCM-Sicht basiert eine harmonische Erdenergie auf Eigenschaften, die von Toleranz, Mitgefühl, gesunden Beziehungen und liebevollen Kontakten geprägt sind. Ein ausgeglichenes Erdelement ermöglicht Abgrenzung und Einfühlungsvermögen zugleich. Eine harmonische Erde ist bei sich selbst angekommen und steht mit beiden Beinen auf dem Boden, ist somit „geerdet“. Die eigene Mitte kann durch übermäßiges Grübeln und Denken gefährdet werden. Bereits in der Schule wird fast ausschließlich gedacht. Zusätzlich verbringen viele Jugendliche immer mehr Zeit mit Computer, Internet und TV. Ein weiterer Grund dafür ist sicherlich auch in nicht mehr intakten

²⁶ Hammer, Psychologie & Chinesische Medizin, S. 40.

²⁷ Ross, Akupunktur-Punktombinationen, S.409.

Familienstrukturen zu suchen. Denn das Essen ist keine Reaktion auf Hungergefühle mehr, sondern überwiegend ein Ersatz für unerfüllte emotionale Bedürfnisse. Das übermäßige Essen ist ein Weg, mit Ängsten, Überforderung, Nähe, Ärger, Trauer, Wut, Zurückweisungen, innerer Leere, Intimität, Einsamkeit, der Rollenerwartung und Selbstkritik umzugehen und oft auch die einzige Möglichkeit, sich durch eine Fettschicht abzugrenzen. Die Betroffenen fühlen sich dem Essen hilflos ausgeliefert. Beginnen sie erst einmal mit dem Essen, gibt es keine Kontrolle mehr für sie. Dies stellt eine schwere Form der Essstörung, die Adipositas dar.

Eine weitere Form eines gestörten Essverhaltens stellt die latente Adipositas dar. Latent esssüchtige Menschen führen eine ständige Auseinandersetzung mit ihrem Körpergewicht. Sie leben in einem Wechsel zwischen zu vielem Essen und Diät halten. Damit gehen häufig große Gewichtsschwankungen innerhalb kurzer Zeit einher. Latente Esssucht begünstigt den Einstieg in andere Ess-Störungen: Versagt die Selbstkontrolle, kann daraus irgendwann eine Esssucht oder eine Bulimie entstehen. Oder im anderen Fall: Die positive Reaktion der Mitmenschen auf die Selbstkontrolle spornt die Betroffenen an, noch rücksichtsloser mit sich zu werden und kann zur Anorexia nervosa führen. Der Grundstock dieser Essstörungen wurde bereits in der Kindheit gelegt.

4.4.2. Die psychologischen Ursachen bei Kindern

Der Beginn des Lebens wird über den Mund wahrgenommen. In der oralen Phase²⁸ erfährt der Säugling Befriedigung durch das Nuckeln und Saugen. Für ihn ist dies der erste Mechanismus zum Abbau von Stress und inneren Spannungen. Diese Erfahrung begleitet den Menschen das gesamte Leben hindurch. Kauen von Kaugummi oder dauerhaftes Erdnusknabbern führt beispielsweise zum Stressabbau. Daher ist es weniger ratsam, einem Säugling direkt bei jeder Lautäußerung einen Schnuller in den Mund zu schieben oder schlimmer, jedes Schreien mit der Babyflasche zu beantworten. Durch diese Konditionierung erfährt das Baby Unwohlsein durch Nahrungsaufnahme zu befriedigen. Der Körper verlernt so auf eine natürliche Hungerempfindung zu reagieren, weil vermehrt äußere Reize zum Essen anregen. Es ist schlüssig, warum depressive Emotionen durch Nahrungsaufnahme abgewehrt werden können. Hungerkuren können daher bei adipösen Patienten zu einer manifesten Depression führen und werden in der TCM ohnehin nicht favorisiert.

²⁸ Ein Begriff der von Sigmund Freud geprägt wurde.

5. Therapie von Übergewicht

Die folgenden therapeutischen Verfahren sollten bei der Behandlung übergewichtiger Patienten nicht isoliert betrachtet werden. Stets sollte eine Kombination dieser Verfahren an den Patienten individuell angepasst werden .

5.1. Zielvereinbarungsgespräch mit dem Patienten und Coaching

Zu Beginn des Gespräches sollte ein realistisches Ziel mit dem Patienten vereinbart werden. Dies kann exakt in Zahlen erfolgen, z.B. „Mein Ziel ist eine Gewichtsreduktion von 13 kg“, oder etwas abstrakter formuliert werden, wie „Ich möchte gerne wieder in meine Lieblingshose hineinpassen“. Als sehr erfolgreich hat sich die Methode der Visualisierung erwiesen. Der Patient sucht sich ein Foto aus einer Zeit, in der er sich sehr wohl gefühlt hat und hängt es an einem für ihn gut sichtbaren Platz in seiner Wohnung. Es können auch Abbildungen von Menschen sein, die ein Körpergewicht haben, welches der Patient anstrebt. Allerdings sollten diese Fotos keine Topmodels wiedergeben. Wichtig ist, dass der Patient bei jedem Besuch an dieses Ziel erinnert wird durch aktives Coaching. Dabei ist die Positivsuggestion äußerst wichtig. Es ist erfolgreicher, sich über das zu freuen, was man erreicht hat, als über das zu ärgern, was noch nicht erreicht wurde.

Das TCM-Anamnesegespräch folgt im Anschluss und dient, neben der Puls- und Zungendiagnostik, der Ermittlung eines Syndroms der TCM und der nachfolgenden Formulierung einer Behandlungsstrategie.

5.2. Akupunktur

Gerade in der Adipositasbehandlung ist die Akupunktur sehr gut einsetzbar. Stagnierendes Qi, bedingt durch eine Manifestation der Flüssigkeiten und Schleim, kann wirkungsvoll mit Akupunktur belebt werden. Ferner lassen sich die Zang Fu direkt ansprechen, Qi und Blut nähren oder Schleim auflösen. Die mentale Verfassung und Einstellung des Therapeuten ist von größter Wichtigkeit bei der Akupunkturbehandlung. D.h., er sollte sich ganz auf den Patienten konzentriert werden, damit die Behandlung wirksamer ist.²⁹ Bei Fülleuständen sollte die Nadel schnell entfernt werden und die Akupunkturstelle offen gelassen werden, damit sich das Pathogen zerstreuen kann. Bei Leere-Muster ist es ratsam, die Nadeln langsam herauszuziehen und die Akupunkturstelle zu schließen, damit das ohnehin schon wenig vorhandene Qi nicht zusätzlich entweichen kann.

²⁹ Neijing, Der Gelbe Kaiser, S. 256f.

Durch die Schwäche von Pi und Wei wird das Yuan-Qi geschwächt. Es zirkuliert hauptsächlich im San Jiao, tritt an den Yuan-Quellpunkten anach Außen und lässt sich auch über diese behandeln³⁰ oder durch Akupunktur und Moxa an **Ren4, 5, 6 und 7** sowie an **Du4**. Pauschal kann bei allen Schwächesyndromen des Erdelementes das Ursprungs-Qi tonisiert werden durch Nadelung der He-Meer-Punkte des Fuß-Yangming (**Ma36**) und Fuß-Taiyin (**Mi9**), in Kombination mit **SJ6**.³¹ Sollte das Yuan-Qi nach dieser Behandlung noch mehr in einem Mangelzustand sein, so sollten die Alarmpunkte der Hohlorgane auf dem Abdomen genadelt werden.³²

Für einen erfolgreichen Therapieeffekt ist eine sorgfältige Punkteauswahl notwendig, die entsprechend der Differenzierung nach Symptomen angewendet werden sollte, die auf unterschiedliche Pathogenese und Ursachen zurückzuführen sind.

