

Franz Thews

Udo Fritz

TCM und Akupunktur in Merksätzen

3., unveränderte Auflage

19 Abbildungen

73 Tabellen

Georg Thieme Verlag · Stuttgart

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Anschrift der Autoren:

Franz Thews
Großwiesenstr. 16
78591 Durchhausen

Udo Fritz
Hermann-Hesse-Str. 8
88094 Oberteuringen

1. Auflage 2006 Sonntag Verlag in MVS
Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

2. Auflage 2012 Karl F. Haug Verlag in MVS
Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin
ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klini-
sche Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbeson-
dere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbe-
langt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine
Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf ver-
trauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt
darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissens-
stand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applika-
tionsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr über-
nommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorg-
fältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate
und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten
festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosie-
rungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegen-
über der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prü-
fung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präpara-
ten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden
sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Ge-
fahr des Benutzers. Autoren und Verlag appellieren an jeden
Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag
mitzuteilen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht be-
sonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen
Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich
um einen freien Warennamen handelt.

© 2018 Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
Deutschland
www.thieme.de

Printed in Germany

Zeichnungen: Udo Fritz, Oberteuringen;
Franz Thews, Durchhausen
Umschlaggestaltung: Thieme Gruppe
Satz: OADF, 71088 Holzgerlingen
gesetzt in QuarkXPress
Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrecht-
lich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Gren-
zen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des
Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und
die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Sys-
temen.

ISBN 978-3-13-242179-0

1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-13-242178-3

Widmung

Unseren Lehrern

Ähnlich dem ewigen Zyklus des Wassers ist es mit der Lehre.

Wasser dringt in die tiefsten Mysterien vor, ermöglicht das Wachsen und Gedeihen und bringt Leben in der Natur hervor.

Allerdings muss das Wasser auch sehr sorgsam gehegt und gepflegt werden. Sonst ertränkt es im Übermaß jeden Keim.

So ist es auch mit dem Wissen, es muss wohl dosiert abgegeben werden und soll den Lernenden nicht überfluten, gar ersticken.

Ich hatte Lehrer in meinem Leben, diese hatten die Fähigkeit das Wachsen zu fördern.

Noch mehr habe ich aber auch Lehrer gekannt, die es nie verstanden haben, das, was es zu lehren gibt, dosiert abzugeben.

Dieses Buch sollte darüber hinaus jedoch allen Lehrern gewidmet sein, denn jeder geht seinen Weg, den er gehen muss.

Inhalt

Vorwort	XI		
1 Einleitung: Grundsätzliches zur Traditionellen Chinesischen Medizin			1
Der Weg beginnt mit dem ersten Schritt	2	Yin und Yang	11
Chinesische Denkmodelle	3	Die Wandelbarkeit von Yin und Yang	14
Von der Nusschale	4	Vom Teilen und Trennen	15
Gestörtes und Zerstörtes	5	Vom Gleichgewicht	16
Der Mensch als Ganzes	6	Disharmonie ist Krankheit	17
Vom Glauben und Tun	7	Das Zusammenspiel von Yin und Yang	18
Von der hohen Kunst des Heilens	8	Die fünf Elementarphasen	20
Über Zweige und Wurzeln	9	Zuordnungstabelle Elementarphasen	23
Beziehungen	10	Mutter und Kind	24
2 Lebenssubstanzen			25
Zum Leben brauchen wir Substanzen	26	Wie das Blut bewegt wird	40
Die Harmonie der Lebenssubstanzen	27	Puls und Blut	41
Qi	29	Jing, die Essenz	42
Qi und chronische Krankheiten	31	Jing und Qi	44
Qi-Mangel und Schwitzen	32	Jing ist wandelbar	45
Qi und Schmerz	33	Shen* = Geist	46
Qi befiehlt das Blut	35	Shen* und das Herz	47
Blut	36	Vom Mangel an Shen*	48
Blut und Milz	37	Jin Ye, die klaren und trüben Körperflüssigkeiten	50
Über die Blut-Leere	38		
3 Krankheitsursachen			52
Krankheitsursachen	53	Pathogene Faktoren und Hitze	71
Wei-Qi-Zyklus	54	Hitze und manisches Verhalten	73
Äußere pathogene Faktoren	55	Drei Organe neigen zu Feuer	74
Wind als Phänomen	56	Kälte als Phänomen	75
Wind ist eine Speerspitze	58	Kälte und wässrige Flüssigkeiten	76
Oben und hinten	61	Kälte und Schmerz	77
Öffnen und Austreiben	62	Kälte ist Yin	78
Chronischer Wind und Blut	63	Kälte und Moxa	79
Plötzliche Starre	64	Nässe als Phänomen	80
Hitze als Phänomen	65	Nässe ist schwer, trüb und sie klebt	81
Hitze und Feuer	66	Nässe und Milz	82
Hitze steigt nach oben	67	Nässe und Pflanzenheilkunde	83
Feuer zerstört den Geist	68	Trockenheit als Phänomen	84
Hitze schädigt die Abwehr	69	Trockenheit und Lunge	85
Feuer zerstört Yin	70	Trockenheit und Magen	86

Sommerhitze ist klimatische Hitze	87	Von der Freude bis zur Ekstase	94
Sommerhitze und der Einsatz der Akupunktur	88	Von der Freude als Wonne und Vergnügen ..	95
Innere pathogene Faktoren	89	Vom Grübeln und Sorgen	96
Vom Gefühlsausdruck	90	Vom Kummer	97
Die sieben Emotionen und ihre Krankheiten ..	91	Vom Schreck	98
Innere pathogene Faktoren schaden direkt ..	92	Von der Trauer	99
Von der Angst	93	Von der Wut	100

4 Diagnose in der TCM

Diagnose – Si Zhen	102	Zerfließender Puls – San Mai	123
Anamnese als erstes Diagnoseprinzip	104	Tiefe Pulse – Überblick – Chen Mai	124
Inspektion als zweites Prinzip	105	Langsame Pulse – Huan Mai	125
Inspektion: Habitus	106	Beschleunigte Pulse – Shu Mai	126
Inspektion: Gesicht	107	Akupunkturdiagnostik und Balance-Methode ..	127
Zungendiagnose – Allgemein	108	Akupunktur und De Qi	129
Zunge ist zeitnah	111	Kein De Qi? Nadel liegen lassen	130
Zunge führt	112	Warten bis zur Ankunft des Qi	131
Inspektion: Körper	113	Qi folgt der Nadel	132
Auskultation und Olfaktion	114	Je akuter, desto ferner	133
Palpation im Allgemeinen	115	Je akuter, desto häufiger	134
Die Kunst der Pulsdiagnostik	116	Ah-Shi-Punkte	135
Umstände für eine gute Pulstastung	117	Zwischen den Sitzungen moxen	136
Die Pulse eines Menschen	118	Wie viele Sitzungen?	137
Gegensätzliche Pulse	120	Vom Schwitzen und Bluten lassen	138
Oberflächliche Pulse – Fu Mai	121	Energetisches Fenster	139
Sanfter Puls – Ru Mai	122		

