



ISOLDE RICHTER
HEILPRAKTIKERSCHULE

LESEPROBE



TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN -
TCM-BASICS

DOZENTINNEN
MONJA BACH UND MARIE-LOUISE JATZKOWSKI[©]

Inhalt

1	Die Geschichte der Traditionellen chinesischen Medizin.....	5
1.1	Diagnose und Therapiemethoden der TCM.....	6
2	Yin und Yang.....	8
2.1	Yin und Yang in der Medizin.....	9
2.2	Gleichgewicht von Yin und Yang.....	10
2.3	Pathologie von Yin und Yang.....	10
3	Qi (ausgesprochen „Tschie“) Die Lebenskraft im chinesischen Denken.....	13
3.1	Historischer Hintergrund und Definition.....	13
3.2	Vergleich und Bedeutung.....	13
3.3	Bewegung und Balance des Qi.....	14
3.4	Allgemeine Aufgaben des Qi.....	14
3.4.1	Formen und Funktionen von Qi.....	14
3.4.2	Formen des Qi.....	15
3.4.3	Darstellung des Qi.....	15
3.4.4	Erklärungen der Qi-Formen.....	16
3.5	Hauptaufgaben aller Qi-Formen.....	19
3.5.1	Transformieren.....	19
3.5.2	Transportieren.....	20
3.5.3	Halten und Heben.....	20
3.5.4	Abwehren und Schützen vor pathogenen Faktoren.....	20
3.5.5	Wärmen.....	20
3.6	Richtungen der Qi- Bewegung/Qi-Mechanismus.....	21
3.6.1	Die grundlegenden Bewegungen des Qi sind.....	21
3.6.2	Funktionen des Qi-Mechanismus.....	22
3.6.3	Pathologie des Qi-Mechanismus.....	22
3.6.4	Einflussfaktoren auf den Qi-Mechanismus.....	22
3.7	Qi-Mechanismus der einzelnen Organe.....	23
3.7.1	Lunge (Fei).....	23
3.7.2	Milz (Pi).....	23
3.7.3	Leber (Gan).....	24
3.7.4	Herz (Xin).....	24
3.7.5	Nieren (Shen).....	24
3.7.6	Magen (Wei).....	24
3.7.7	Dünndarm (Xiao Chang).....	24
3.7.8	Dickdarm (Da Chang).....	25
3.7.9	Gallenblase (Dan).....	25

3.7.10	Blase (Pang Guang):.....	25
3.8	Pathologie des Qi.....	25
3.8.1	Qi-Mangel (Qi Xu).....	25
3.8.2	Qi-Stagnation (Qi Zhi oder Qi Yu).....	26
3.8.3	Rebellierendes Qi (Qi Ni).....	26
3.8.4	Qi-Kollaps (Qi Xian).....	26
3.8.5	Qi-Schwäche (Wei Qi Xu).....	26
4	Das Blut (Xue).....	27
4.1	Produktion des Blutes.....	27
4.2	Aufgaben des Blutes.....	28
4.2.1	Ernährung und Befeuchtung des Körpers.....	28
4.2.2	Den Geist (Shen) verankern.....	28
4.3	Das Verhältnis des Blutes zu den Organen.....	28
4.3.1	Verhältnis von Blut und Herz.....	28
4.3.2	Verhältnis von Blut und Milz.....	28
4.3.3	Verhältnis von Blut und Leber.....	28
4.3.4	Verhältnis von Blut und Lunge.....	28
4.4	Blut-Pathologien.....	29
4.4.1	Blutmangel.....	29
4.4.2	Blut-Stagnation.....	30
4.4.3	Blut-Hitze.....	30
4.4.4	Qi erzeugt Blut.....	31
4.4.5	Qi bewegt das Blut.....	31
4.4.6	Qi hält das Blut.....	31
4.4.7	Blut nährt das Qi.....	31
5	Jin Ye, Jing und Shen.....	32
5.1	Jin Ye.....	32
5.1.1	Bedeutung und Eigenschaften von Jin Ye.....	32
5.1.2	2.1.2 Bildung.....	33
5.1.3	Funktionen.....	33
5.1.4	Klinische Relevanz.....	34
5.1.5	Beziehung zwischen Qi und den Körperflüssigkeiten (Jin Ye).....	34
5.1.6	Pathologische Zustände.....	35
5.1.7	Beziehung zwischen Blut (Xue) und den Körperflüssigkeiten (Jin Ye).....	35
5.2	Shen.....	37
5.2.1	Bedeutung und Eigenschaften von Shen.....	37
5.2.2	Klinische Relevanz in der TCM.....	38
5.2.3	Pathologien von Shen.....	38

5.2.4	Zusammenfassung.....	38
5.3	Jing.....	39
5.3.1	Definition von Jing.....	39
5.3.2	Arten von Jing.....	39
5.3.3	Funktionen von Jing.....	40
5.3.4	Erschöpfung von Jing.....	41
5.3.5	Bewahrung und Stärkung von Jing.....	42
5.3.6	Pathologien des Jing-Mangels.....	43
5.3.7	Fazit.....	43
6	Meridiane.....	44
6.1	Meridian-Kopplung.....	45
6.2	Meridian-Achsen.....	46
6.3	Meridian-Umläufe.....	47
6.3.1	Die drei Meridian-Umläufe.....	48
6.4	Wichtige Akupunkturpunkte.....	49
6.4.1	Rücken-Shu-Punkte.....	49
6.4.2	Überblick über die wichtigsten Shu-Punkte.....	49
6.4.3	Magen 36 (Zusanli).....	52
6.4.4	Milz 6 (Sanyinjiao).....	53
7	Die Organe der Meridianumläufe.....	54
7.1	Die Organe des ersten Meridianumlaufs.....	54
7.1.1	Die Lunge.....	54
7.1.2	Der Dickdarm.....	57
7.1.3	Der Magen.....	59
7.1.4	Die Milz.....	64
7.2	Die Organe des zweiten Meridianumlaufs.....	68
7.2.1	Das Herz.....	68
7.2.2	Der Dünndarm.....	70
7.2.3	Die Blase.....	71
7.2.4	Die Niere.....	72
7.3	Die Organe des dritten Meridianumlaufs.....	75
7.3.1	Das Perikard.....	75
7.3.2	Der Dreifache Erwärmer.....	77
7.3.3	Die Gallenblase.....	79
7.3.4	Die Leber.....	81

1 Die Geschichte der Traditionellen chinesischen Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), wie wir sie heute kennen, hat sich über Tausende von Jahren entwickelt.

Ihre Wurzeln reichen tief in die Geschichte Chinas zurück, ihre Prinzipien sind eng mit der chinesischen Philosophie und Kultur verbunden und sie spiegeln die Lebenswirklichkeit der Menschen wieder.

Die Anfänge der chinesischen Medizin sind noch geprägt vom Glauben an Geister und Dämonen, die für die Entstehung von Krankheiten verantwortliche gemacht wurden. Die Behandlung kranker Menschen erfolgte durch rituelle, magische Handlungen.

Im Laufe der Zeit entwickelten sich die noch heute bekannten Therapieformen, wie Moxibustion, Akupunktur und Kräuterheilkunde.

Allein durch die Größe des Landes und seine unterschiedlichen Lebensbedingungen gab es viele regionale Unterschiede. So ist es nicht verwunderlich, dass sich in feuchten und kühlen Klimazonen die Moxibustion als wichtige Heilbehandlung etablierte, während sie in wärmeren Regionen eine weniger wichtige Rolle spielte.

Moxibustion, das Erwärmen von Körperarealen durch Abbrennen von Beifußkraut, gilt als Vorläufer der Akupunktur.

Die Ursprünge der Akupunktur reichen bis 10.000 v.Chr. zurück. Zu dieser Zeit nutzte man Steinsplitter um Schmerzen zu lindern. Später wurden Metalle (Silber und Gold) in Form von Nadeln benutzt und durch Beobachtung der Verlauf der Meridiane entdeckt und beschrieben. Das Wissen wurde mündlich weitergegeben.