5.3. Ernährungsberatung

Die Bekämpfung des Übergewichtes verlangt in den meisten Fällen eine konsequente Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Es darf nicht darüber hinweggegangen werden, dass diese Veränderung auch eine Änderung der Lebensgewohnheiten und – Abläufe darstellt. Daher stellt dieser Punkt für den Patienten meist die größte Schwierigkeit dar, weil über lange Zeit gewohnte und antrainierte Geschmacksvorlieben im Gehirn abgespeichert wurden, das Essen wie unter Punkt 4.4.1. genannt, eine Ersatzbefriedigung darstellt, oder auch einen vermehrten Zeitaufwand bei der Zubereitung der Nahrung erfordert. Viele Patienten nehmen sich nicht die Zeit zu Hause zu frühstücken. Sie nehmen ihre erste Mahlzeit dann zwischen Bürostress, Telefonklingeln und Computer an ihrem Schreibtisch (in ihrer Frühstückspause) zu sich. Ein dann auch noch zusätzlich empfohlenes warmes Getreidefrühstück scheint manch einen zeitlich zu überfordern. Der Patient wird im Verlauf der Therapie auch einen anderen Zugang zum Essen bekommen. Anfangs sollten dem Patienten nicht nur die für ihn vorteilhaften Nahrungsmittel empfohlen, sondern auch Beispielrezepte geliefert werden. In Einzelfällen werden komplette und exakte Ernährungspläne für den Patienten ausgearbeitet. Allerdings hält der Verfasser dieser Ausarbeitung es für sinnvoller, einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Essen beim Patienten zu schulen, da Übergewichtsproblematiken bei Patienten meist eine Lebensaufgabe darstellen. Der Patient erhält eine Liste, in der auf der linken Seite die vorteilhaften und auf der rechten Seite die zu meidenden Nahrungsmittel aufgeführt werden. Im Verlauf der Zeit bekommt der Patient einen eigenen Zugang zu seiner Nahrung. Zwar sollte sich der Patient an diese Liste halten, jedoch darf es nie zu einem Dogma werden, da dies

³⁰ Maciocia, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, S. 46.

³¹ Liu Zhicheng, Zeitschrift für TCM, April 1999, S. 30.

³² Li Dong Yuan, Pi Wei Lun, Abhandlung über Milz und Magen, S. 139.

mit Stress verbunden ist. Als Grundlage für die Empfehlungen wird die im Anhang befindliche Liste mit den 217 Nahrungsmitteln herangezogen.

5.4. Die Bedeutung körperlicher Bewegung für die Funktionskreise Pi und Gan

Eine der zentralen Aufgaben der Zang Fu Leber und Gallenblase ist die Gewährleistung des geschmeidigen Qi-Flusses im Körper. Unterdrückter Zorn, berufliche und private Überlastung und emotionale Probleme können den Funktionskreis Leber schädigen und sorgen, neben Schleim und Feuchtigkeit (s. Punkt 2.4.), für stagnierendes Qi. Ein intakter Leber-Qi-Fluss unterstützt indirekt die Verdauungsfunktion von Pi und Wei.³³ Stagnierendes Leber-Qi behindert die Abwärtsbewegung des Magen-Qi's und die Funktion von Pi, die Nahrung fermentieren und transportieren zu können. Ein behindertes Leber-Qi kann zu Frustrationen und Depressionen führen. Adäquate Bewegung fördert den Fluss dieses Leber-Qi und kann die Organe im Körper erreichen.

5.5. Bewegungstherapie

Taiqichuan und Qigong spricht, gerade in der westlichen Kultur, nicht jeden Menschen an. Nur wenn die sportliche Tätigkeit Spaß macht, werden die Patienten sich auch regelmäßig bewegen. Ein vernünftiges Maß an körperlicher Bewegung ist für Gesundheit und Beweglichkeit gut und fördert die Qi- und Blutzirkulation.³⁴ Daher ist es wichtig, herauszufinden, welche Bewegungsform zum entsprechenden Patienten passt, denn nach Möglichkeit sollte er sich drei bis vier mal wöchentlich für 30 bis 45 Minuten bewegen. Obwohl man sich wundert, wie manch ein „Schwergewicht“ durch die Ziellinie eines Stadtmarathons gelangt, so kann man von diesen Belastungen nur eindringlich abraten. Der Therapeut sollte dem Patienten bei der Auswahl des Bewegungsprogramms gründlich beraten. Obwohl der Spaßfaktor eine wichtige Rolle spielt, ist nicht jede Sportart aus gesundheitlicher Sicht für den übergewichtigen Patienten geeignet. Beispiele für Kontraindikationen sind Squash, Tennis, Fußball, Bodybuilding. Squash, Tennis belasten die Kniegelenke, wie bei kaum einer anderen Sportart, Fußball ist ebenfalls durch plötzliches Abstoppen und mögliches Verletzungsrisiko durch harten Körpereinsatz nicht ratsam. Obwohl dosiertes Krafttraining Bänder und Sehnen stärkt und somit die Gelenke entlastet, kann Bodybuilding nicht empfohlen werden, da hierbei nicht die aerobe Lipolyse gezielt angesprochen wird. Der optimale Ausdauerfitnessbereich für das Fettstoffwechseltraining liegt bei 70 – 80 % der maximalen Herzfrequenz. Die eigene maximale Herzfrequenz ist bei Jedem individuell und kann mit speziellen diversen

³³ Maciocia, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, S. 83.

³⁴ Maciocia, Die Praxis der Chinesischen Medizin, S. 568.

Verfahren ermittelt werden.³⁵ Die Optimale Belastungsintensität ist dann richtig gewählt, wenn man sich bequem bei der Bewegung unterhalten kann. Nach den Regeln der TCM wird bei den zuvor empfohlenen Sportarten das Leber-Qi am Besten in Fluss gebracht. Prinzipiell kann man sagen, dass alle Ausdauersportarten für den adipösen Patienten gut sind, bei der die langsamen, bzw. die roten Muskelfasern vermehrt angesprochen werden. Zwar verbrennt Schwimmen westlich gesehen auch viel Kalorien, ist jedoch auf Grund des Kältefaktors nur bedingt zu empfehlen. In den Jing Luo können durch äußere Kälte Blockaden entstehen.

5.5.1. Taichichuan und Qigong

Diese traditionellen Bewegungsformen „einigen Körper und Geist“.³⁶ Sie sind neben Akupunktur, Phytotherapie und Tuina ein fester Bestandteil der TCM. Durch bestimmte Figuren und Körperhaltungen werden die Meridiane entspannt und gedehnt, sodass das Qi ungehindert fließen kann. Muskeln und Sehnen werden schonend gekräftigt und die inneren Organe beeinflusst. Durch die sanften Bewegungen entsteht eine innere, meditative Ruhe, die zu mehr Gelassenheit, Ausgeglichenheit und inneren Frieden führt und dem Patienten hilft, mit Alltagsbelastungen (auch emotionalen) besser umgehen zu können.

5.5.2. Nordic Walking

Nordic Walking ist eine moderne Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Vorteilhaft ist die Entlastung der Gelenke durch Einsatz der Stöcke, diese Sportart eignet sich daher vorzüglich für stark übergewichtige Menschen. Nach einer kleinen Einweisung kann der Patient dann alleine oder in einer der zahlreichen Lauf- oder Walking-Treff-Runden die Natur genießen.

5.5.3. Laufen

Laufen, ein Sport, der aus guten Gründen immer beliebter wird. Und das aus guten Gründen. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur, es lässt überflüssiges Gewicht schmelzen, es sorgt für seelische Ausgeglichenheit und mehr geistige Aktivität. Stark adipöse Menschen sollten aus Gründen der Gelenkschonung jedoch auf das Nordic Walking umsteigen. Besondere Aufmerksamkeit ist auf die richtige Auswahl des Laufschuhs zu legen, der ausschließlich in Fachgeschäften gekauft

³⁵ Pauschal kann die max. Herzfrequenz wie folgt ermittelt werden: $H_{opt} = 180 \text{ ./. Lebensalter } +/- 10$ Schläge.