5 Das Zang-Fu-System

Zang Fu oder der Schlüssel zum Erfolg	141	Niere und Magen	158
Krankheit und Muster	143	Niere und Fertigkeiten	159
Ein Muster hat viele Symptome	144	Niere und chronische Krankheiten	160
Fünf Häuser	145	Niere und das kleine Herz	161
Fünf Geschmacksrichtungen	146	Punktekombinationen bei Nieren-Mustern ..	162
Zang-Fu-Organe funktionieren wie Beamte ..	147	Blase	163
Niere	148	Blase als Wasserquelle	164
Niere regiert Wasser	149	Blasenfunktionsstörungen	165
Niere ist Wurzel der Essenz	150	Punktekombinationen bei Blasen-Mustern ..	166
Niere, Knochen und Mark	151	Milz	167
Niere und Feuer des Lebens	152	Milz und Umwandlung	168
Niere und Lungen-Qi	153	Milz und Nässe	169
Niere und die beiden unteren Körperöffnungen	154	Milz und die Muskeln	170
Niere öffnet sich in die Ohren	155	Qi und Blut haben eine gemeinsame Mutter ..	171
Niere und Trockenheit	156	Milz und das Blut in den Adern	172
Niere und Willen	157	Milz hält die Organe	173
		Milz öffnet sich im Mund	174

Milz und das klare Qi	175	Herz, Freud und Leid	225
Milz und Denken	176	Herz und Leidenschaft	226
Milz und die geistige Verdauung	177	Punktekombinationen bei Herz-Mustern	227
Milz und Nachhimmels-Qi	178	Dünndarm	229
Milz, Geburt und Wachstum	179	Dünndarm als Beamter	230
Milz und die Regelmäßigkeit	180	Dünndarm trennt	231
Punktekombinationen bei Milz-Mustern	181	Punktekombinationen bei	
Magen	182	Dünndarm-Mustern	232
Magen als Nahrungsquelle	183	Lunge	233
Magen und Nachhimmels-Qi	184	Lunge und Himmels-Qi	234
Magen und die Lungenleitbahn	185	Lunge regiert das Qi	235
Magen und absteigendes Qi	186	Lunge und die Leitbahnen	236
Magen und Feuchtigkeit	187	Lunge und Verteilen	237
Magen und Manie	188	Lunge richtet ihr Qi nach unten	238
Magen und die Geschmäcker	189	Lunge und die Wasserzirkulation	239
Punktekombinationen bei Magen-Mustern ..	190	Lunge ist das Lid der Zang-Organen	240
Leber	192	Lunge und die Körperbehaarung	241
Leber und Blut	193	Lunge und die Nase	242
Leber und Qi-Fluss	194	Lunge und Stimme	243
Leber und Zorn	195	Lunge und die Atemseele Po	244
Leber, Milz und Magen	196	Lunge und Nässe	245
Leber und Gallenblase	197	Lunge und Kälte	246
Leber und Sehnen	198	Punktekombinationen bei Lungen-Mustern .	247
Leber und die Nägel	199	Dickdarm	249
Leber und Augen	200	Dickdarm: Aufnehmen – Trennen –	
Leber und Hun	201	Ausscheiden	250
Leber und Temperament	202	Punktekombinationen bei	
Leber und Wachstum	203	Dickdarm-Mustern	251
Leber und das Planen	204	Perikard	253
Leber und die Extreme	205	Perikard und die Freude	254
Leber und Wind	206	Perikard und Herz	255
Leber und Niere	207	Perikard und Blut	256
Leber und Seufzen	208	Perikard als Mutter von Yin und Blut	257
Punktekombinationen bei Leber-Mustern	209	3 Erwärmer ist mehr ein Konzept	258
Gallenblase	210	3 Erwärmer als Körperstamm	259
Gallenblase und die Entscheidungen	211	3 Erwärmer als Schleusenwärter	260
Gallenblase und der Angstphase	212	Der Obere 3 Erwärmer	261
Punktekombinationen bei		Der Mittlere 3 Erwärmer	262
Gallenblasen-Mustern	213	Der Untere 3 Erwärmer	263
Herz	214	3 Erwärmer als Vater von Yang und Qi	264
Herz als Kaiser	215	3 Erwärmer und Qi	265
Herz und Blut	216		
Herz und Blutgefäße	217		
Herz und Gesicht	218		
Herz und Geist	219		
Herz und Zunge	220		
Herz und Schwitzen	221		
Herz und Hitze	222		
Herz und die Fähigkeit zur Liebe	223		
Herz und die Liebe	224		

6 Akupunkturpunkte-Familien 266

Akupunkturpunkte haben eine Zugehörigkeit	267	Hui-Einflussreiche Punkte der Strukturen und Organe	279
Yuan-Quellpunkte	268	Meisterpunkte der Regionen	280
Luo-Punkte	269	Tian, die Himmelsfensterpunkte	281
Yuan- und Luo-Punkte in Kombination	270	Jiao-Hui-Kreuzungspunkte	283
Shu-Punkte	271	Die vier Meere	284
Mu-Alarmpunkte	272	Die fünf Shu-Antiken Punkte	285
Shu-Mu-Fa	273	Li-Punkte sind Dopingpunkte	287
Xia-He-Punkte	274	Gui-Dämonenpunkte	288
Mu-Xia-He-Fa	275	Drachenspunkte	291
Xi-Spaltpunkte	276	Ah-Shi-Punkte	293
Öffnungspunkte der außerordentlichen Leitbahnen	278	Sternenpunkte des Ma Dan Yang	294
		Der äußere Blasenast	299

7 Punktekombinationen 303

Wichtige Einzelpunkte und Punktekombinationen	304	Haut in Flammen	320
Die vier Öffner	305	Grundkombination bei Yin-Mangel	321
Das „Breitband-Antibiotikum“	306	Die vier Blüten	323
Grippe-Mix	307	Die großartigen Sechs	325
Das Aspirin Chinas	308	Der Katzenbart	327
Dan Tian	309	Himmel und Erde	328
Himmel – Mensch – Erde auf dem Bauch	310	Bei innerem Wind verwende Le 3	330
Vom Palast der Mühsale	312	Zur Wiederbelebung nutze LG 26	331
Auf den Pfaden des Glücks	314	Ein Punkt für viele Männer	332
Macht müde Männer munter	316	Ein Frauenpunkt par excellence	333
Nimmt's oder bringt's	318	Schlusswort	335

Anhang 337

Die Autoren	337	Sachverzeichnis	340
Literaturverzeichnis	338	Akupunkturpunkte	347

Vorwort

Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich nun mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Zuerst war der Weg steinig, voll Gestrüpp und ich musste viele Umwege machen. Viele, deren Lehre ich damals geglaubt habe, haben sich als Blender entpuppt. Leider war ihre Lehre von Esoterik verblendet und von eigenen Interpretationen geprägt. Ihre Anschauungen gehörten in den Kontext der TCM, doch ihr Inhalt war konfus.