Eine der bekanntesten und ältesten Schriften, das „Huang Di Nei Jing“ (Klassiker des gelben Kaisers) entstand zwischen dem 3. Jahrhundert v.Chr. und dem 2. Jahrhundert n. Chr.

Eine genaue Datierung ist schwierig, da das Werk immer wieder von verschiedenen Gelehrten weiterentwickelt wurde. Noch heute ist es ein Standardwerk für jeden TCM-Interessierten.

Das Wissen und die Praktiken der chinesischen Medizin entwickelten sich mit jeder Epoche weiter, sodass sie auch heute noch aktuell ist.

Anfang des 20. Jahrhunderts gab es in der Republik China Bestrebungen zur Modernisierung und Anpassung an den Westen. Die traditionelle Medizin wurde als rückständig eingestuft und versucht zu unterdrücken. In dieser Zeit war ihre Ausübung verboten.

Nach der Gründung der Volksrepublik China 1949, wurde der Wert der althergebrachten Heilmethoden für die Gesundheitsversorgung, vor allem der ländlichen Bevölkerung, erkannt und diese wieder angewendet.

Ab diesem Zeitpunkt wurden die Lehren der traditionellen chinesischen Medizin systematisiert und ihre Wirkmechanismen erforscht.

Bis heute werden weltweit viele wissenschaftliche Studien erstellt um die Wirksamkeit der TCM bei verschiedenen Erkrankungen nachzuweisen.

Wegen ihrer positiven Wirkung empfiehlt die WHO den Einsatz von Akupunktur bei vielen verschiedenartigen Beschwerden. Darunter Erkrankungen des Respirationstraktes, des Bewegungsapparates, des Verdauungstraktes und gynäkologischer Erkrankungen.

1.1 Diagnose und Therapiemethoden der TCM

Die TCM verfügt über eine große Anzahl spezieller Diagnose- und Therapiemethoden.

Eine korrekte Diagnosestellung nach ganz bestimmten Kriterien ist essentiell für die Wahl der passenden Therapie.

Zu einer Diagnosestellung gehört selbstverständlich ein Anamnesegespräch. Dieses konzentriert sich nicht ausschließlich auf auftretende Symptome, sondern bezieht die Ernährungsgewohnheiten und Lebensumstände des Patienten mit ein. Der TCM-Therapeut achtet auf viele Einzelheiten, wie die Gesichtsfarbe, den Klang der Stimme, evtl. Körpergeruch des Patienten und fügt alle gesammelten Informationen wie ein Puzzle zu einem Bild zusammen.

Die wichtigsten Tools zur Beurteilung des Gesundheitszustandes eines Patienten sind die Zungen- und Pulsdiagnose.

Zungendiagnose

Die Zunge widerspiegelt den gesamten Körper und gibt Aufschluss über den energetischen Zustand der inneren Organe.

Dazu wird die Zunge in verschiedenen Bereiche eingeteilt, die jeweils für einen Funktionskreis stehen.

Beurteilt werden unter anderem die Zungenform und -farbe, der Zungenbelag und die Venen an der Zungenunterseite.

Pulsdiagnose

Noch heute sagt man in China „ich gehe zum Pulstasten“, wenn man einen Arzttermin hat. Das Pulstasten hat einen sehr hohen Stellenwert in der chinesischen Medizin und wird vor jeder Behandlung durchgeführt. Der Puls gibt genaue Auskunft über die gesundheitliche Situation des Patienten.

Die Theorie des Pulstastens ist sehr komplex und die TCM kennt viele verschiedene Qualitäten des Pulses.

An beiden Handgelenken an der A. radialis gibt es je drei Taststellen. Jede gibt Auskunft über die energetische Situation eines zugeordneten Organs.

Beurteilt werden Frequenz und Rhythmus des Pulses, ob er schwach oder kräftig ist und verschiedenste Qualitäten, die keine Entsprechung in der westlichen Medizin haben.

Therapiemethoden der TCM

Die wichtigsten Praktiken der TCM sind:

- Akupunktur
- TuiNa
- Diätetik
- chinesische Kräutertherapie
- die Bewegungslehren QiGong und Tai-Chi.

Alle fünf Methoden gehen Hand in Hand, um die Gesundheit möglichst lange zu erhalten oder diese bei Erkrankung wiederherzustellen und werden in der Praxis von weiteren Behandlungsmöglichkeiten unterstützt.

TuiNa bedeutet übersetzt „greifen und ziehen“ und ist eine Form der Massage in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es werden Beschwerden des Bewegungsapparates ebenso wie Erkrankungen der inneren Organe positiv beeinflusst.

Zur Gesunderhaltung gehört eine gesunde Ernährung, die für jeden Menschen individuell angepasst wird. Das Alter, (Vor-)Erkrankungen, klimatische Verhältnisse und viele weitere Faktoren werden bei der Auswahl der empfohlenen Lebensmittel berücksichtigt.

Nach den gleichen Kriterien wie Lebensmittel kategorisiert werden, werden auch Rezepturen aus Heilkräutern zusammengestellt. Diese Rezepturen sind hochwirksam.

Die Bewegungslehren QiGong und Tai-Chi sind ein wichtiger Baustein in der Prävention vor Krankheiten und dem „Yang Sheng“, der Lebenspflege. Richtig eingesetzt ist QiGong in der Lage zur schnelleren Genesung beizutragen.

2 Yin und Yang

Die Theorie von Yin und Yang ist schon viele tausend Jahre alt und eines der wichtigsten Konzepte in der chinesischen Medizin und der chinesischen Philosophie. Ein Verständnis für die Bedeutung von Yin und Yang ist wichtig, um die TCM überhaupt anwenden zu können.

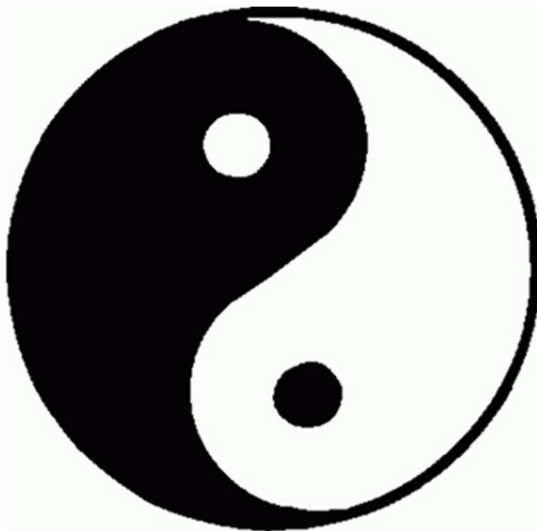
Yin und Yang sind zwei gegenteilige Pole, die untrennbar miteinander verbunden sind. Beide Energien fließen ineinander, bringen einander hervor, nähren sich und verbrauchen sich gegenseitig.

Yin und Yang können nur als sich ergänzende Prinzipien bestehen. Es ist der Ausdruck dafür, dass alles ein Gegenteil hat und beide zusammen ein Ganzes bilden.

Das Konzept von Yin und Yang schafft die Möglichkeit Vergleiche zu ziehen.

Im Unterschied zur westlichen Denkweise ist alles relativ, nichts absolut feststehend.

Der Tag wird erst im Vergleich zur Nacht zum Tag. Beide gehen ununterbrochen ineinander über. Jeder Tag weicht der Nacht und jede Nacht geht in einen neuen Tag über.



Wenn das Yin am größten ist, beginnt das Yang heranzuwachsen und umgekehrt

In jedem Yin ist etwas Yang enthalten

In jedem Yang ist etwas Yin enthalten

Pures Yin oder Yang gibt es nicht

Die Yin-und-Yang-Theorie entstammt der Naturbeobachtung. Die chinesischen Schriftzeichen für Yin und Yang zeigen einen Berg mit Schatten- und Sonnenseite.