³⁶ Neijing, Der Gelbe Kaiser, S. 19.

werden sollte, in denen Fachverkäufer durch Videoanalysen den passenden Schuh für den Patienten bestimmen. Selbstverständlich ist Fahrradfahren auch empfehlenswert.

5.5.4. Besonders geeignete Bewegungssportarten für übergewichtige Kinder.

Übergewichtige Kinder haben es schwer. Wenn sie sich sportlich betätigen, sind normalgewichtige Kinder im Vorteil. Die Lust an der Bewegung schwindet immer weiter. Die fehlende Körpererfahrung, das Erleben von Aktivität wird dann leider viel zu oft versucht, mit PC-Spielen zu kompensieren. Nachfolgend werden exemplarisch zwei Sportarten vorgestellt, die für diese Zielgruppe besonders geeignet sind. Die Argumente stehen stellvertretend für eine Vielzahl weiterer Sportarten.

5.5.4.1. Judo

Jigoro Kano entwickelte 1882 das bei uns heute bekannte Judo aus der reinen Selbstverteidigungskunst Jiu Jitsu, die von gefährlichen Elementen, wie Stößen, Schlägen, Tritten und vielen Hebeltechniken, insbesondere die Kleingelenkhebel, befreit wurde. Diese Sportart ist Kindern sehr zu empfehlen. Die Vorteile, gerade bei übergewichtigen Kindern, sind folgende:

- Judo wird auf speziellen weichen Matten ausgeführt, d.h. es schont die Gelenke.
- Judo bietet jedem Kind Erfolgserlebnisse, sei es durch Gürtelprüfungen oder im Wettkampf, bei dem die Kinder in eigenen Alters- und Gewichtsklassen zusammen treffen und damit eine Chancengleichheit gewährleistet bleibt.
- Judo vermittelt Körpergefühl, man erhält einen Zugang zum eigenen Körper. Judo schult Bewegungsgefühl und Koordination in vorbildlicher Weise. Fähigkeiten, die bei übergewichtigen Kindern oft nicht sonderlich ausgeprägt sind.
- Judo vermittelt soziale Kompetenz und Verantwortungsbewusstsein. Um Judo üben zu können, benötigt man einen Partner für dessen Sicherheit man als Ausführender verantwortlich ist. Diese Verantwortlichkeit wird von Beginn der 1. Stunde an geschult.
- Judo vermittelt ein gesundes Selbstbewusstsein.

5.5.4.2. Jazz-Dance

Tanzsportarten wie Jazz-Dance, Ballett, Modern-Dance u.a. sind gerade bei Mädchen sehr beliebt. Sich durch den eigenen Körper mit Musik auszudrücken schafft ein unvergleichbar intensives und gutes Körpergefühl, stärkt das Selbstvertrauen und schult die Motorik und Koordination. Die Kinder bewegen sich öfter und nehmen ab.

5.6. Pharmakologie

Die Kräutertherapie spielt in der TCM eine große Rolle. In der chinesischen Medizin sind mehrere tausend Arzneien pflanzlicher, tierischer und mineralischer Herkunft bekannt. Ähnlich wie bei der Diätetik hat eine einzelne Arznei entsprechende Wirkungen, wie Yang stärkend, Warm, Schleim-Kälte umwandelnd, Blut/Qi belebend, Hitze klärend usw. Abhängig von der Diagnose werden Kräuter zu Rezepturen zusammengestellt mit entsprechenden Wirkungen, wie

- Oberfläche befreiende Rezepturen
- Hitze kühlende Rezepturen
- Abführende Rezepturen
- Harmonisierende Rezepturen
- Trockenheit behandelnde Rezepturen
- Feuchtigkeit trocknende, auflösende Rezepturen
- Qi- und Blut tonisierende Rezepturen
- Adstringierende und stabilisierende Rezepturen
- Schleim auflösende Rezepturen.

Bei einer Rezeptur sollte ein Kaiserkraut existieren, welches den größten Anteil der Rezeptur ausmacht. Dem Kaiser helfen Ministerkräuter, Beamte und Assistenten. Den geringsten Kräuteranteil machen die Übermittler aus, die oft den Zweck erfüllen, die Bekömmlichkeit zu steigern. Im Abschnitt Therapiebeispiele werden die relevanten Rezepturen zum Syndrom eingehender besprochen und ihre Wirkweise detaillierter erörtert. In der Regel werden diese Kräuter in einem Dekokt warm zu sich genommen.

5.7. Tuina

Tuina ist ein weiteres Therapieverfahren der TCM. Tuina umfasst sowohl massierende als auch passiv mobilisierende und chiropraktische Handgriffe.³⁷ Neben der Anwendung bei orthopädischen und traumatologischen Beschwerdebildern, lassen sich die bewegenden, fördernden, tonisierenden, sedierenden oder zerstreuen Massagetechniken sehr gut bei adipösen Menschen einsetzen. Die Leitbahnen und einzelne Körperbereiche werden gezielt angesprochen durch

- Harmonisierung des Organismus
- Durchgängigmachen von Leitbahnen

³⁷ Drees, Adipositas behandeln mit chinesischer Medizin, S. 124.

- Beseitigung von Schwellung und Blutstau
- Beeinflussung der Zang Fu
- Mobilisierung von Qi
- Korrektur rebellierender bzw. gestauter Energien im Inneren des Körpers
- Vertreibung exogen pathogener Faktoren

Im Anhang wird beispielhaft eine Technik zur Fett-Reduktion aus Xian vorgestellt.³⁸

5.7. Therapiebeispiele

Im Rahmen der Übergewichtsreduktionstherapie sollte aus TCM-Sicht in erster Linie das Erd-Element gestärkt werden. Der Schwerpunkt bei der Therapie der Syndrome liegt auf der Tonisierung des Milz-Qi, mit Trocknung von Feuchtigkeit und Auflösung von Schleim.³⁹ Nachfolgend werden die bei Übergewicht am Häufigsten anzutreffenden Syndrome und deren Behandlungsansatz kurz erörtert. Die aufgeführten Akupunkturpunkte sind für die Behandlung des relevanten Syndroms sehr wichtig und können um weitere Punkte entsprechend erweitert werden.

5.8.1. Pi-Qi-Xu

Symptome: Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Müdigkeit, weiche Stühle bis Durchfall, Schwäche der Extremitäten.

Puls⁴⁰: Milz nachgiebig, vermindert oder abwesend, Intensitätsschwankungen,

Zunge: Blass oder normal, in chronischen Fällen sind die Ränder manchmal geschwollen, Zahneindrücke, transversale Risse, Zungenkörper evtl. schlapp.

Ätiologie: Häufig liegt eine Überlastungssituation geistiger und körperlicher Ursache vor, aber auch die Einnahme übermäßiger kalter und roher Nahrungsmittel. Langfristiges Grübeln und geistige Arbeit ruft oft einen Milz-Qi-Mangel hervor.

Therapie: Das Milz-Qi stärken

Diätetik: Nahrungsmittel, die Qi und Yang aktivieren., energetisch warm und neutral.

³⁸ Nach A. Jonas.

³⁹ Die Symptome, Ätiologie und Therapiekonzepte wurden in erster Linie von Maciocia, „Die Grundlagen der Chinesischen Medizin“ und „Die Praxis der Chinesischen Medizin“ sowie aus Deadman, „Großes Handbuch der Akupunktur“ übernommen und werden nicht mehr als Quellen explizit genannt.

⁴⁰ Es werden die Puls nach dem Shen-Hammer-System genannt.