So ging ich nach China, in eine für Westeuropäer zugleich fremde und fantastische Kultur. Der Behandlungsalltag in einer chinesischen Klinik, die Selbstverständlichkeit mit der sogar schwerste Krankheitsbilder mit der TCM behandelt werden, hat mich erstaunt. Meine Reaktion: große Augen, große Fragen, große Faszination. Und diese führte mich weitere Jahre nach China. Unterschiedliche Professoren und Dozenten konnten mir ihr Wissen weitergeben. Eine Medizingeschichte von mehr als 2000 Jahren konnte und durfte ich erlernen.

So fragte ich mal meine erste Professorin, Frau Dr. Hu, wie lange ich denn brauchen würde, um TCM mit Schwerpunkt Akupunktur zu erlernen. Die Antwort war erstaunlich: Nur 950 Jahre.

Der Mut hat mich nicht verlassen, und bis heute konnte ich einige Titel oder Auszeichnungen in China erlangen. Und von Anfang an gab ich das Wissen in gut strukturierter und systematisch aufbereiteter Form an viele Therapeuten weiter, ebnete ihnen den Weg in die TCM oder leitete sie an, andere Wege einzuschlagen.

Jedoch auch ich bin heute nicht mehr frei von eigenen Interpretationen, aber immer noch auf dem Wege weiser Menschen oder Therapeuten. Man möge mir das nachsehen, und wenn notwendig, auch verzeihen. Auf einem dieser Wege traf ich Herrn Udo Fritz, wir gingen den Weg zusammen und heute ist er ebenfalls ein großer Meister auf dem Gebiet der TCM. Auch er versteht sich in der Tradition, das Wissen an andere weiterzugeben.

Und so schließt sich der Zyklus. Mir wurde das Wissen vermittelt, ich gab es weiter und Herr Udo Fritz gibt es ebenfalls weiter. Da wir noch alle jung sind, können wir mit diesen Merksätzen noch vielen Generationen helfen.

Durchhausen,
im Oktober 2005

*Franz Thews
zusammen mit Udo Fritz*

1 Einleitung: Grundsätzliches zur Traditionellen Chinesischen Medizin

Die TCM ist ein in sich geschlossenes medizinisches System, welches auf vorchristliche Terminierung zurückgeht. Es stellt den Therapeuten ein komplexes Medizinsystem zur Verfügung, ähnlich der Ayurvedamedizin in Indien oder der Humoralmedizin in Europa. Der große Vorteil der TCM ist jedoch, dass sich diese ungestört über Jahrhunderte entwickeln konnte.

Grundlagen für dieses Medizinsystem waren unterschiedliche philosophische Strömungen in China:

- Konfuzianismus
- Buddhismus
- Taoismus

wobei der Taoismus einen wesentlichen Einfluss mit der Vorstellung des Dualismus von *Yin* und *Yang* mit sich brachte. Die Vorstellung, dass alles mit allem in Beziehung steht, brachte ein sehr komplexes Medizinsystem mit sich. Hier kam den Chinesen zugute, dass sie neue Denkansätze in das vorhandene System integrieren konnten, ohne das alte Wissen zu verwerfen.

Erste Kontakte der Chinesen mit Ausländern und die Kolonisierung Chinas brachten hier eine kurzfristige Veränderung mit sich, wobei in China auch die westliche Medizin etabliert wurde. Durch die Machtergreifung Maos wurde jedoch die TCM als Medizinsystem neu verankert und an verschiedenen Universitäten etabliert. Durch die zunehmende Öffnung der Chinesen in Richtung Westen konnte immer mehr des Wissens der chinesischen Medizin ins Ausland gelangen. Hier hat in der TCM der Schwerpunkt Akupunktur vor allem durch Wundermeldungen aus den Medien das Aufsehen erregt. Ab den 80er-Jahren entwickelte sich ein entsprechender Akupunkturtourismus nach China, der auch heute noch anhält.

Heute werden in China die westliche Medizin, als auch die TCM gleichberechtigt gelehrt und angewandt.

Immer mehr Therapeuten der westlichen Welt versuchen nun diese Art der Medizin zu integrieren, mit all den Schwierigkeiten die sich hieraus ergeben können.

Es folgen nun die grundsätzlichen Merksätze zur TCM.

Der Weg beginnt mit dem ersten Schritt



Dieses Buch entstand aus der Idee heraus, Merksätze zur chinesischen Medizin zusammenzutragen und in kurzen Kommentaren zu erläutern. Ursprünglich für eine kleine Fan-Gemeinde gedacht, mauserte es sich zu einem Lern- und Arbeitsbuch für Studenten sowie Therapeuten der TCM.

Merksätze sind geeignet, komplizierte Inhalte kurz und prägnant auf den Punkt zu bringen. Sie erleichtern es dem Studenten wie dem Praktizierenden der TCM, die vielfältigen Grundlagen und Zusammenhänge zu verstehen und diese im Gedächtnis zu behalten.

Merksätze haben den Charakter von Eselsbrücken, um schwierige oder komplexe Lerninhalte besser zu verstehen und vor allem auch zu merken. So wird das komplexe Wissen der TCM wie in eine Nusschale gegeben.

Der Ursprung dieser Merksätze liegt zum einen in den klassischen Texten zur TCM und Akupunktur, zum anderen sind sie aus eigener Feder, um insbesondere in den ersten Kapiteln auch dem nicht so bewanderten Leser einige Grundlagen vermitteln zu können.

Chinesische Denkmodelle



Die TCM beruht auf ihrer eigenen, östlichen Kultur und Denkweise. Sie ist in sich schlüssig. Das bedeutet, für ein wirkliches Verständnis der TCM sind grundsätzliche Kenntnisse dieser Denkweise nicht nur nützlich, sondern unumgänglich.