Die Yang-Seite ist die von der Sonne beschienene. Hier ist es hell, warm und trocken, auf der Yin-Seite ist es dunkel, kalt und feucht.

陰 陽

Yin

Yang

Alle zyklischen Veränderungen der Natur können in Yin und Yang eingeteilt werden, alle Himmelsrichtungen, Planeten, Elemente und alles, was existiert.

Dabei ist die Einteilung nie statisch und unveränderlich, sondern lässt sich in Relation setzen. So kann eine Beschaffenheit in unterschiedlichen Kontexten als Yin oder Yang gedeutet werden.

Beispiel:

- Wärme wird dem Yang zugeordnet.
Im Vergleich zur Hitze ist Wärme Yin (kühler), während sie im Vergleich zur Kälte Yang (wärmer) ist.

2.1 Yin und Yang in der Medizin

Die gesamte chinesische Medizin mit ihren speziellen Methoden der Diagnostik und Behandlung, ihre Beschreibungen der Physiologie und Pathologie, lässt sich auf die Theorie von Yin und Yang zurückführen.

Jeder Behandler muss ein Verständnis dafür entwickeln, um Krankheitssymptome richtig einordnen zu können und daraus eine passende Therapie abzuleiten.

Das Ziel jeder therapeutischen Intervention ist das Erhalten bzw. Wiederherstellen eines Gleichgewichtes von Yin und Yang.

Einteilung in Yin und Yang:

Yin	Yang
Frau	Mann
Passiv	Aktiv
Chronische Erkrankung	Akute Erkrankung
Langsame Entwicklung	Fulminanter Verlauf
Kälteempfindlich	Hitzeempfindlich
Meridiane der Körpervorderseite	Meridiane der Körperrückseite
Kopf	Körper
Außen	Innen

Beispiele:

- Die Nacht ist dem Yin zugeordnet. Hat ein Patient immer nur nachts Beschwerden, ist das ein Hinweis auf eine Yin-Schwäche.
- Bei Schmerzen, Ausschlägen etc. beachten wir, wo die Beschwerden auftreten. Ist davon die Yin- oder die Yang-Seite des Körpers betroffen?

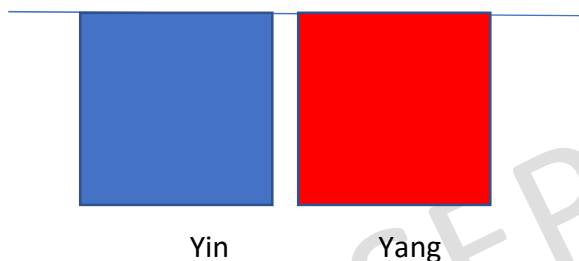
2.2 Gleichgewicht von Yin und Yang

Sind Yin und Yang im Gleichgewicht sind wir gesund, sind sie im Ungleichgewicht resultiert Krankheit.

Dafür, dass Yin und Yang ins Ungleichgewicht geraten, gibt es viele Faktoren:

- Konstitution (von den Eltern vererbt)
- Ernährung
- Medikamenteneinnahme
- Schichtarbeit
- Emotionen (Trauer, Sorgen, Angst)
- Unfälle
- Klimatische Bedingungen
- Und viele weitere mehr

Yin und Yang im Gleichgewicht:



2.3 Pathologie von Yin und Yang

Es gibt 4 wichtige Pathologien von Yin und Yang. Hierbei ist jeweils eine Energie in Mangel oder Fülle. Dieser Mangel bzw. die Fülle, kann den ganzen Körper oder nur ein einzelnes Organ betreffen.

Yin und Yang nähren sich gegenseitig.

Besteht über längere Zeit ein Ungleichgewicht, betrifft das immer beide Energien.

Beispiele:

Ist das Yin in Fülle wird das Yang verbraucht. Im Lauf der Zeit kommt es also nicht nur zu Symptomen des Yin-Überschusses sondern auch des Yang-Mangels.

Besteht über längere Zeit ein Yin-Mangel, verbraucht sich das Yang ebenso. Es treten Symptome von Yin und Yang-Mangel auf.

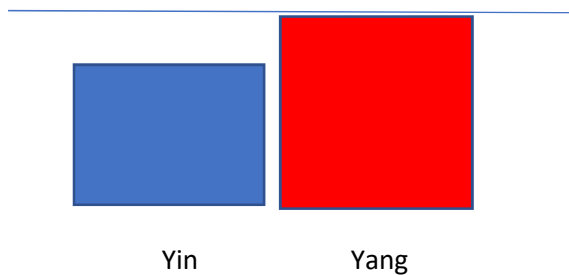
Yin-Mangel

Beim Yin-Mangel fehlt die befeuchtende und kühlende Energie, weshalb sich Hitze- und Trockenheitssymptome entwickeln.

Diese Hitze wird als „Leere-Hitze“ bezeichnet und findet sich ganz typisch bei Frauen in den Wechseljahren.

Typische Symptome:

- Hitzewallungen (nachts)
- Nervosität
- Schlafstörungen
- Trockene Haut und Schleimhäute
- Puls dünn evtl. schnell



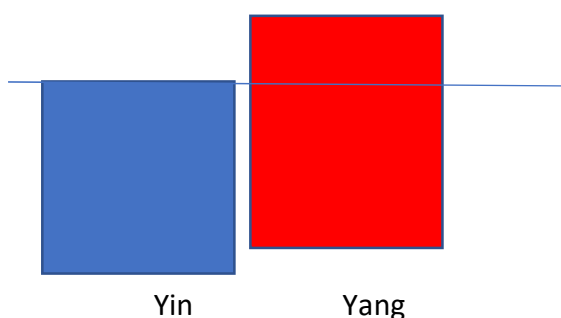
Yang-Überschuss

Auch bei der Yang-Fülle entwickeln sich Hitzesymptome. Anders, als bei der „Leeren-Hitze“, die auch als „falsche Hitze“ bezeichnet wird, handelt es sich bei Yang-Fülle um „echte Hitze“-entstanden aus dem Vorhandensein von zu viel wärmender Energie im Körper.

Die auftretenden körperlichen Symptome ähneln sich, müssen aber für die richtige Therapie gut differenziert werden. Die Qualität des Pulses gibt uns hier einen wichtigen Hinweis.

Typische Symptome:

- Hitzegefühl
- Durst
- Schwitzen
- Laute Stimme
- Puls kräftig

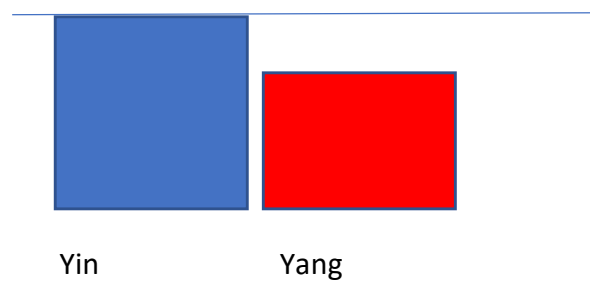


Yang-Mangel

Eine Abnahme des Yang führt zu „Leere-Kälte“. Ein Kältegefühl, das daraus resultiert, dass der wärmende Aspekt abgenommen hat.

Typische Symptome:

- Verdauungsstörungen
- Kältegefühl und Frösteln
- Blässe
- Neigung zu Wassereinlagerungen
- Kalte Hände und Füße
- Rückenschmerzen (LWS)

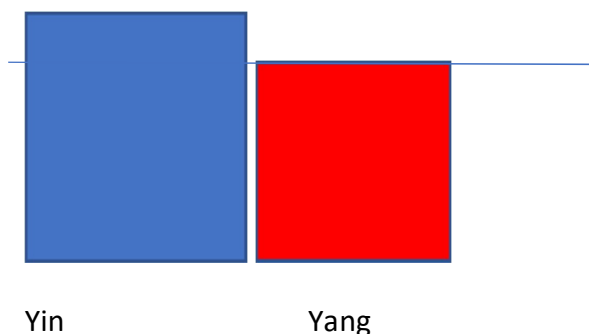


Yin-Überschuss

Hier sprechen wir von „Fülle-Kälte“ es überwiegt der kühlende Aspekt im Körper.