Wichtige Akupunkturpunkte

Ren12(+) stärkt das Milz-Qi, **Ma36(+)** stärkt das Milz-Qi, Magen und Milz arbeiten eng zusammen, Punkte auf der Magen-Leitbahn werden häufig zur Milz-Stärkung eingesetzt, **Mi6(+)** stärkt das Milz-Qi und zusammen mit Ma36 tonisieren sie Qi und Blut, **Bl20(+)** und **Bl21(+)** oder Moxa unterstützen als Shu-Rückenpunkte die Zang Fu Magen und Milz. Bei Schleim Nadelung von **Ma40(+)**. **SJ6** reguliert Qi und Hitze in den drei Jiao, bewegt den Stuhlgang.

Arzneimitteltherapie:

Si Jun Zi Tang (4-Bestandteile-Dekokt)⁴¹

- Rx. Ginseng à warm und süß, stärkt Milz-Qi
- Rx. Atractylodis Macrocephalae à bitter und warm, stärkt die Milz, trocknet Feuchtigkeit
- Sclerotium Poriae Cocos à süß und neutral, lässt Feuchtigkeit abfließen
- Rx. Glycyrrhizae Uralensis à wärmt und reguliert den mittleren Jiao

Bei Schleimansammlungen werden dieser Basisrezeptur beigefügt:

- Pericarpium Citri Reticulatae à reguliert das Qi und fördert den Qi-Fluß
- Rz. Pinelliae Ternatae à transformiert Schleim.

5.8.2. Pi-Yang-Xu und Shen-Yang-Xu

Symptome: Wässrige oder weiche Stühle mit unverdaulichem Essen, Kältegefühl, kalte Extremitäten, Müdigkeit, Bauchschmerzen, Ödeme, bleicher oder hellgelber Teint, Kältegefühl im Rücken, Beine und Unterbauch.

Puls: Schwächlich, langsam, tief, schlüpfrig; Milz nachgiebig, vermindert oder abwesend, Intensitätsschwankungen.

Zunge: Blass, geschwollen, nass.

Ätiologie: Die Herkunft ist ähnlich wie beim Milz-Qi-Mangel, nur dass der Yang-Mangel häufiger durch eine feuchte Umgebung oder das Zusichnehmen kalter Nahrung hervorgerufen wurde. Beide kombinierten Muster gehen mit einer erniedrigten Metabolisierungsrate einher, die zum Einen, bedingt durch den Milz-Qi-Mangel, zu Fett und Schleim führt, zum Anderen zu Wassereinlagerungen durch die Nieren-Yang-Leere.⁴²

Therapie: Das Yang von Milz und Niere stärken und wärmen

⁴¹ Li Dong Yuan, Pi Wei Lun, Abhandlung über Milz und Magen, S. 36f

⁴² Ross, Akupunktur-Punktombinationen, S. 415.

Diätetik: Warme Getränke und Nahrung sollten eingenommen werden, lang gekochte Hühnersuppen zum Beispiel, alle wärmenden Speisen.

Wichtige Akupunkturpunkte

Wie bei Milz-Qi-Mangel unter Zunahme von **Mi9(+)**, löst als Wasserpunkt Nässe im unteren Erwärmer auf, **Ren9(+)**, als der Ödempunkt des Körpers sowie die Milz anregenden und Nässe trocknenden Punkte **Ma28(+)** und **Bl22(+)**. **Ren4**, **Ren12**, **Mi6**, **Mi9**, **SJ6(-)** im Wechsel mit **DU4**, **Ren 20**, **Bl20** **Bl22** und **Bl23** (Moxa).⁴³

Arzneimitteltherapie

Fertigarznei Li Zhong Wan (Pille, die die Mitte reguliert)⁴⁴

- Rx. Ginseng → tonisiert das Yuan-Qi und stärkt somit das Yang
- Rz. Zingiberis siccata → wärmt Milz- und Magen-Yang, beseitigt innere Kälte
- Rx. Glycyrrhizae Praeparata → stärkt das Qi im mittleren Jiao und harmonisiert die Wirkungen der anderen Drogen
- Rz. Atractylodis macrocephalae → als Übermittler harmonisiert dieses Kraut die Wirkung der anderen Arzneien.

5.8.3. Wei-Yin-Xu und Pi-Qi-Xu (inneres Mangel-Hitze-Syndrom)

Symptome: Symptome von Pi-Qi-Xu, Appetitlosigkeit, Völlegefühl nach dem Essen, dumpfer Magenschmerz gepaart mit Hitzegefühl oder Fieber am Nachmittag, Verstopfung oder trockener Stuhl, trockener Mund u. Kehle u. Durst, aber nur in kleinen Schlucken.

Puls: Oberflächlich und leer an der rechten mittleren Position.

Zunge: Zentrum ist rot, trocken, tiefer vertikaler Riss, ohne Belag oder im Zentrum wurzelloser Belag.

Ätiologie: Überarbeitung, viele Diäten, spätabendliches, hektisches Essen in Mittagspausen, und unregelmäßiges Essen, evtl. viel Kaffee und Alkohol schädigen das Yin und führen zu einer leeren Hitze im Magen. Dies schließt eine Ansammlung von Feuchtigkeit nicht aus.

Therapie: Magen-Yin stärken, evtl. leere- oder feuchte Hitze klären, Milz-Qi tonisieren

Diätetik: Es ist eine energetisch neutrale Kost zu empfehlen, da zu saftige Nahrung das Milz-Qi weiter schwächen würde. Nicht empfehlenswert sind zu trockene, gegrillte oder

⁴³ Ross, Akupunktur-Punktombinationen, S. 415.

⁴⁴ Li Dong Yuan, Pi Wei Lund, Abhandlung über Milz und Magen, S. 213

gebackene Nahrungsmittel. Die Ernährung sollte sich an die des Milz-Qi-Mangels anlehnen.

Wichtige Akupunkturpunkte

Alle Punkte zur Behandlung des Milz-Qi-Mangel sollten gewählt werden, **Mi3(+)** stärken das Magen- Yin und nährt die Flüssigkeiten, **Ma44(-)** klärt Magen-Hitze, **Ma45** bei starker Hitze, **Ma21(-)** harmonisiert das Magen-Qi und **DU9(+)** beseitigt Nässe.

Arzneimitteltherapie

Yi Wei Tang⁴⁵

- Radix Glehniae à nährt Magen-Yin
- Radix Ophiopogonis à dto.
- Radix Rehmanniae à nährt das Yin von Milz und Niere
- Rhizoma Polygonati odorati à nährt Magen-Yin und bekämpft Hitze
- Kandiszucker à harmonisiert die Mitte

5.8.4. Feuchte Hitze in Pi und Wei

Symptome: Völlegefühl und/oder Schmerzen im Ober- und Unterbauch, Schweregefühl, weiche übelriechende Stühle, leichtes Fieber, brennender Anus mit Juckreiz. Dieses Symptom ist meist ein chronischer Zustand.

Puls: Schlüpfrig und schnell, gesamt, kraftvoll hämmernd, stark überflutend, stark gespannt, u.U. schneller, Milz/Magen- in allen 3 Tiefen kraftvoll hämmernd, gespannt bei Schmerzen

Zunge: Rot, dicker, gelber, trockener Belag; im Falle von Schleim-Feuer dicker, gelber, klebriger Belag, oder gelbe Ulzerationen innerhalb einer medianen Furche.

Ätiologie: Zu heiße Nahrungsmittel, zu viel Fleisch, Alkohol und Fett, sind neben generell übermäßiger Nahrungsaufnahme, die Hauptgründe für dieses Syndrom.

Therapie: Hitze in Pi und Wei beseitigen und Feuchtigkeit trocknen.

Diätetik: Meidung aller stark wärmenden und feuchtigkeitsbildenden Nahrungsmittel. Die Ernährung sollte zum größten Teil aus Weizen, Gerste und Gemüse bestehen. Auf Pfeffer, Zimt, Ingwer und dergleichen sollte ebenfalls verzichtet werden.