Folgerichtig fordert dies von uns, unsere eigenen Denkmuster zurückzustellen, um so Platz zu machen für Neues. Man schenkt sich in der Regel auch nicht einen neuen Wein auf einen alten ein.

Daher ist es angebracht, zunächst Althergebrachtes zu vergessen, um die neuen Grundlagen

unvoreingenommen anzunehmen. So kommt man nicht in Verlegenheit, östliches Denken „einzuwestlern“ oder gar westliches Denken „einzuöstlern“, wie es in der Zwischenzeit zur Regel geworden ist.

Die chinesische Medizin baut auf festen Paradigmen auf, so gibt es ein klares Verständnis von:

- Ätiologie
- Pathogenese
- Pathologie.

Von der Nussschale



Die harte Schale der Nuss umgibt den wertvollen Kern. Dieser Kern ist die Quintessenz des Nussbaumes. Er kann sich wieder zu einem solchen entwickeln, wenn die Zeit reif, die Anlage gesund ist und die äußeren Bedingungen stimmen.

Der zweite Teil des Merksatzes ist ein Zitat aus dem Huang Di Nei Jing Su Wen, „Des gelben Kaisers Klassiker des Inneren“, einem der wichtigsten Bücher zur klassischen Akupunktur, das bis heute ein Standardwerk der TCM ist:

„Das *Dao* ist kostbar und darf nur an Schüler weitergegeben werden, die aufrichtig und menschlichem Leiden gegenüber mitfühlend sind. Allein auf diese Weise kann die große Tradition rein und tugendhaft bleiben.“

Dao bedeutet „wichtiges Gesetz“ oder „eherne Grundregel“ und damit so viel wie richtiger und rechter Weg, Lebensweg, zur richtigen Zeit, am richtigen Ort, mit dem richtigen Maß das Richtige tun im Sinne der immer währenden kosmischen Ordnung.

Es unterstreicht die Ernsthaftigkeit und den Anspruch, den die chinesische Medizin für sich fordert. Nur die intensive Beschäftigung mit der TCM unter solchen hohen Anforderungen wird dieser großen östlichen Heilmethode gerecht.

Sie stellt sich damit auf ein der westlichen Medizin ebenbürtiges Niveau.

Sie ist aber nicht ihr Kontrahent, sondern sie ist eine große Erweiterung der medizinischen Möglichkeiten.

Warum ist die TCM oft so schwierig zu verstehen?

Sie hat ihren eigenen, in der östlichen Philosophie verankerten Denkansatz, der uns gerne fremd und seltsam anmutet. Vieles von dem, was nun folgt, ist mit westlichem Verständnis schwer zu begreifen. Sich trotzdem darauf einzulassen, bedeutet einen Gewinn. Viele ungeahnte Möglichkeiten für sich und vor allem die Patienten können entdeckt werden.

Es liegt auch etwas an der Art des Denkens. Westlich geprägte Therapeuten haben die Art der Reduktion, sie sind im Denken sehr kognitiv und analytisch.

Die chinesische Medizin versucht hingegen immer Funktionsbeziehungen herzustellen. Sie betrachtet nicht nur das Einzelne, sondern bezieht auch das Umliegende mit ein. Denn aus Unwesentlichem kann ein wichtiger Hinweis werden.

Die chinesische Medizin arbeitet nach dem Motto: sowohl – als auch.

Die westliche Medizin arbeitet hingegen nach dem Motto: entweder – oder.

Und in diesem Spannungsfeld muss sich der Therapeut orientieren.

Gestörtes und Zerstörtes



Die Betonung der TCM liegt im Wandel, in der Bewegung, nicht auf der zu einem bestimmten Zeitpunkt gegebenen Struktur.

Damit ist Entstehen, Sein und Vergehen in den großen Kreislauf des Lebens als dem universellen energetischen Geschehen eingebettet.

Ist eine Struktur zerstört, lässt sie sich nur dann mit TCM wiederherstellen, wenn es das chinesische Krankheitsbild, also das entsprechende Muster, zulässt.

Diese Muster wiederum sind nicht im westlichen Sinne starr, ihr wahres Wesen liegt in der Wandlungsfähigkeit der Symptome und Eigenschaften.

Die TCM nimmt mit ihren fünf Arbeitsgebieten

- Akupunktur
- Kräuterheilkunde
- *Qi Gong, Tai Chi*
- Diätetik
- manuelle Verfahren wie *An Mo, Tui Na, Gua Sha*

Einfluss auf diese Muster.

Deren Entwicklungsraum ist ein anderer, ein energetischer, immer basierend auf der Lebensenergie *Qi*. Auch diese Energetik kann nicht nur gestört, sondern auch zerstört sein. So heißt es, ein Mensch kann durchaus – wenn auch nur kurze Zeit – mit wenig Blut überleben. Hat er aber keine Lebensenergie *Qi* mehr, so ist er nicht mehr zu retten.

Damit räume ich mit dem Wunschdenken auf, Akupunktur könne Wunder bewirken. Kann sie nicht. Aber sie arbeitet auf einer anderen Grundlage, eben einer energetischen. Das lässt andere Möglichkeiten zu, diese haben jedoch genauso ihre Grenzen.

Es zeichnet jeden Therapeuten aus, sich nicht nur seiner Möglichkeiten, sondern auch seiner Grenzen bewusst zu sein.

Der Mensch als Ganzes



Der menschliche Organismus als Bestandteil der Dreiheit

- Himmel – Mensch – Erde

ist nicht nur Bestandteil der Natur. Er ist auch ein Abbild der Natur im Kleinen und funktioniert in gleichen Gesetzmäßigkeiten.

Darüber hinaus sind einzelne Teile des Körpers repräsentativ für den gesamten Körper.

Dies bildet die Grundlage sowohl für die klassische Körperakupunktur im Allgemeinen und für die Mikroakupunktursysteme (MAPS) im Besonderen, die sich so wieder zu einem Ganzen zusammensetzen. Im Einzelnen spiegelt sich das Ganze wieder. Bezeichnet wird dies gerne auch als Topografie oder Reflexzone.

Auch alte Heilkundige des Westens wussten:

- wie oben – so auch unten
- wie innen – so auch außen.

Zur Akupunktur im Allgemeinen gehören:

- Körperakupunktur
- Französische Ohrakupunktur
- Chinesische Ohrakupunktur
- Chinesische Handakupunktur
- Koreanische Handakupunktur
- Japanische Bauchakupunktur
- Chinesische Kopfachakupunktur

- YNSA = Yamamoto's New Scalp Acupuncture
- Reflexzonenmassage
- und andere Systeme.