Typische Symptome

- Frieren und Kälteempfindlichkeit
- Kein Durst
- Durchfälle
- Energielosigkeit



Die Nieren sind der Ursprung aller Yin und Yang-Energien, sie nehmen deshalb innerhalb der TCM eine Sonderstellung ein.

3 Qi (ausgesprochen „Tschie“) Die Lebenskraft im chinesischen Denken

Qi ist eine der zentralen vitalen Substanzen in der traditionellen chinesischen Medizin. Es wird als die Energie betrachtet, die alle physiologischen Prozesse im menschlichen Körper ermöglicht und steuert. Qi ist die Basis aller Erscheinungen des Universums. Es ist die Urform aller Energie und Materie. Alles, was ist und war, ist Qi. Qi ist in ständigem Fluss und Veränderung.

3.1 Historischer Hintergrund und Definition

Im alten China betrachteten Philosophen Qi als die Grundsubstanz, aus der alles auf der Welt besteht. Dieses Konzept wurde von der chinesischen Medizin übernommen, um die Lebenskräfte zu erklären, die das menschliche Leben ermöglichen. Das chinesische Schriftzeichen für Qi setzt sich aus den Piktogrammen für „Dampf“ und „ungekochter Reis“ zusammen, was seine duale Natur – sowohl materiell als auch energetisch – symbolisiert.



3.2 Vergleich und Bedeutung

Qi wird oft als Energie, Lebensenergie oder kosmische Energie übersetzt und ist vergleichbar mit Konzepten wie Prana in der indischen Philosophie. Es ist das Denkmodell für die Vorgänge in den Organen und Meridianen des Körpers, ähnlich wie Elektrizität, die unsichtbar, aber ständig fließend ist.

Im Vergleich zu einem Zug ist Qi die Lokomotive, die den Blutfluss (vergleichbar mit den Waggons) in Bewegung hält. Qi ist somit die Grundlage aller fließenden Substanzen im Körper und essenziell für das menschliche Leben.

Diese umfassende Sichtweise von Qi zeigt, wie tief verwurzelt dieses Konzept in der traditionellen chinesischen Philosophie und Medizin ist. Es beeinflusst bis heute das Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden in der chinesischen Kultur.

3.3 Bewegung und Balance des Qi

Qi verändert sich ständig, vergleichbar mit der Transformation von Wasser zu Eis oder Dampf. Es bewegt sich im Körper in alle Richtungen, und ein Gleichgewicht von Yin und Yang ist entscheidend für seinen korrekten Fluss. Eine Blockade dieses Flusses führt zu Qi-Stagnation, was gesundheitliche Probleme verursachen kann.

3.4 Allgemeine Aufgaben des Qi

- Qi wandelt Nahrung in verschiedene Substanzen um.
- Qi verteilt die Energie und sorgt für deren Fluss.
- Qi hält die Organe und Substanzen zusammen.
- Qi hält das Blut in den Blutgefäßen.
- Qi hält die Organe an ihrem Platz und verhindert den Verlust von Körpersäften, wie beispielsweise Schweiß.
- Qi baut den Muskeltonus und die Spannung auf.
- Qi schützt den Organismus vor dem Eindringen krankmachender Faktoren.
- Qi wärmt den Körper.

Das heißt, ist genügend Qi im Körper vorhanden und fließt es frei, ist der Mensch gesund, vital und leistungsfähig. Kommt es hingegen zu einem Qi-Mangel oder zu einer Qi-Stagnation, kann dies die erste Stufe einer Erkrankung darstellen.

3.4.1 Formen und Funktionen von Qi

Das gesamte Qi in unserem Körper entsteht aus unserer angeborenen Energie, dem Jing und der erworbenen Energie, die wir durch Nahrung, Atmung, Ruhepausen, unseren Lebensumständen erwerben.

Das Jing (unsere angeborene Energie oder auch Essenz) erwerben wir von unseren Eltern, ist eher materiell und befindet sich vor allem in unseren Nieren. Verlieren wir Jing beispielsweise durch eine schwere Erkrankung, so ist es nur schwer zu ergänzen oder wieder aufzufüllen. Bei den Frauen gibt es 7 Jahres-Zyklen und bei den Männern 8 Jahre-Zyklen. Außerdem bewegt sich das Jing nur sehr langsam.

Das Qi (Lebensenergie) erwerben wir ab unserer Geburt, es ist energetisch und befindet sich überall in unserem Körper. Jeden Tag bauen wir neues Qi auf, sodass es nur kurze Zyklen wie Tage, Monate, Jahre aufweist und es kann sich jeden Moment ändern.

Qi hat viele Formen und Namen, je nach seiner Funktion und Lokalisation im Körper.

3.4.2 Formen des Qi

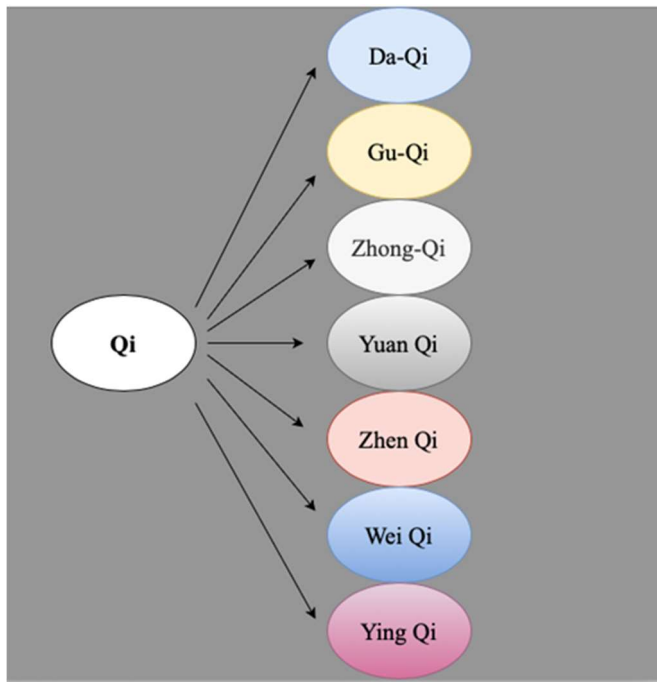


Bild: Marie-Louise Jatzkowski

1. Da Qi, Atmungs-Qi, Kong-Qi
2. Gu Qi, Nahrungs-Qi
3. Zhong Qi, erworbenes Qi, Sammel-Qi, Qi der Mitte, essenzielles Qi
4. Zhen Qi wahres Qi, aufrechtes Qi, Meridian Qi
5. Yuan Qi, Ursprungs-Qi, Vorhimmels-Qi
6. Ying Qi, Nähr-Qi
7. Wei Qi, Abwehr- Qi, defensives Qi

3.4.3 Darstellung des Qi

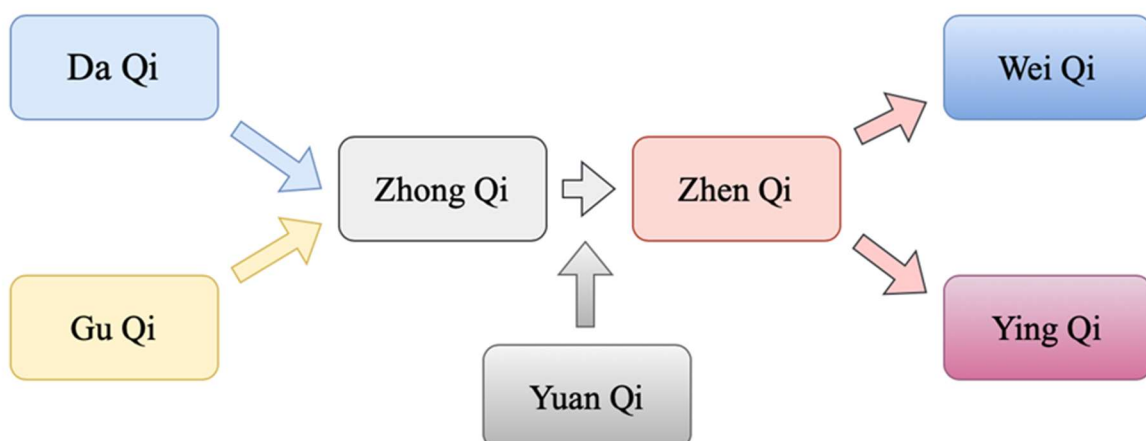


Bild: Marie-Louise Jatzkowski

3.4.4 Erklärungen der Qi-Formen

3.4.4.1 Da Qi

Das Da Qi (Atmungs-Qi, Kong-Qi) wird als Ergänzung der Gesamtenergie des Körpers angesehen. Jeder Atemzug verbessert die qualitative Steigerung der Gesamtenergie. Spezielle Atemtechniken wie bei Tai-Chi oder QiGong unterstützen diesen Prozess nachhaltig.