Wichtige Akupunkturpunkte

Di11(-) beseitigt Hitze, **Bl20** unterstützt die Milz und reguliert die Transformationsfähigkeit, **Bl21** harmonisiert Magen, **Mi6** stärkt Milz , **Du9** beseitigt Feuchte-Hitze,

⁴⁵ Maciocia, Die Praxis der Chinesischen Medizin, S. 322f.

Ren12 als Mu-Punkt von Wei, **Bl22** reguliert die Flüssigkeitstransformation im San Jiao, **Ma40(+)** gegen Schleim, **Mi9** leitet Nässe und Schleim aus dem unterem Jiao aus. Wurde der Magen durch unpassendes Essen geschädigt, sollten die He-Meer-Punkte zum Einsatz kommen.⁴⁶ Speziell bei Magenhitze wird die Punktekombination von **Ma39** und **Mi7** zum Eindämmen von Heißhungerattacken empfohlen.

Arzneimitteltherapie

Wird eine Diät eingehalten, so wird sich Wei wieder normalisieren. Unterstützend kann das Magen stärkendes Dekokt Qiang Wei Tang:⁴⁷ verschrieben werden, wenn die Störung durch Essen hervorgerufen wurde. Es besteht aus Cortex Phellodendri, Rx Glycyrrhizae, Rz. Cimicifugae, Rx, Bupleuri, Rx. Angelicae sinensis, Pericarpium Citri reticulatae, Rz. Zingiberis recens, Massa Fermentata medicinalis, Semen Alpiniae Katsumadai, Rz. Pinelliae, Rx. Ginseng, Rx. Astragali.

5.8.5. Kälte und Feuchtigkeit behindert Pi

Symptome: Völle-/Engegefühl von Thorax u. Epigastrium, Schweregefühl im Kopf, allgemeines Schweregefühl und Trägheit.

Puls: schlüpfrig, langsam.

Zunge: blass, dick, weiß.

Ätiologie: Bei länger bestehendem Milz-Qi- oder –Yang-Mangel können sich äußere Kälte und Feuchtigkeit, d.h. feucht-kaltes Wetter, nass-kalte Räume besonders zur Nachtzeit oder auch feuchte Kleidung und Schuhe, in innere Kälte und Feuchtigkeit umwandeln. Weiter Ursachen können die Aufnahme von großen Mengen feucht-kalter Nahrung, eiskalten Speisen oder energetisch feucht-kalter Nahrung sein. Die Nässe bedrängt das Yang im Mittleren Jiao, sodass die Transportfunktion der Milz blockiert wird.

Therapie: Nässe in Milz auflösen

Diätetik: siehe Pi-Yang-Xu

Wichtige Akupunkturpunkte

Bl20 / 21, Ma36(+) + **Moxa** wichtigster Punkt zur Stärkung des Milz-Qi, wandelt Nässe und Schleim um / **40(+)**, **Mi3** ist der Erdpunkt der Milz-Leitbahn, klärt und stärkt die Milz, beseitigt Nässe. **Mi6** wichtigster Punkt zu Stärkung des Milz-Qi, **Mi 9** wärmt und bewegt den mittleren und unteren Jiao, leitet Nässe + Schleim aus., **Ren6(+)** / **Ren12(+)** ist der MU-Alarm-Punkt des Magens. **Ma37** leitet Feuchtigkeit aus, reguliert

⁴⁶ Liu Zhicheng, Zeitschrift für TCM, April 1999, S. 29.

⁴⁷ Li Dong Yuan, Pi Wei Lun, Abhandlung über Milz und Magen, S. 191.

Qi in Magen und Milz und fördert die Darmfunktion.⁴⁸ **Ma8** beseitigt Nässe aus dem Kopf, **Ma28** öffnet die Wasserwege.

Arzneimitteltherapie

Ping Wei San⁴⁹

Rz. Atractylodis → beseitigt Feuchtigkeit, stärkt TT von Pi

Cx. Magnoliae officinalis → beseitigt Feuchtigkeit und Füllezustände

Pericarpium citri reticulatae → reguliert Qi und zerstreut in Folge dessen Feuchtigkeit

Rx. Glycyrrhizae uralensis → stärkt Pi und harmonisiert das Zusammenwirken der anderen Zutaten.

Fallbesprechung

Mann, 36 Jahre, 109 kg, 186 cm, ausgeprägte Morgenmüdigkeit zu den bereits zuvor genannten Symptomen gehören Schwindel beim plötzlichen Aufstehen, Kopfschmerz im Bereich des Shaoyang bei Wetterwechsel, Schlafstörungen, abends vermehrt kalte Füße sowie eine Infektanfälligkeit. Aus diesem Grund gibt der Patient an, er esse sehr „gesund“ und nehme täglich frisches Obst, frisch gepressten Orangensaft und Salate zu sich. Da man von warmen Essen „dick“ werde, ernähre er sich sehr viel von kalter Kost. Um den Hunger zwischendurch zu unterdrücken, esse er Banane. Die „sei schnell verfügbar und alles drin, was man benötige“. Da er mit dem Joggen angefangen habe, frühstücke er „gesundes“ Müsli mit Milch in der Frühstückspause. Wegen seines Übergewichtes trinke er schon seit Monaten nur noch Cola-light aus dem Kühlschrank. Der Puls ist entgegen meiner Erwartungen (großer stämmiger Mann) sehr schwach in allen Tiefen, zudem schlüpfrig, besonders an der rechten mittleren Position. Die Zunge ist blass mit einem zu dünnen Belag und Zahneindrücken. Urin und Stuhl ohne Befund.

Diagnose: Kälte und Feuchtigkeit bedrängen die Milz, zudem liegt ein Qi- und Blutmangel vor.

Strategie: Kalten Schleim/Nässe in Milz auflösen, Qi und Blut nähren, Schleim auflösen.

Weitere Überlegung: Obwohl eine Leber-Qi-Stagnation nicht direkt offenkundig ist, empfiehlt es sich, das Leber-Qi zu bewegen. Die orthostatischen Probleme, die auf Blutmangel im Kopf schließen lassen, könnten ein Indiz dafür sein, dass das schwache Milz-Qi nicht mehr in der Lage ist, das Blut in den Gefäßen zu halten. Besteht diese Disharmonie über längere Zeit, kann die Milzschwäche auf den Chongmai übertragen

⁴⁸ Die Wirkungen der Punkte wurden weiter oben erwähnt.

⁴⁹ Li Dong Yuan, Pi Wei Lun, Anhandlung über Milz und Magen, S. 212

werden.⁵⁰ Sollten die Beschwerden hinsichtlich des Schwindels auch nach längeren Behandlungen weiterhin bestehen, so sollte über die Öffnung dieses Gefäßes als Reservoir des Blutes nachgedacht werden.

Therapie: Radikale Ernährungsumstellung, die vom Patienten auch gerne angenommen wird, da er warmes Essen bevorzugt. Zudem wurde eine Liste der Nahrungsmittel aufgeführt, die der Patient von nun an meiden sollte, wie z.B. Blattsalat, Eisbergsalat, Gurken, Tomaten, Südfrüchte, Bananen, Müsli, Kuhmilchprodukte, Eier sowie kalte Getränke. Ein warmes Frühstück sollte er fortan bereits zu Hause einnehmen. Einige Rezepte hinsichtlich der Zubereitung eines Reis-/Hirsebreifrühstückes wurde ihm genannt.

Es wurde kein Trainingsplan erstellt, da der Patient ohne hin mit dem Laufen begonnen habe.