Da alles als ein Netzwerk von miteinander verbundenen Einzelteilen verstanden und Krankheit als Ungleichgewicht der Harmonie begriffen wird, macht es folgerichtig keinen Sinn, nur einen einzelnen Aspekt des menschlichen Körpers zu behandeln.

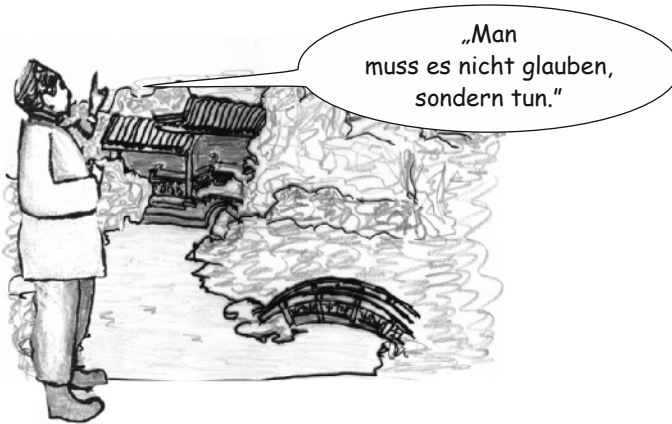
Damit zeigt sich die richtige Strategie zur Behandlung gemäß der TCM:

- Die Beschwerden des Patienten, die ihn zum Therapeuten führen, stehen selbstverständlich im Zentrum des Blickfeldes. Diese entstehen aber aufgrund eines energetischen Ungleichgewichts.
- Das energetische Ungleichgewicht ist zu behandeln. Die Diagnostik dieses Ungleichgewichts führt zum Muster der Erkrankung nach TCM-Regeln.

Dieses Muster ist nun nach fünf Prinzipien zu behandeln:

- Akupunktur
- Kräuterheilkunde
- Ernährungsratschläge
- *Qi Gong* oder *Tai Chi*
- physikalische Maßnahmen wie die Massage-techniken *Tui Na* oder *An Mo*.

Vom Glauben und Tun



Die Meinung, TCM sei eine esoterische Medizin, wird häufig vertreten, ist aber falsch.

Sie ist eine energetische Medizin. Sie fußt auf dem Vorhandensein und dem Wirken der Lebensenergie *Qi* und weiteren Substanzen, die in allem Lebenden fließt.

Die TCM stellt diesen energetischen Aspekt *Qi* in Beziehung mit dem organischen, ohne letzteren zu verneinen.

Dennoch wird es schwer sein alles zu verstehen, was in der TCM bekannt ist. Doch ist das Ent-

gegenbringen von Vertrauen in deren Methoden sehr berechtigt.

Grundsätzlich sollte das Gelernte kritisch hinterfragt werden. Jedoch sollte der analytisch-kognitive Ansatz immer um die Erfahrung ergänzt werden.

Deswegen muss man nicht glauben, sondern tun und grundsätzlich den analytisch-kognitiven Aspekt mit dem empirischen vereinen.

Von der hohen Kunst des Heilens



Dieser Merksatz ist wiederum ein Zitat aus dem Huang Di Nei Jing Su Wen.

Von einem guten Arzt wird erwartet, dass er aufgrund der Diagnostik nach den vier Prinzipien, chinesisch *Si Zhen*, im Sinne der TCM die Art und Schwere sowie den Verlauf einer Krankheit vorhersehen kann.

Diese vier diagnostischen Prinzipien sind:

- Inspektion, chinesisch *Wang Zhen*,
- Anamnese, chinesisch *Wen Zhen*,
- Palpation, chinesisch *An Zhen*,
- Hören und Riechen, chinesisch *Wen Zhen*.

Auch in China und somit in der TCM gilt, dass Vorbeugen besser ist als Heilen.

Über Zweige und Wurzeln



„Beachte die Wurzeln und die Zweige bei einer Behandlung. Sind die Wurzeln abgestorben, verdorren auch die Blätter.“

Im Huang Di Nei Jing Su Wen steht in Kapitel 65:

„Man kann die Krankheit mit einer Wurzel vergleichen: Gute medizinische Heilkunst entspricht dem obersten Zweig einer Pflanze oder gleich einem Leuchfeuer. Wird die Wurzel nicht erreicht, können die krankmachenden Ereignisse nicht unter Kontrolle gebracht werden.“

Gemeint sind hier alle Lebensumstände, die zu einer Krankheit führen. Es ist also nicht damit getan, nur einen Kranken zu behandeln. Wenn sein soziales Umfeld krankmachend bleibt, wird die Wurzel nicht erreicht. Eine endgültige Heilung ist so nicht zu erwarten.

Eine andere Interpretation spricht von Zweigen als den Symptomen und der Wurzel als Ursache einer Krankheit. Dabei sollte eine Symptombekämpfung immer zwingend mit einer Ursachenbekämpfung einhergehen. Im akuten Fall werden zunächst die Symptome behandelt, dann die Ursachen angegangen.

Es reicht also nicht, die Symptome oberflächlich zu heilen. Zu den Wurzeln der Krankheit und somit auch zu deren Ursachen muss vorgedrungen werden.

Beziehungen



Dieser Merksatz ist einem Zitat aus dem Dao De Jing nachempfunden. Das Dao De Jing wird Lao Zi zugesprochen und gilt als ein epochales Werk der chinesischen Kultur. Solche Schriften sind mit dem Zusatz *Jing* bezeichnet.

Es ist nicht sinnvoll, ein Kardinalsymptom ohne die Beziehung zu den anderen Symptomen zu interpretieren – so macht die Eins die Zwei. Des Weiteren sollten die Symptome in ihrer Anzahl nicht ohne die äußeren Umstände beachtet werden – so wird aus der Zwei die Drei. Weiter kön-

nen noch viele Beziehungen hergestellt werden, woraus dann die zehntausend Dinge entstehen.

Bei der Analyse und Behandlung sollten immer diese Beziehungen beachtet werden, um Krankheiten zu behandeln.

Es lässt sich aber auch anders diskutieren:

Das Eine ist *Qi*. Aus *Qi* wird die Zwei, das sind *Yin* und *Yang*. Aus der Zwei wird die Drei, z.B. Himmel – Mensch – Erde. Und aus der Drei werden die zehntausend Dinge, die es in der TCM zu beachten gibt.

Yin und Yang



Dieses Zitat stammt aus dem großen Klassiker der Akupunktur, dem Huang Di Nei Jing Su Wen, „Des Gelben Kaisers Klassiker des Inneren“, eine beinahe unerschöpfliche Quelle für wichtige Merksätze.