3.4.4.2 Gu Qi

Das Gu Qi, auch als Nahrungs-Qi bezeichnet, ist die Energie, die aus der Nahrung gewonnen wird und eine zentrale Rolle für die Gesundheit und Energieproduktion des Körpers spielt. Es entsteht durch den Verdauungsprozess, der im Mund beginnt und im Magen fortgesetzt wird. Die Nahrung wird hier in ihre wesentlichen Bestandteile zerlegt. Die Milz spielt eine Schlüsselrolle bei der Umwandlung dieser Bestandteile in Gu Qi, indem sie die essenzielle Energie aus der Nahrung extrahiert und durch den Körper transportiert.

Gu Qi wird in der Lunge mit dem Luft-Qi (Da Qi) kombiniert, das durch die Atmung aufgenommen wird, um Zhong Qi (Sammel-Qi) zu bilden. Es gelangt auch zum Herzen, wo es in Blut umgewandelt wird. Dieser Transformationsprozess wird durch das Nieren-Qi und das Zhong Qi unterstützt. Wenn das Gu Qi nicht richtig aufsteigt, kann es zu Durchfall kommen, da die Nahrung nicht ausreichend aufgespalten wurde.

Ein Mangel an Gu Qi tritt auf, wenn Magen, Milz und Lunge geschwächt sind, was dazu führt, dass nicht genügend Gu Qi gebildet wird. Dies kann schon dann der Fall sein, wenn der Mensch einen halben Tag nichts isst, da das Qi sich entleert und der Körper in einen allgemeinen Schwächezustand verfällt, was zu chronischen Mangelsymptomen führen kann. Gu Qi dient als Grundlage für andere Qi-Formen, wie Zhong Qi (Ahnen-Qi) und Ying Qi (Nähr-Qi), und liefert die notwendige Energie für tägliche Aktivitäten und das allgemeine Wohlbefinden.

Die Qualität des Gu Qi hängt stark von der Qualität der aufgenommenen Nahrung ab. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung sowie eine gut funktionierende Verdauung sind entscheidend für die effektive Umwandlung von Nahrung in Gu Qi. Probleme mit Magen oder Milz können die Produktion von Gu Qi beeinträchtigen. Auch Faktoren wie Stress, Schlafmangel und ungesunde Lebensgewohnheiten können die Effizienz der Gu Qi-Produktion negativ beeinflussen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird großer Wert daraufgelegt, das Gu Qi zu pflegen und zu stärken, da es die Grundlage für die Vitalität und Gesundheit des gesamten Körpers bildet. Störungen oder Schwächen in der Gu Qi-Produktion können zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen, darunter Müdigkeit, Verdauungsstörungen und allgemeine Schwäche. Therapiemethoden zur Unterstützung des Gu Qi umfassen eine gesunde Ernährung, Kräutermedizin, Akupunktur und Qigong.

3.4.4.3 Zhong Qi

Das Zhong Qi (erworbenes Qi, Sammel-Qi, Qi der Mitte, essenzielles Qi) ist eine spezielle Form von Qi, die als Mischung aus dem angeborenen Qi (Jing Qi) und dem erworbenen Qi, Da Qi und Gu Qi, betrachtet wird.

Die Milz und der Magen extrahieren Qi aus der Nahrung (Gu Qi), und die Lunge extrahiert Qi aus der Luft (Da Qi). Das Zhong Qi wird im Brustbereich gebildet und ist eine Kombination aus dem Gu Qi und dem Da Qi.

Zhong Qi unterstützt die Lungenfunktion und spielt eine wichtige Rolle bei der Steuerung der Atmung. Es hilft, das Blut zu bewegen und das Herz zu unterstützen, indem es den Blutfluss durch den gesamten Körper fördert. Zhong Qi hat auch eine Verbindung zur Stimme und Sprache. Ein starkes Zhong Qi führt zu einer kräftigen Stimme.

Es hat auch Einfluss auf die Gesundheit von Milz, Magen und Lunge und ist entscheidend für die Bildung von starkem Zhong Qi.

Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und richtige Atmungstechniken können das Zhong Qi stärken. Emotionen wie Trauer oder Stress können das Zhong Qi schwächen.

In der TCM ist die Balance und die Stärkung des Zhong Qi wesentlich für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Eine Disharmonie oder Schwäche im Zhong Qi kann zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen, darunter Atemwegserkrankungen, Herzproblemen und Stimmproblemen. Therapeutische Ansätze zur Stärkung des Zhong Qi umfassen Akupunktur, Kräutermedizin, Qigong und eine gesunde Lebensweise.

3.4.4.4 Yuan Qi

Yuan Qi, auch bekannt als Ursprungs-Qi oder Vorhimmels-Qi, ist die Lebensenergie, die bei der Empfängnis von den Eltern auf das Kind übertragen wird. Diese Form von Qi stellt die ererbte Konstitution dar und wird in den Nieren gespeichert. Die Qualität und Menge des Yuan Qi hängen stark vom energetischen Zustand der Eltern zum Zeitpunkt der Zeugung ab, beeinflusst durch Faktoren wie Alter, gesundheitliche Verfassung und psychische Stabilität.

Einmal im Körper, kann Yuan Qi nicht wieder aufgefüllt werden, und wenn es vollständig aufgebraucht ist, endet das Leben. Daher ist es entscheidend, im Laufe des Lebens sorgsam mit dieser Energie umzugehen. Übermäßiger Lebenswandel, wie etwa ständige Überanstrengung, schlechte Lebensgewohnheiten oder Ignorieren der natürlichen Rhythmen des Lebens, kann das Yuan Qi erschöpfen.

Yuan Qi spielt eine zentrale Rolle in der Funktion und Gesundheit des Körpers. Es versorgt die inneren Organe mit der notwendigen Energie und aktiviert andere Qi-Formen wie Gu Qi (Nahrungs-Qi) und Da Qi (Atmungs-Qi) zur Bildung des Zhen Qi (wahren Qi), welches durch den Körper zirkuliert. Es ist essenziell für Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung, und seine Präsenz spiegelt sich in der Grundenergie wider, die ein Mensch besitzt.

Da Yuan Qi von Geburt an festgelegt ist und im Laufe des Lebens abnimmt, ist es wichtig, diese Energie zu bewahren und zu stärken. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung (wie Tai Chi oder Qigong), Stressmanagement und ausreichender Schlaf tragen zur Erhaltung und Stärkung des Yuan Qi bei. Yuan Qi wird über die Nieren, das MingMen (Tor der Vitalität) und die 3 Erwärmer in den Körper verteilt und kann an den Yuan-Quellpunkten therapiert werden.

Letztlich bildet Yuan Qi die Grundlage für Gesundheit, Wachstum und Vitalität und ist eng mit den Nierenfunktionen verbunden. Ein bewusster Lebensstil hilft, diese essenzielle Energie zu schützen, um ein langes und gesundes Leben zu fördern.