Behandlungsdokumentation in Stichworten:

- **31.01.2006:** Mi9 + Ren6 stärken Qi-Zirkulation und beseitigen Feuchtigkeit, Ma8 gegen Kopfschmerz und Schleim im Kopf, Pe6, Di7, der als Xi-Punkt die Leitbahn aktiviert.
- **24.01.06:** Gewicht 105,5 kg.
Mi6, Mi3, Ren12, SJ5, Ma36-Moxa
- **31.01.06:** Gewicht 104,2 kg
Mi9 + Ren6 stärken Qi-Zirkulation und beseitigen Feuchtigkeit, Ma8, Pe6, Di7 als Xi-Grenzpunkt zur Harmonisierung der Leitbahn.
- **07.02.2006:** Gewicht 103,5 kg, Kein Laufen auf Grund des schlechten Wetters, stattdessen Fahrrad auf Heimtrainer gefahren für 60 min bei 110 W. Befinden besser, kein Schwindel mehr gehabt
Ma36, Ma40, Ren8, Mi4, Pe6, Le3
- **13.02.2006:** keine Veränderung zur Vorwoche
SJ6, Pe6 bewegt Stuhlgang und harmonisiert Leitbahn. Ma37 reguliert Därme und behebt Stagnation, Mi9 zur Unterstützung und Regulation von Feuchtigkeit der Milz.
- **20.2.2006:** Abendliche Müdigkeit, Durchschlafen gut, keine Kopfschmerzen mehr, fühlt sich morgens wieder ausgeschlafen, mehr Energie, keine kalten Füße mehr, noch Schwindel bei Bewegung, Pulse kräftiger.
BL17 ist ein hui-einflussreicher Punkt des Blutes, BL20, BL21 zur Harmonisierung der Zang Fu Wei und Pi, Ma36 + Mi6 zur Blutbildung. Nach 5 Minuten wurde es dem Patienten „schummerig“ à drohender Nadelschock! Die Nadeln in den Rücken-Shu-Punkten wurden umgehend entfernt, wonach der

⁵⁰ Kirschbaum, Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin, S. 97.

Patient sich stabilisierte. Ein Zeichen dafür, dass der Patient energetisch noch nicht wieder in Topform ist.

- **06.03.2006:** 100,8 kg
Ma40, Ma37 , Ren12, SJ6 und Lu7 zur Regulation der Wasserwege.
- **13.3.2006:** Patient wiegt 99,5 kg, nach eigenen Angaben hat er dieses Gewicht zuletzt vor 11 Jahren auf die Waage gebracht. Unser Ziel ist es, das Gewicht auf 95 kg zu reduzieren, dieses über den Sommer zu halten und im Herbst die 85 kg anzuvisieren.
SJ5, Pe6 harmonisiert Magen, Ren6, 12, Ma36-Moxa, Mi6.
- Die Behandlung dauert noch an.

5.8.6. Gan-Qi-Stagnation mit Pi-Qi-Xu

Symptome: Symptome des Milz-Qi-Mangels, Heißhungerattacken, z. T. auch Appetitmangel, Wechsel von Obstipation und Diarrhoe, Reizbarkeit, Wut, Frustration, abdominelle Spannungen, Brust- und Rippenschmerzen, PMS-Syndrom mit Brustspannungen, Flatulenzen, Völlegefühl nach dem Essen.

Puls: Schlüpfrig, saitenförmig, gespannt.

Zunge: Dick, klebrig, z.T. gerötete Ränder.

Ätiologie: Ein in der Praxis sehr häufig anzutreffendes Muster. Der Funktionskreis Leber ist für den harmonischen Qi-Fluss im Körper verantwortlich. Stagniert dieses Leber-Qi, z.B. durch emotionale Störungen, unterdrückte Wut, Frustration, dann greift Holz die Erde an. Pi wird zu schwach und kann ihre Transport- und Transformationsfunktion nicht mehr wahrnehmen.

Therapie: Dan harmonisieren, Pi tonisieren

Diätetik: Die durch die Qi-Stase entstandene Hitze in der Leber ist Volle-Hitze. Daher sollten stark wärmende Nahrungsmittel, wie Fleischbraten, Alkohol, fetthaltige Speisen, gemieden werden. Die Ernährung sollte sich an den Empfehlungen der Milz-Qi-Schwäche richten. Nahrungsmittel mit leicht bitterem Geschmack unterstützen diese Therapie.

Wichtige Akupunkturpunkte

Le14 löst als Mu-Alarm-Punkt der Leber Qi-Stagnation, trocknet feuchte Hitze und wandelt Schleim um. **Le13** unterstützt als Mu-Alarm-Punkt der Milz dieses Zang-Organ und stärkt es. **Bl18** tonisiert Dan und Gan. **Gb41** ist der Yuan-Quell-Punkt, trocknet Feuchtigkeit und löst Le-Qi-Stagnation sowie **Ma40**. **Gb40/** bewegt das Leber-Qi, ist der Holzpunkt im Holz und reguliert als Ben-Punkt daher dieses Element. **Gb41** löst Nässe-Hitze auf, löst Le-Qi-Stagnation. **Pe6(-)** beruhigt Shen hinsichtlich der

emotionalen Belastungen und reguliert das Qi im mittleren Jiao. **Le3** verteilt das Leber-Qi und reguliert den unteren Jiao. **Mi21** stimuliert das Absteigen des Magen-Qi. Bereits erwähnt wurden **Ren6 / 12, Gb34, Mi6**.

Arzneimitteltherapie

Maciocia empfiehlt die Rezeptur Chai hu shu gan tang.⁵¹

Rx. Bulpleuri → reguliert Qi, besänftigt die Leber und beseitigt Stagnation

Rx. Paeoniae alba → dto.

Fructus Aurantii → reguliert Qi und harmonisieren den Magen

Rx. Glycyrrhizae tosta → dto.

Pericarpium Citri reticulatae → dto.

Rh. Cyperi → besänftigt die Leber und beseitigt Stagnation

Rh. Chuanxiong → dto.

Obige Rezeptur wirkt schwerpunktmäßig auf den Funktionskreis Leber und seiner Stase. Bei starker Milz-Schwäche können noch folgende Kräuter beigefügt werden:

Rz. Atractylodis macrocephalae → stärkt Pi

Sclerotium Poriae colcos → dto.

Rx. Glycyrrhizae uralensis → stärkt Pi und lindert krampfhaften Schmerz

Fallbesprechung

Frau, 45 Jahre, Tochter allein erziehend seit einem Jahr hat ein Gewicht von 95 kg. Gewichtsprobleme bestanden schon immer, allerdings seit der Trennung von ihrem Mann hat sie deutlich zugenommen. Die Trennung war mit viel emotionalem Stress und Ärger verbunden, die z. T. bis zur Existenzangst gingen, da Vater vor gerichtlichen Beschluss nicht bereit war, Unterhaltszahlungen zu leisten.

Patientin hat zu obigen Symptomen Probleme Bänderisse in der Vergangenheit, Neigung zu blauen Flecken, Nachtschweiß, Probleme mit Gelenken im LWS- HWS-Bereich sowie Knie, Schlafstörungen, erhöhter Alkoholkonsum, unreglm. Stuhlgang, Völlegefühl nach dem Essen, Fluor vaginalis. Zunge: Sehr rot, Zahneindrücke, belaglos. Puls: In allen Positionen schlüpfzig, eingewickelt, besonders an den Leber- und Milz-Positionen. Pulswelle schwach überflutend, Nierenpulse schwach.