Yin und *Yang* bezeichnen die beiden unterschiedlichen Aspekte einer Sache:

Es ist der Dualismus der TCM.

Yin und *Yang* lassen sich in folgenden Zusammenhängen darstellen:

- Allgemeine Zuordnung
- Raumordnung
- auf den Körper bezogen
- Krankheitsmuster und Pulse
- Organe
- klinische Erscheinungen
- einzelne klinische Symptome
- physiologische Aufgaben.

Allgemeine Zuordnung

Allgemein formuliert kann alles in dieser Welt in *Yin* und *Yang* eingeteilt werden. So stellt sich diese Betrachtung als ein Dualismus dar. Jedoch weniger im Sinne von entweder – oder, sondern eher im Sinne von sowohl – als auch.

In uns sind sowohl *Yang*- als auch *Yin*-Aspekte.

Tab. 1: Allgemeine Zuordnung von *Yang* und *Yin*.

	Yang	Yin
in der Natur	Himmel	Erde
Tageszeit	Tag	Nacht
Jahreszeit	Frühling Sommer	Herbst Winter
Geschlecht	männlich	weiblich
Temperatur	heiß	kalt
Gewicht	leicht	schwer
Licht	hell	dunkel
Bewegungsrichtung	nach oben nach außen schnelle, heftige Bewegung	nach unten nach innen eher Stillstand

Raumordnung

In der chinesischen Medizin kann auch der Raum nach *Yin* und *Yang* dargestellt werden.

Tab. 2: Raumordnung nach *Yang* und *Yin*.

	Yang	Yin
	oben	unten
	außen	innen
	hinten	vorne

Auf den Körper bezogen

Yin und *Yang* können auch als Ordnungssystem für den Körper eingesetzt werden.

Tab. 3: *Yang* und *Yin* als Ordnungssystem für den Körper.

Yang	Yin
außen	innen
hinten	vorne
Gefäße und Leitbahnen	Gewebe
Haut und Körperbehaarung	Knochen und Sehnen
<i>Qi</i>	Blut
Abwehr	Aufbau
Geschäftigkeit	Ruhe
Stärke	Schwäche

Krankheitsmuster und Pulse

Auch Krankheitsmuster lassen sich nach dem Grundprinzip von *Yin* und *Yang* darstellen.

Tab. 4: Krankheitsmuster und Pulse nach *Yang* und *Yin*.

	Yang	Yin
Muster	außen	innen
	Fülle	Leere
Pulse	schnell	langsam
	oberflächlich	tief
	schlüpfrig	rau
	voll	leer
	bewegend	fein
	wie eine Woge	

Organe der TCM = *Zang Fu*

Ein Grundprinzip von *Yin* und *Yang* ist die Darstellung der Organe. Dieses System wird *Zang-Fu-System* genannt und regelt die chinesische Organlehre.

Im Organsystem der TCM stehen die Namen der Organe eher für ein Denkmodell im Hinblick auf die jeweiligen Funktionen, die Strukturkomponente steht nicht im Vordergrund. Die deutschen Bezeichnungen verwirren mehr, als dass sie nützen und werden hier mit den chinesischen Begriffen kombiniert und eingeführt.

Tab. 5: *Yang* und *Yin* im *Zang-Fu-System*.

Yang	Yin
<i>Fu</i> -Organe	<i>Zang</i> -Organe
Aufgabe:	Aufgabe:
<ul style="list-style-type: none"> • Aufnahme und Zwischenlagerung der Speisen und Getränke • Weiterleitung und Absorption der Umwandlungsprodukte • Ausscheidung der Abfallprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> • Bildung, Umwandlung, Speicherung, Freisetzung und Regulation der fünf vitalen Substanzen <i>Qi, Xue, Jing, Jin Ye</i> und <i>Shen</i>* (Schreibweise mit * dient zur Unterscheidung von <i>Shen</i> Niere)
<i>Pang Guang</i> Blase, Abk. Bl	<i>Shen</i> Niere, Abk. Ni
<i>Wei</i> Magen, Abk. Ma	<i>Pi</i> Milz, Abk. Mi oder MP (für „Milz-Pankreas“)
<i>Dan</i> Gallenblase, Abk. Gb	<i>Gan</i> Leber, Abk. Le
<i>Xiao Chang</i> Dünndarm, Abk. Dü	<i>Xin</i> Herz, Abk. He
<i>Da Chang</i> Dickdarm, Abk. Di	<i>Fei</i> Lunge, Abk. Lu
<i>San Jiao</i> 3 Erwärmer, Abk. 3 E	<i>Xin Bao</i> Perikard, Abk. Pe

Die Organe sind nicht mit den aus der westlichen Medizin bekannten Organen und ihren Physiologien identisch, sondern lehnen sich nur daran an. Selbst die theoretische Lage der *Zang-Fu*-Organe wird von ihrem energetisch-funktionalen Aspekt bestimmt, nicht von der tatsächlichen anatomischen Lage im Körper.

Selbstverständlich ist in der chinesischen Medizin die korrekte Anatomie der Organe und Strukturen im westlichen Sinn bekannt, spielt aber für Diagnostik und Therapie nicht die entscheidende Rolle! Dies ist sicher eine der wichtigsten intellektuellen Leistungen, die von einem Therapeuten der modernen Schulmedizin im Studium der TCM geleistet werden muss. Die saubere Trennung von moderner Schulmedizin mit ihren Grundlagen und der TCM mit ihren eigenen Grundlagen ist von größter Wichtigkeit! Diese Trennung darf nicht einer Weltanschauung geopfert werden, was auch immer man für sich als stimmig erachten mag.

Klinische Erscheinungen

Klinische Erscheinungen können ebenfalls nach dem Ordnungsmodell von *Yin* und *Yang* definiert werden.

Tab. 6: Klinische Erscheinungen nach *Yang* und *Yin*.

<i>Yang</i>	<i>Yin</i>
Feuer	Wasser
heiß	kalt
rastlos, unruhig	ruhig
trocken	feucht
hart	weich
Erregung	Hemmung
schnell	langsam
nicht-substanziell	substanziell
Transformation, Wandel	Speicherung, Erhaltung

Einzelne klinische Symptome

Klinische Symptome unterliegen dem Ordnungssystem von *Yin* und *Yang*.

Tab. 7: Klinische Symptome nach *Yang* und *Yin*.