3.4.4.5 Zhen Qi

Zhen Qi, auch bekannt als wahres Qi, ist das Endprodukt der Qi-Umwandlung und repräsentiert die Energie, die in den Leitbahnen zirkuliert und die Organe nährt. Es besteht aus verschiedenen Formen von Qi, einschließlich Ying Qi (Nähr-Qi) und Wei Qi (Abwehr-Qi), und umfasst alle positiven, schützenden Energien des Körpers, die gegen pathogene Faktoren kämpfen.

Zhen Qi spielt eine zentrale Rolle bei der Abwehr von äußeren pathogenen Einflüssen wie Wind, Kälte, Hitze und Feuchtigkeit und unterstützt die inneren Organe bei der Aufrechterhaltung der allgemeinen Gesundheit und Vitalität. Es ist verantwortlich für das innere Gleichgewicht und die Harmonie des Körpers, was entscheidend für die Vorbeugung von Krankheiten ist.

Um Zhen Qi zu stärken und zu bewahren, sind eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und ein stabiles emotionales Gleichgewicht wichtig. Auch ein gesundes Lebensumfeld trägt dazu bei, dass Zhen Qi stark bleibt. Wenn Zhen Qi geschwächt ist, etwa durch schlechte Ernährung, Stress oder Schlafmangel, wird der Körper anfälliger für Krankheiten.

3.4.4.6 Wei-Qi

Wei Qi, auch bekannt als Abwehr-Qi, ist eine entscheidende Energieform im Körper, die vor äußeren pathogenen Einflüssen wie Wind, Kälte, Hitze und Feuchtigkeit schützt. Es gehört zum Yang-Aspekt des Qi und zirkuliert hauptsächlich an der Körperoberfläche, also in der Haut und den Muskeln, wo es als Schutzbarriere wirkt.

Wei Qi spielt auch eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Körpertemperatur und der Steuerung des Schwitzens durch die Öffnung und Schließung der Poren. Es folgt einem natürlichen zirkadianen Rhythmus: Tagsüber bewegt es sich an die Oberfläche des Körpers, um Schutz zu bieten, während es sich nachts in die Tiefe zurückzieht, um die inneren Organe zu schützen und den Körper zu regenerieren.

Wei Qi wird aus Gu Qi (Nahrungs-Qi) und Da Qi (Luft-Qi) gebildet, die durch die Verdauungsorgane und die Lungen verarbeitet werden. Die Lunge verteilt das Wei Qi und sorgt für dessen schnelle Zirkulation an der Körperoberfläche.

Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichender Schlaf und Stressvermeidung sind entscheidend für die Bildung und Aufrechterhaltung eines starken Wei Qi. Ein gesundes Lebensumfeld, das extreme klimatische Bedingungen vermeidet, trägt ebenfalls dazu bei.

Wenn Wei Qi geschwächt ist, wird der Körper anfälliger für äußere pathogene Einflüsse, was zu häufigen Erkältungen, Infektionen und Allergien führen kann.

3.4.4.7 Ying Qi

Ying Qi, auch bekannt als Nähr-Qi, ist eine grundlegende Energieform in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die tief im Körper zirkuliert, insbesondere in den Blutgefäßen und Leitbahnen. Es spielt eine zentrale Rolle bei der Ernährung und Erhaltung der inneren Organe sowie bei der Förderung der Blutzirkulation.

Ying Qi wird aus Gu Qi (Nahrungs-Qi) und Da Qi (Luft-Qi) gebildet, nachdem diese von der Milz, dem Magen und den Lungen verarbeitet wurden. Die Milz extrahiert Gu Qi aus der Nahrung und transformiert es in Ying Qi. Dieses Qi wird dann durch das Herz weitergeleitet und zirkuliert im Blutkreislauf, wo es die inneren Organe und Gewebe mit den notwendigen Nährstoffen und Energie versorgt. Aufgrund seiner nährenden Aufgabe wird Ying Qi dem Yin-Aspekt des Qi zugeordnet.

Ying Qi arbeitet eng mit Wei Qi (Abwehr-Qi) zusammen. Während Wei Qi an der Oberfläche des Körpers zirkuliert und eine Schutzfunktion erfüllt, zirkuliert Ying Qi tief im Inneren und nährt die Organe. Es reguliert die fünf Yin-Organen, befeuchtet die sechs Yang-Organen und fördert die Stabilisierung und Regulierung des Blutflusses.

Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung ist entscheidend für die Bildung und Erhaltung von starkem Ying Qi. Die Gesundheit von Magen und Milz, die eine zentrale Rolle bei der Umwandlung der Nahrung in Ying Qi spielen, ist dabei von größter Bedeutung. Ausreichender Schlaf, regelmäßige Bewegung und Stressmanagement tragen ebenfalls zur Stärkung und Erhaltung des Ying Qi bei.

Eine Schwäche im Ying Qi kann zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen, darunter Müdigkeit, Schwäche, Blutarmut und Verdauungsstörungen. Daher ist es wichtig, Ying Qi durch einen gesunden Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung zu pflegen und zu stärken.

3.5 Hauptaufgaben aller Qi-Formen

3.5.1 Transformieren

Durch die Umwandlung von Nahrung und Flüssigkeiten brauchen wir Qi. Es unterstützt die Zang-Fu Organe bei der Umwandlung von Körperflüssigkeiten in Dampf, Schleim oder Urin und ernährt den Körper.

Beispiele:

- Milz Qi wandelt Nahrung in Nahrungs-Qi um
- Magen Qi fermentiert und reift Nahrung
- Nieren Qi transformiert Flüssigkeiten
- Blasen Qi transformiert den Harn
- Herz Qi wandelt Nahrungs-Qi in Blut
- Lungen Qi wandelt Luft in Wahres Qi um

3.5.2 Transportieren

Mit der Transformation der unterschiedlichen Substanzen werden diese durch das Qi innerhalb und außerhalb verschiedener Körperstrukturen transportiert. Es ist für die Blutzirkulation zuständig, verteilt die Flüssigkeiten, bringt die Nahrung in und durch den Verdauungstrakt, lässt die Organe funktionieren und ist für das gesamte Leitbahnnetzwerk zuständig.

Beispiele:

- Milz Qi transportiert das Nahrungs-Qi
- Lungen Qi bewegt die Flüssigkeiten zur Haut, zerstreut das Abwehr Qi im Zwischenraum von Haut und Muskeln und führt abwärts
- Nieren Qi transportiert Qi zur Lunge hoch und gleichzeitig runter zur Blase, um die Flüssigkeiten umzuwandeln und auszuscheiden
- Leber Qi bewegt das Qi in alle Richtungen

3.5.3 Halten und Heben

Qi hält Körperstrukturen, Blut und Flüssigkeiten an ihrem Platz, damit es zum Beispiel nicht zu Blutungen, übermäßigem Schwitzen, nächtlichem Harndrang oder Organprolapsen kommt.

Beispiele:

- Milz Qi hält das Blut in den Blutgefäßen und die Körperflüssigkeiten am richtigen Ort
- Milz und Nieren Qi halten Blut im Uterus
- Nieren und Blasen Qi halten den Urin
- Lungen Qi hält den Schweiß

3.5.4 Abwehren und Schützen vor pathogenen Faktoren

Das Qi schützt den Körper vor Angriffen pathogener Faktoren wie Kälte oder Wind, das heißt – schulmedizinisch gesehen – vor Viren und Bakterien.

Das Abwehr Qi fließt im Zwischenraum von unseren Muskeln und unserer Haut (= energetische Schicht unseres Körpers). Das Lungen Qi schützt den Körper vor äußeren Faktoren, aber auch das Nähr-Qi und auch das Nieren Qi sind dafür verantwortlich.

3.5.5 Wärmen

Das Qi wärmt die Körperschichten, denn alle physiologischen Prozesse sind von Wärme abhängig. Flüssigkeiten sind zum Beispiel eher dem Yin zuzuordnen und brauchen das Yang Qi, um umgewandelt, transportiert und ausgeschieden zu werden.