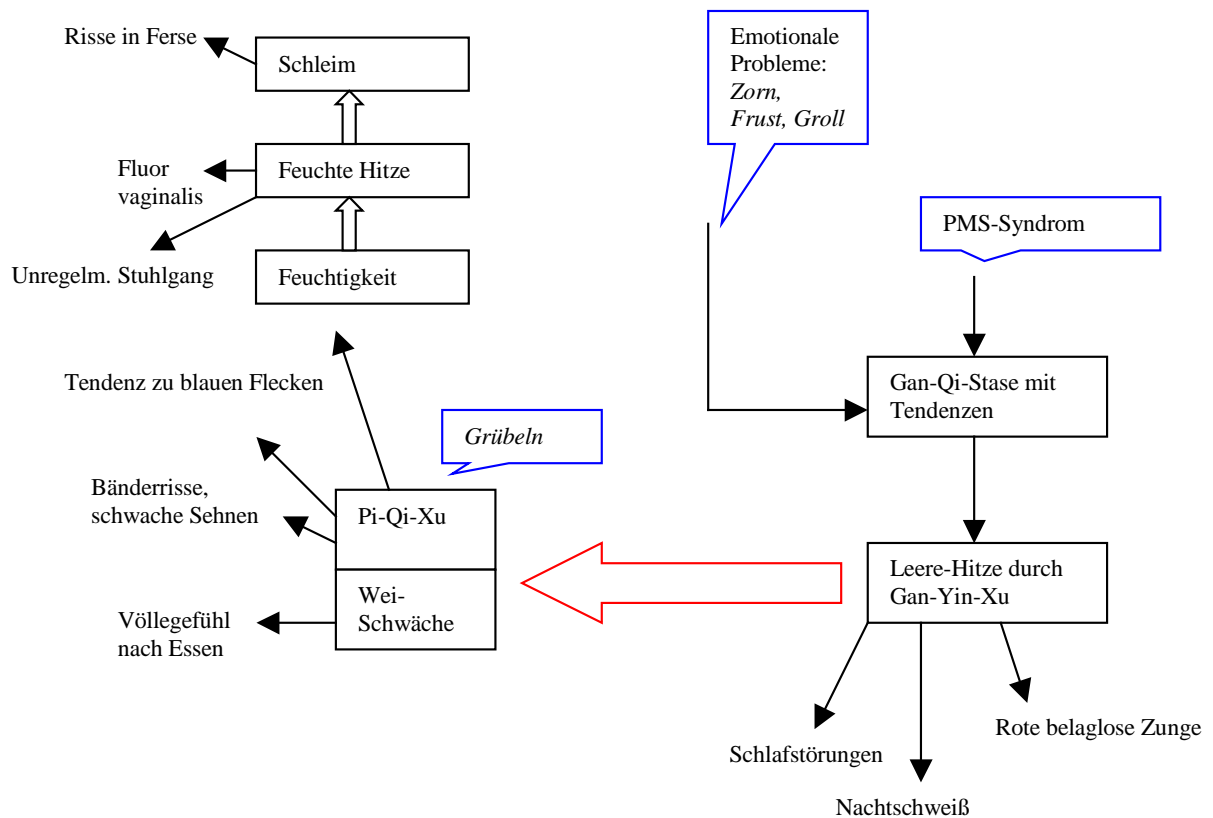
Vereinbart wurde eine Gewichtsreduktion auf ein Gewicht von <80 kg bis zum 31.12.2006.

Diagnose: Leber greift die Milz an, Leber- Qi-Stagnation mit Milz-Qi-Mangel; Fülle der Leber, Mangel in Milz. Die HWS-LWS-Probleme werden vorerst auf das enorme

⁵¹ Maciocia, Die Praxis der Chinesischen Medizin, S. 378.

Übergewicht zurück geführt (sonst Nieren-Schwäche, da sie Mark produziert und die Knochen füllt).

Strategie: Leber-Qi-Stase lösen und freien Qi-Fluss wieder herstellen, Überkontrolle auf die Milz lockern, Milz- und Magen-Qi stärken.



Die Behandlung dauert noch an und begann mit einer Entschlackungskur, die auch als Signal für einen Neuanfang stehen sollte. Patientin erhielt Ernährungsempfehlungen inkl. Alkoholverbot und einen individuellen Bewegungsplan. Alkohol ist sehr heiß und zudem toxisch und schädigt das Yuan-Qi. Die Folge ist eine üppiges Yin-Feuer, welches das Yuan-Qi noch weiter verbraucht.⁵² Die Patientin hat bereits 4 kg abgenommen. Das Nordic Walking durch den Stadtwald macht ihr sehr viel Spaß. Sie konnte eine Nachbarin überreden, mit ihr gemeinsam zu gehen. Sie konsultiert mich wöchentlich und erhält Akupunktur und Tuina im Nackenbereich, den die imaginäre Last führte zu Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei im ausführlichen Gespräch über den Verlauf der Woche, bei dem die Motivation weiter gestärkt und überprüft wird. Es scheint so, dass es der Patientin sehr wichtig ist, einen „Verbündeten“ im Kampf gegen ihr Übergewicht gefunden zu haben. Die Akupunkturpunkte werden wöchentlich entsprechend der oben genannten Empfehlung kombiniert. Bei emotionalen Belastungen leidet die Patientin

⁵² Li Dong Yuan, Pi Wei Lun, Abhandlung über Milz und Magen, S. 197.

unter Obstipation. Emails ihres Mannes nehmen sie emotional noch immer sehr mit (die einzige Kommunikation – u.a. erhielt sie auch über dieses Medium die Nachricht, dass ihr Mann wieder Vater wird). Die nachfolgende Punktekombination wird dann gelegentlich angewendet und ist sehr wirksam.⁵³

Mi15 ist ein wichtiger Punkt zur Aktivierung des Dickdarm-Qi, somit gegen Obstipation. **Di10** harmonisiert Därme und Magen. **Gb34** bewegt das Leber-Qi. **Ren4** stärkt das Yuan-Qi und reguliert den unteren Jiao. **Ma36** bewegt das Qi. **Mi6** hier harmonisiert er den unteren Jiao, beruhigt den Geist und aktiviert die Leitbahn und **Ni6(+)** zur Regulation des untern Jiao und Klärung von leerer Hitze.

5.8.7. Xin-Yang-Xu und Pi-Yang-Xu

Symptome: Symptome des Milz-Qi-Mangels, Palpitationen, Kältegefühl, kalte Extremitäten, Herzklopfen, -rasen, Arrhythmie, Müdigkeit, Erschöpfungszustände, Blässe, Spontanschweiss, Engegefühl i.d. Brust

Puls: Tief, schwächlich o hängend, dünn, Intensitätsschwankungen.

Zunge: Blass, blassviolett, nass, geschwollen. Schlaff

Ätiologie: Feuer bringt Erde hervor und Milz ist die Mutter von Qi und Blut. Ein schwaches Herz kann die Erde nicht mehr richtig nähren. Ein schwaches Erdelement kann nicht hinreichend Blut produzieren. Ferner können Schockzustände jeglicher Art mit daraus resultierender Shen-Störung, chronische Erkrankungen im fortgeschrittenen Lebensalter, wie chronische Herzinsuffizienz oder Herzrhythmusstörungen, schwere Qi-Erschöpfungszustände zu diesem Syndrom führen.

Therapie: Herz-Qi und Yang tonisieren, Milz-Qi stärken

Diätetik: Der Patient sollte regelmäßig seine Mahlzeiten einnehmen und sich nach den Empfehlungen eines Milz-Qi-Mangel-Syndroms richten.

Wichtige Akupunkturpunkte:

Ren17(+) Mu-Alarm-Punkt des Perikards, schützt das Herz, **B114(+)** stärkt Herz, nährt Herz-Blut, **B115(+)** reguliert als Rücken-Shu das Herz. **B123(+)** tonisiert das Yuan-Qi, **DU4** stärkt die Nierenenergie und kräftigt das Yang, **He7** tonisiert das Herz, **Ren4** wärmt den unteren Jiao und nährt Jing. Ferner die bereits erwähnten Punkte **Ma36(+)**, **Le13(+)**, **Mi6**, **Pe6**, **Ren6**. Der Einsatz von Moxa eignet sich sehr gut.

Arzneimitteltherapie

⁵³ Ross, Akupunktur-Punktekombinationen, S. 420.

Patienten mit diesem Syndrom sind in der Regel bereits vorher schulmedizinisch mit Herzpräparaten behandelt worden, sodass Si Jun Zi Tang (Beschreibung bei Milz-Qi-Mangel) als Rezeptur unterstützend verordnet werden kann.