<i>Yang</i>	<i>Yin</i>
akute Krankheit	chronische Krankheit
alles rasch	alles eher langsam, schleichend
alles heiß, unruhig	alles eher kalt, ruhig
laute Stimme	leise Stimme
heftige Atmung	Atmung eher ruhig

Physiologische Aufgaben von *Yin* und *Yang* in der TCM

Einer der wichtigsten Aspekte der Darstellung von *Yin* und *Yang* ist die physiologische Zuordnung. Ohne dieses Grundverständnis kann kaum eine sinnvolle Klassifizierung der Muster/Syndrome erfolgen.

Tab. 8: Physiologie von *Yin*.

<i>Yin</i>	
Physiologie	Pathologie bei Mangel
befeuchten	<ul style="list-style-type: none"> • alles eher trocken • Durst • spärlicher Urin • harter Stuhl, Kotsteine
hemmen	<ul style="list-style-type: none"> • verbal enthemmt • sexuell enthemmt • Patienten bleiben nicht lange bei einem Therapeuten
kühlen	<ul style="list-style-type: none"> • alles eher warm/heiß • Hitze der fünf Flächen: Hände, Füße und Gesicht
Struktur	<ul style="list-style-type: none"> • Strukturverlust, Nekrosen, Ektomien häufig nach Operationen • hagere, dünne Typen • schlimmer nachmittags oder nachts
Zungenkörper	<ul style="list-style-type: none"> • rot, „rindfleischfarben“ • eher schlank • beim Herausstrecken Zittern • evtl. Längs- oder Querrisse
Zungenbelag	• keiner

Tab. 9: Physiologie von *Yang*.

<i>Yang</i>	
Physiologie	Pathologie bei Mangel
trocknen	<ul style="list-style-type: none"> • Urin reichlich, hell • Stühle eher unförmig bis Durchfall
wärmen	<ul style="list-style-type: none"> • marmorierte Haut • frösteln • Gefühlskälte • Kältegefühl an Füßen, Extremitäten
bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Mangel an Bewegung kann zu Durchblutungsstörungen führen • Müdigkeit • Lustlosigkeit • Lethargie
umwandeln	<ul style="list-style-type: none"> • unförmige Stühle • häufiger Stuhl drang • schlimmer frühmorgens bis mittags
Zungenkörper	<ul style="list-style-type: none"> • blass, „putenfleischfarben“ • Form eher zu groß • eher dick • Zahneindrücke
Zungenbelag	<ul style="list-style-type: none"> • keiner oder wenig • weiß

Die Wandelbarkeit von Yin und Yang



Im Huang Di Nei Jing Su Wen steht:

„Extreme Hitze (*Yang*) oder extreme Kälte (*Yin*) wandeln sich in ihr Gegenteil.“

Aus einem Samenkorn, *Yin*, kann ein ausgewachsener Baum, *Yang*, werden.

Der Baum *Yang* bringt wiederum Früchte hervor, diese sind *Yin*.

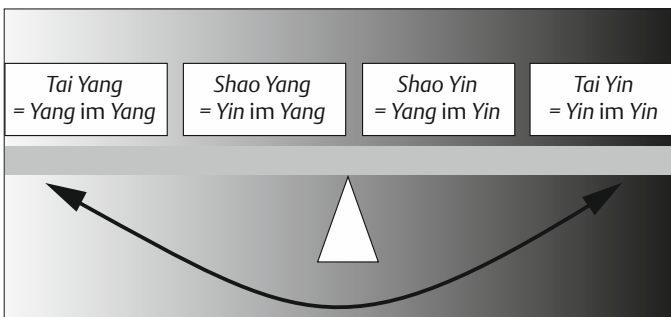
Das zeigt, dass sich *Yin* in *Yang* und *Yang* in *Yin* umwandeln können. In folgendem Zusammenhang wird dies noch interessanter:

Werden *Yin* und *Yang* im Sinne eines grenzenlosen Ineinanderfließens, respektive eines großen Kreislaufs betrachtet, so kann man

- von *Yin* im *Yin*, dem großen *Yin* oder *Tai Yin*,
- von *Yang* im *Yin*, dem kleinen *Yin* oder *Shao Yin*,
- von *Yin* im *Yang*, dem kleinen *Yang* oder *Shao Yang*,
- von *Yang* im *Yang*, dem großen *Yang* oder *Tai Yang*, reden.

Folgende Wandlungstendenzen kann man feststellen:

- Großes *Yang*, chinesisches *Tai Yang*, hat die Tendenz, sich in *Yin* umzuwandeln.
- Großes *Yin*, chinesisches *Tai Yin*, hat die Tendenz, sich in *Yang* umzuwandeln.
- Kleines *Yin*, chinesisches *Shao Yin*, und kleines *Yang*, chinesisches *Shao Yang*, haben diese Tendenz nicht. Sie werden deswegen in der Literatur auch als „fixiertes *Yin*“, respektive „fixiertes *Yang*“, bezeichnet.



Das Schaubild in Form einer Waage soll dies nochmals verdeutlichen:

Abb. 1: Wandlungstendenzen von *Yang* und *Yin*.

Vom Teilen und Trennen



Yin und *Yang* sind die verschiedenen Seiten eines Hügels, eines Phänomens.

Die *Yin*- und *Yang*-Aspekte einer Sache lassen sich getrennt betrachten, studieren und untersuchen. Sie sind jedoch untrennbar miteinander und mit dem jeweiligen Phänomen verbunden, das es zu betrachten gilt.

Hier kommt das schon einmal am Anfang über die Grundzüge der chinesischen Denkweise Erwähnte ganz deutlich zum Ausdruck: Nicht *Yin* oder *Yang* für sich sind als Einzelnes wichtig oder gar ein eigenes Subjekt – sie definieren sich immer erst in der Beziehung zueinander und zum betrachteten Phänomen.

Ein Beispiel macht das deutlich:

Bewegung an sich ist ein *Yang*-Aspekt im Vergleich zur Ruhe.

Eine Abwärtsbewegung ist ein *Yin*-Aspekt der Bewegung im Vergleich zu einer Aufwärtsbewegung, diese wiederum ist *Yang*. Man kann also formulieren, dass eine Abwärtsbewegung *Yin* im *Yang* ist, während eine Aufwärtsbewegung *Yang* im *Yang* ist.

Dieser sprachliche Gebrauch ist häufig und wird in vielfältigster Weise immer wieder benutzt.

Vom Gleichgewicht



Im Huang Di Nei Jing Su Wen steht:

„Ein Überschuss an *Yang* führt zu einer Schwäche des *Yin*, ein Überschuss des *Yin* zu einer Schwäche des *Yang*. Herrscht *Yang* vor, ist Hitze da, herrscht *Yin* vor, ist Kälte da.“

Sind *Yin* und *Yang* im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Die Schwäche des einen führt unmittelbar zur relativen Stärke des anderen und umgekehrt.