Dafür ist vor allem das Nieren Yang verantwortlich.

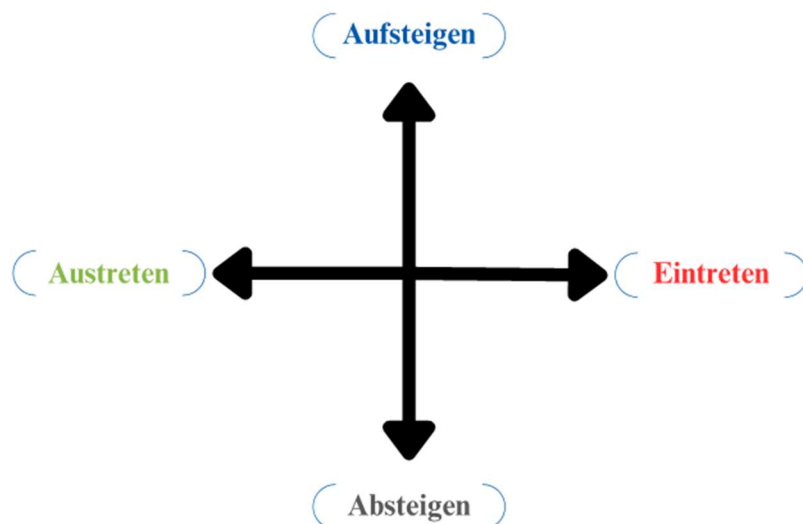
3.6 Richtungen der Qi- Bewegung/Qi-Mechanismus

Der Qi-Mechanismus beschreibt die dynamischen Bewegungen und Funktionen von Qi im Körper: in allen Organen, in allen Hohlräumen des Dreierwärmers, in Gelenken, Haut, Muskeln, Zwerchfell, Fettgewebe und Membranen.

Er bezieht sich auf die Art und Weise, wie Qi innerhalb des Körpers zirkuliert, verteilt und reguliert wird.

3.6.1 Die grundlegenden Bewegungen des Qi sind

- **Aufsteigen** (Sheng): Qi bewegt sich nach oben, um Organe wie die Leber und das Herz zu unterstützen. Diese Bewegung fördert das Bewusstsein und die geistige Klarheit.
- **Absteigen** (Jiang): Qi bewegt sich nach unten, um Organe wie den Magen und die Nieren zu unterstützen. Diese Bewegung hilft bei der Verdauung und der Ausscheidung.
- **Eintreten** (Ru): Qi bewegt sich nach innen, um die inneren Organe zu nähren und zu schützen.
- **Austreten** (Chu): Qi bewegt sich nach außen, um die Körperoberfläche zu schützen und Pathogene abzuwehren.



3.6.2 Funktionen des Qi-Mechanismus

3.6.2.1 Regulierung und Balance

Der Qi-Mechanismus sorgt für das Gleichgewicht und die Harmonisierung der Qi-Flüsse im Körper. Eine reibungslose Qi-Zirkulation ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der Gesundheit.

3.6.2.2 Organkooperation

Er gewährleistet die koordinierte Zusammenarbeit der inneren Organe, damit sie ihre jeweiligen Funktionen effektiv erfüllen können.

3.6.2.3 Abwehr von Pathogenen

Durch die richtige Bewegung von Wei Qi (Abwehr-Qi) schützt der Qi-Mechanismus den Körper vor äußeren pathogenen Faktoren wie Wind, Kälte, Hitze und Feuchtigkeit.

3.6.3 Pathologie des Qi-Mechanismus

3.6.3.1 Qi-Stagnation

Wenn Qi in einem bestimmten Bereich blockiert oder gestaut ist, kann dies zu Schmerzen, Schwellungen oder emotionalen Störungen führen.

3.6.3.2 rebellierendes Qi

Wenn Qi sich in die falsche Richtung bewegt (z.B. aufsteigendes Magen-Qi, das zu Übelkeit oder Erbrechen führt), kann dies zu verschiedenen Symptomen und Beschwerden führen.

3.6.3.3 Qi-Mangel

Unzureichendes Qi kann zu allgemeiner Schwäche, Müdigkeit und Funktionsstörungen der Organe führen.

3.6.4 Einflussfaktoren auf den Qi-Mechanismus

3.6.4.1 Gleichgewicht von Yin und Yang

Das Gleichgewicht von Yin und Yang ist entscheidend für die freifließende Qi-Bewegung, da Aufsteigen und Austreten Yang-Bewegungen und Absteigen und Eintreten Yin-Bewegungen sind.

3.6.4.2 Emotionale Zustände

Starke Emotionen wie Wut, Trauer oder Angst können den Qi-Fluss beeinflussen und zu Stagnation oder Rebellion führen.

3.6.4.3 Ernährung und Lebensweise

Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein gesunder Lebensstil fördern einen harmonischen Qi-Mechanismus.

3.6.4.4 Umweltfaktoren

Klimatische Bedingungen und Umweltstressoren können den Qi-Fluss beeinflussen und Störungen verursachen.

Der Qi-Mechanismus beschreibt demnach die dynamische und interaktive Natur von Qi im Körper und bildet die Grundlage für viele diagnostische und therapeutische Ansätze.

3.7 Qi-Mechanismus der einzelnen Organe

Der Qi-Mechanismus der einzelnen Organe beschreibt die spezifischen Bewegungen und Funktionen des Qi innerhalb jedes Organsystems. Jedes Organ hat eigene Qi-Dynamik, die für seine Funktionen und die Zusammenarbeit mit anderen Organen entscheidend sind.

Die wesentlichen Aspekte des Qi-Mechanismus der wichtigsten Organe:

3.7.1 Lunge (Fei)

- **Hauptbewegung:** Absteigen und Verteilen
- **Funktion:** Die Lunge verteilt Qi nach außen, um die Haut und das Wei Qi (Abwehr-Qi) zu unterstützen, und lässt Qi nach unten absteigen, um die Atmung und den Wasserstoffwechsel zu regulieren.
- **Störungen:** Bei absteigendem Qi-Mangel kann es zu Atemnot oder Husten kommen. Wenn die Verteilung beeinträchtigt ist, können Hautprobleme oder ein schwaches Immunsystem auftreten.

3.7.2 Milz (Pi)

- **Hauptbewegung:** Aufsteigen
- **Funktion:** Die Milz hebt das reine Qi nach oben, um es zu den Lungen und dem Herzen zu transportieren, und unterstützt den Transport und die Transformation von Nahrung und Flüssigkeiten.
- **Störungen:** Qi-Schwäche der Milz kann zu Durchfall, Müdigkeit, Schweregefühl und Prolaps von Organen führen.

3.7.3 Leber (Gan)

- **Hauptbewegung:** Freier Fluss und Verteilen
- **Funktion:** Die Leber reguliert den freien Fluss des Qi im gesamten Körper und unterstützt die Speicherung des Blutes.
- **Störungen:** Qi-Stagnation der Leber kann zu emotionalen Problemen, Menstruationsstörungen, Kopfschmerzen und Verdauungsproblemen führen.

3.7.4 Herz (Xin)

- **Hauptbewegung:** Aufsteigen und Absteigen
- **Funktion:** Das Herz regiert das Blut und kontrolliert die Blutgefäße. Es beherbergt auch den Geist (Shen).
- **Störungen:** Herz-Qi-Schwäche kann zu Palpitationen, Schlaflosigkeit und emotionalen Störungen führen.

3.7.5 Nieren (Shen)

- **Hauptbewegung:** Empfang und Speichern
- **Funktion:** Die Nieren speichern das Essenz-Qi (Jing) und sind verantwortlich für das Wachstum, die Fortpflanzung und die Entwicklung. Sie unterstützen auch das Aufnehmen des Lungen-Qi.
- **Störungen:** Nieren-Qi-Mangel kann zu Rückenschmerzen, Schwäche, Hörproblemen und Problemen mit der Fortpflanzung führen.