6. Ausblick

Es ist nicht die Absicht der TCM, Menschen nach modernen Schönheitsidealen zu formen. Wichtig ist, dass der Patient sich „in seiner Haut wohl fühlt“. Für Betroffene stellt das Problem von Übergewicht meist eine Dauerprojekt dar. Umso wichtiger ist es, dem Patienten eine Alternative zu bisherigen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten aufzuzeigen. Die Umstellung auf neue Situationen und Abläufe sind für den Patienten nicht einfach. Dem Patienten muss allerdings auch klargemacht werden, dass ohne seine Mithilfe alle Therapieansätze vergebens bleiben werden. Es gibt beispielsweise, wie absurderweise oft angenommen, keine expliziten Akupunkturpunkte gegen Übergewicht. Der Patient muss Maß halten mit seiner Nahrungsmenge, die richtigen Lebensmittel zu sich nehmen, regelmäßig essen und sich regelmäßig, über einen Zeitraum von mindestens 30 Minuten Dauer, bewegen. Das Bewusstsein für die richtige Nahrung muss beim Patienten geschaffen werden. Es kann kein Schleim im Körper aufgelöst werden, wenn der Patient weiterhin kalte und Schleim bildende Lebensmittel zu sich nimmt. Akupunktur, Phytotherapie, Tuina und Qigong sind unterstützende Komponenten, die ohne Mithilfe kein zufriedenstellendes Ergebnis erzielen werden.

Die Therapie wird immer auch das Erdelement, also die Funktionskreise Pi und Wei stärken müssen, auch wenn noch weitere Syndrome identifiziert werden. Magen und Milz sind immer mitbeteiligt an der Problematik Adipositas. Die beiden Zang Fu sind das Erdelement und die Mutter von Qi und Blut.

Eine Kombination von individuell erstellten Ernährungsplänen, bzw. Ernährungsvorschlägen, Bewegungsprogrammen, Akupunktur- und Kräutertherapie runden die ganzheitliche Behandlung ab und setzen neue Impulse im Körper des Patienten. Der Körper muss diese neue Ordnung erst annehmen, dies dauert seine Zeit. In dieser Zeit sollte sich der Therapeut dem Patienten zum Verbündeten im Kampf gegen das Übergewicht machen und dem Betroffenen vermitteln, nicht mit seinen Problemen alleine zu sein. Die wöchentlichen Gespräche über den Verlauf des Projektes „Abnehmen“ sind von außerordentlicher Wichtigkeit.

Nach Erreichen des gewünschten Gewichtes sollte der Patient weiterhin in Behandlung bleiben. Dies ist sicher nicht mehr in wöchentlichen Abständen nötig, jedoch sollte das

Gespräch mit dem Therapeuten noch einen längeren Zeitraum umfassen. Das angestrebte Gewicht muss gehalten werden. Es ist außerordentlich wichtig, dass der Betroffene sein „neues Leben“ konsequent weiterlebt, sich nicht von seinem Weg abbringen lässt und in alte Gewohnheiten/Muster verfällt. Rückschläge sind normal und werden vorkommen. Umso wichtiger ist es, dass der Therapeut weiterhin als die Motivation des Patienten hochhält und seinen Willen ständig überprüft, ggf. diesen durch Gesprächstherapie oder Akupunktur weiter festigt. Rückschläge werden von den Patienten oft als persönliches Versagen interpretiert. Der Therapeut wird an dieser Stelle weiterführende unterstützende Arbeit leisten.

Literaturverzeichnis

- Deadman Peter / Al-Khafaji Mazin / Baker Kevin, Großes Handbuch der Akupunktur, Kötzing 2002
- Drees, Angela, Adipositas behandeln mit chinesischer Medizin, München 2006
- Der Gelbe Kaiser; Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, 6. Auflage Frankfurt 2005
- Flaws Bob / Wolfe H. Lee, Das Yin und Yang der Ernährung, München 1992
- Hammer Leon, Chinese Pulse Diagnosis, A Contemporary Approach, Seattle 2001
- Hammer, Leon, Psychologie & Chinesische Medizin: Zukunftsweisende Erkenntnisse über das energetische Zusammenspiel von Emotionen und Körperfunktionen, Sulzberg 2002
- Kirschbaum Barbara, Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin, 3. Auflage Uelzen 2005
- Li Dong Yuan, Abhandlung über Milz und Magen; Eine Übersetzung des Pi Wei Lun, Kötzing 2003
- Liu Zhicheng, Zeitschrift für TCM, Klinische Beobachtungen in der Behandlung von Fettleibigkeit mit Akupunktur, Ausgabe April 1999
- Maciocia Giovanni, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, Kötzing 1997
- Maciocia Giovanni, Die Praxis der Chinesischen Medizin, Kötzing 1997
- Maciocia Giovanni, Zungendiagnose in der chinesischen Medizin, 4. Auflage Uelzen 1996
- Ross Jeremy, Akupunktur-Punktkombinationen; Der Schlüssel zum klinischen Erfolg, Uelzen 1998

Internetrecherche

NetDoktor.de unter <http://www.netdoktor.de/thema/uebergewicht.shtml>

verbrauchernews unter <http://www.verbrauchernews.de/artikel/0000013773.html>

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie 1.4.2005 (http://www.innovations-report.de/html/berichte/wirtschaft_finanzen/bericht-42390.html)

Abkürzungsverzeichnis und Fremdwörterverzeichnis.

(+)	tonisieren von Akupunkturpunkten
(-)	sedieren von Akupunkturpunkten
Bspw.	beispielsweise
cx.	Cortex = Rinde
Dan	Gallenblase; Hier der Funktionskreis Gallenblase
Gan	Leber; Hier der Funktionskreis Leber
Jing	Essenz aus der Niere
Jin Ye	Körper-Flüssigkeiten
Pi	Milz; Hier der Funktionskreis Milz
Rz.	Rhizoma = unter dem Boden wachsender Spross einer
Pflanze	
Rx.	Radix = Wurzel
Shen	chinesischer Begriff von Geist
u. a.	unter anderem
u. U.	unter Umständen
Wei	Magen; hier der Funktionskreis Magen
Xue	chin.r Begriff für Blut, prinzipiell der Yang-Aspekt von Qi
z.B.	zum Beispiel

Anhang

Vorstellung der Fett-Reduktions-Massage aus Xian:

Die fettreduzierende Massage aus Xian, VR China, wurde von Dr. Su in Anlehnung an klassischen Texten und der Zai Qiao (chin. Fussmassage) entwickelt. Ursprünglich wurde diese Methode nicht weitervermittelt, um sie zu schützen. Dr. Su arbeitete zwei Jahre in der BRD, in Badenweiler, damit und vier Jahre in Xian.

Die Sequenz der Behandlungen beträgt 10 Behandlungen im Abstand von 2 Tagen, Anwendung jeden 2. Tag. Der Erfolg der Behandlung liegt in der VR China bei 3-5 kg und in der BRD unter Hinzunahme von Sport und Diät bei 4-5 kg. Der Effekt hält drei Monate bis ein Jahr an.

Dauer der Behandlung: Eine Stunde

Ablauf der Gesamt-Behandlung

1. 20-30 Minuten Rückenmassage (original mit den Füßen massieren). Man arbeitet von oben nach unten (insbesondere Stimulation der Rücken-Shu-Punkte Bl 13, Bl 19, Bl 20, Bl 23).
2. 20 Minuten Bauchmassage (insbesondere Punkte wie Mi 29 und Mi 15), arbeiten im Uhrzeigersinn
3. 10-15 Minuten Schröpfen auf dem Bauch (Ma 25, Ren 13 – 9, Ma 29). Es werden sechs Gläser benutze, die in der Lokalisation gewechselt werden.
4. Ohrsamen (Shenmen, Mageneingang, Lunge, Leber, innere Sekretion) Weitere Punkte: Cortex, Hunger, Durst. Anwendung 2-3-tägig im Wechsel