Yang kann als Dynamik und *Yin* als Struktur dargestellt werden. Ein Überfluss an *Yang*, hier z. B. der Dynamik, kann *Yin*, die Struktur verbrauchen.

Ein Beispiel dafür: Ein Mofa ist für eine Geschwindigkeit von rund 25 km/h ausgelegt. Sollte nun der Treibstoff *Yang* etwas modifiziert werden, sodass das Mofa 45 km/h fahren kann, wird *Yin*, die Struktur, geschädigt werden.

Damit nun der Motor nicht erhitzt, könnte man diesen kühlen, was sicher bei einem Mofa aufgrund des zu großen Aufwands scheitern würde.

In der TCM kann daraus das alte Therapie-Prinzip abgeleitet werden:

- Hitze wird mit Kälte behandelt und Kälte mit Hitze.

Disharmonie ist Krankheit



Dies ist die therapeutische Maxime der Behandlung in der TCM aus dem Huang Di Nei Jing Su Wen.

In diesem Klassiker der Akupunktur wird immer wieder auf die Korrelation zwischen der Natur als Makrokosmos und dem Menschen als Mikrokosmos verwiesen, die durch die Gesetzmäßigkeiten der Natur untrennbar miteinander verbunden sind.

Das Grundverständnis in der TCM ist dabei die Dreiteilung in Himmel – Mensch – Erde:

Himmel ist *Yang*, das ist oben und klar.

Mensch ist *Yin* und *Yang* im Gleichgewicht und befindet sich in der Mitte.

Erde ist *Yin*, das ist unten und trüb.

Die Schwierigkeit der Übertragung des bildhaften Verständnisses der chinesischen Sprache soll hier beispielhaft an den beiden Begriffen klar und trüb vorgestellt werden:

Klar (chin.: *qing*, engl.: clear) ist ein häufig gebrauchtes Adjektiv zur Beschreibung eines *Yang*-Aspektes. Hier ist es die Vorstellung von klar, immateriell, rein, leicht, beweglich.

Trüb (chin.: *zhuo*, engl.: turbid) ist ein häufig gebrauchtes Adjektiv zur Beschreibung des *Yin*-

Aspektes. Es beinhaltet die Vorstellung von unten, viskös, schwer, verdichtet, fest.

Beide Adjektive werden also nicht im deutschen Sinne präzise für ein physikalisches Phänomen verwendet, sondern dienen der bildhaften Umschreibung eines Zustandes in Bezug auf die jeweilige Situation. Aus dem Bezug heraus wird das Gesagte präzise – der Begriff allein ist leider vieldeutig.

Das ist ein weiterer Grundaspekt der chinesischen Denkweise, der sich auch in der Sprache wiederfindet: Der einzelne Begriff, ein Symbol, ein Schriftzeichen für sich mag vieldeutig und undifferenziert erscheinen, in seinem Kontext bekommt er eine glasklare Bedeutung.

Ähnlich verhält es sich mit der Suche nach dem richtigen Muster einer Krankheit im Sinne der TCM:

Erst die Gegenüberstellung verschiedener Syndrome, Funktionen, Symptome und das Zusammenbringen in ihrem jeweiligen Kontext führen uns schließlich zum Ziel. Dabei ist nichts gänzlich ohne *Yin* oder *Yang*. Alles hat einen *Yin*- und einen *Yang*-Aspekt.

Das Zusammenspiel von Yin und Yang



Die sieben Möglichkeiten im Zusammenspiel von Yin und Yang bestehen aus:

- Drei Formen des Gleichgewichtes,
- vier Formen des Ungleichgewichtes.

Die drei Formen, in denen Yin und Yang im Gleichgewicht stehen, sind:

- Der Gleichgewichtszustand auf maximalem Energie-(Qi-)Niveau. Dieser stellt den Idealzustand dar, der wohl nie erreicht wird.

- Der Gleichgewichtszustand auf etwas niedrigerem Energie-(Qi-)Niveau. Dieser stellt einen realistischen Zustand dar, der mit dem Begriff Gesundheit zu bezeichnen wäre.
- Der Gleichgewichtszustand auf niedrigem Energie-(Qi-)Niveau. Dieser bedeutet bereits ein energetisches Krankheitsbild, den Qi-Mangel.

Bei einem Qi-Mangel sind die physiologischen Funktionen von Qi, nämlich

- umwandeln
- transportieren

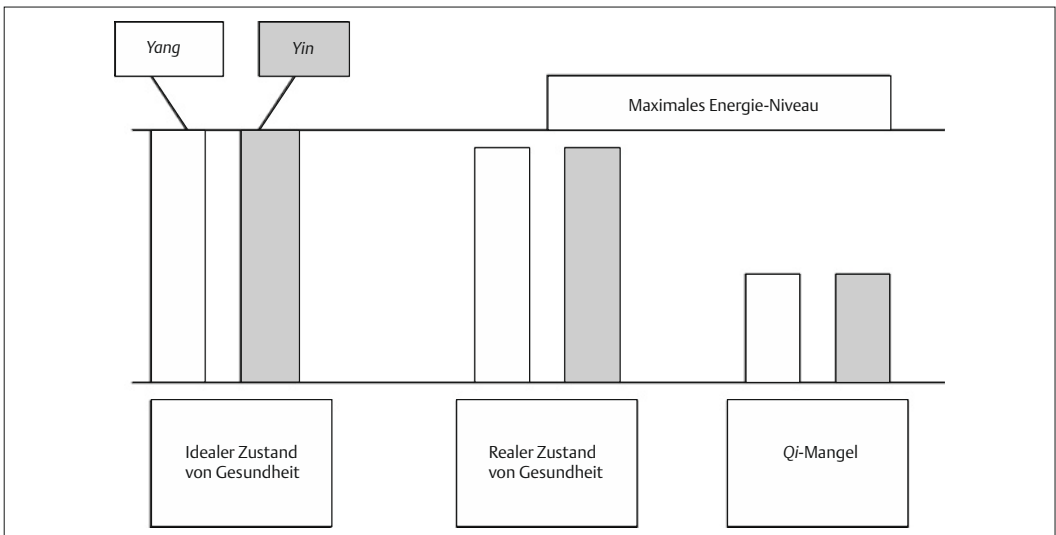


Abb. 2: Die drei Zustände, in denen Yin und Yang zueinander im Gleichgewicht stehen.