3.7.6 Magen (Wei)

- **Hauptbewegung:** Absteigen
- **Funktion:** Der Magen empfängt Nahrung und leitet sie abwärts zur Verdauung weiter.
- **Störungen:** Wenn das Magen-Qi rebelliert, kann es zu Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit kommen.

3.7.7 Dünndarm (Xiao Chang)

- **Hauptbewegung:** Trennen und Weiterleiten
- **Funktion:** Der Dünndarm trennt die klaren von den trüben Substanzen und leitet die trüben Substanzen weiter.
- **Störungen:** Qi-Stagnation im Dünndarm kann zu Bauchschmerzen und Verdauungsstörungen führen.

3.7.8 Dickdarm (Da Chang)

- **Hauptbewegung:** Absteigen und Ausscheiden
- **Funktion:** Der Dickdarm absorbiert Wasser und formt den Stuhl zur Ausscheidung.
- **Störungen:** Qi-Stagnation im Dickdarm kann zu Verstopfung oder Durchfall führen.

3.7.9 Gallenblase (Dan)

- **Hauptbewegung:** Freier Fluss und Verteilen
- **Funktion:** Die Gallenblase speichert und verteilt Galle, unterstützt die Verdauung und beeinflusst die Entscheidungsfähigkeit.
- **Störungen:** Qi-Stagnation der Gallenblase kann zu Verdauungsproblemen und Entscheidungsschwierigkeiten führen.

3.7.10 Blase (Pang Guang):

- **Hauptbewegung:** Speicherung und Ausscheidung
- **Funktion:** Die Blase speichert und scheidet Urin aus.
- **Störungen:** Qi-Stagnation in der Blase kann zu Problemen beim Wasserlassen und Harnwegsinfektionen führen.

Der Qi-Mechanismus jedes Organs in der TCM ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Störungen im Qi-Fluss eines Organs können weitreichende Auswirkungen auf den gesamten Körper haben und erfordern spezifische therapeutische Ansätze, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.

3.8 Pathologie des Qi

Die Pathologie des Qi bezieht sich auf die verschiedenen Arten von Dysfunktionen oder Ungleichgewichten des Qi, die zu gesundheitlichen Problemen führen können. Diese Pathologien können sich auf unterschiedliche Weise manifestieren und umfassen Qi-Mangel, Qi-Stagnation, Qi-Rebellion und Qi-Kollaps.

3.8.1 Qi-Mangel (Qi Xu)

- **Beschreibung:** Ein Zustand, bei dem nicht genügend Qi vorhanden ist, um die normalen Funktionen des Körpers zu unterstützen.
- **Ursachen:** Chronische Krankheiten, Überarbeitung, schlechte Ernährung, langfristiger Stress, Alterung.
- **Symptome:** Müdigkeit, Schwäche, Kurzatmigkeit, Spontanschwitzen, schwache Stimme, blasse Gesichtsfarbe, Anfälligkeit für Infektionen.

3.8.2 Qi-Stagnation (Qi Zhi oder Qi Yu)

- **Beschreibung:** Ein Zustand, bei dem der Fluss des Qi blockiert oder gestaut ist.
- **Ursachen:** Emotionale Belastungen (wie Wut, Frustration), Bewegungsmangel, ungesunde Lebensgewohnheiten.
- **Symptome:** Schmerzen oder Druckgefühl (besonders im Brust- und Bauchbereich), emotionale Unruhe, Reizbarkeit, Blähungen, Menstruationsbeschwerden, Gefühl von Enge oder Knoten.

3.8.3 Rebellierendes Qi (Qi Ni)

- **Beschreibung:** Ein Zustand, bei dem das Qi in die falsche Richtung fließt.
- **Ursachen:** Verschiedene Faktoren je nach betroffenen Organen (z.B. übermäßiges Essen, emotionale Belastungen).
- **Symptome:** Übelkeit, Erbrechen, Husten, Asthma, Sodbrennen, Aufstoßen.

3.8.4 Qi-Kollaps (Qi Xian)

- **Beschreibung:** Ein schwerwiegender Zustand, bei dem das Qi so stark geschwächt ist, dass es nicht mehr in der Lage ist, den Körper zu stützen.
- **Ursachen:** Schwerwiegende und langanhaltende Krankheiten, extreme körperliche Erschöpfung, massiver Blutverlust.
- **Symptome:** Extreme Müdigkeit, Kollaps, Inkontinenz, Prolaps von Organen, Schweißausbrüche, schwacher und kaum tastbarer Puls.

3.8.5 Qi-Schwäche (Wei Qi Xu)

- **Beschreibung:** Ein spezieller Zustand, bei dem das Abwehr-Qi (Wei Qi) geschwächt ist.
- **Ursachen:** Chronische Erkrankungen, immunsuppressive Zustände, schlechte Ernährung, Stress.
- **Symptome:** Häufige Erkältungen, Infektionen, allergische Reaktionen, Spontanschwitzen, schwaches Immunsystem.

In der TCM wird großer Wert darauf gelegt, das Qi in Harmonie zu halten. Die Diagnose und Behandlung von Qi-Pathologien erfolgt durch eine umfassende Beurteilung des Patienten, einschließlich einer Anamnese, Pulsdiagnose und Zungendiagnose. Die Behandlung zielt darauf ab, das Gleichgewicht des Qi wiederherzustellen und die zugrunde liegenden Ursachen der Dysfunktion zu beheben.

Literaturverzeichnis:

Focks, Claudia: Leitfaden Chinesische Medizin, Urban und Fischer
Hecker, A. Steveling, E. Peuker (Hrsg.) Praxis-Lehrbuch Akupunktur, Hippokrates Verlag
Maciocia, Giovanni: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, Verlag für ganzheitliche
Medizin Dr. Erich Wühr GmbH

Impressum

Herausgeber:

Heilpraktiker- und Therapeuteschule Isolde Richter

Tagesschule, Fernschule, Onlineschule

Üsenbergerstraße 11-13 / 79341 Kenzingen

Tel. 07644 / 927 883 – 0 / Fax 07644 / 927 883 – 40

Info@Isolde-Richter.de

www.Isolde-Richter.de

Verantwortlich für den Inhalt: Marie-Louise Jatzkowski und Monja Bach

Benutzerhinweis: Medizinische Erkenntnisse und medizinische Produkte unterliegen einem steten Wandel, Herausgeber und Autor dieses Werkes bemühen sich intensiv dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen, dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht sich anhand der Angaben der Beipackzettel der verordneten Präparate in Eigenverantwortung der Richtigkeit der Angaben zu vergewissern.

Rechte: Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Stand: 18.9.2024

DOZENTINNEN



MONJA BACH

Heilpraktikerin

Seit 2014 bin ich als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig.

Nachdem ich einige Jahre zuvor selbst erlebt hatte, wie umfassend und schnell die Akupunktur wirkt, war mir klar, dass ich auf jeden Fall die TCM erlernen möchte.

Heute ist die TCM mein absoluter Praxisschwerpunkt. Abgerundet wird mein Angebot mit gesundheitsfördernden QiGong-Kursen.

In den letzten Jahren habe ich viele Weiterbildungen zu den verschiedensten naturheilkundlichen Themen gemacht.

Mein Antrieb ist es die Ursachen einer Erkrankung herauszufinden und nicht nur Symptome zu behandeln.

Dabei steht der Menschen im Mittelpunkt meines therapeutischen Denkens.

Jeder Mensch ist einzigartig und genauso individuell ist die Behandlung.

Meine Neugierde kennt keine Grenzen und so befinden ich mich momentan in der Ausbildung zu Osteopathin.

Webinare mit Monja Bach an unserer Schule:

- Akupressur
- Schröpfen und Baunscheidtieren
- TCM-Basics

Webseite von Monja Bach: www.monja-bach.de



MARIE-LOUISE JATZKOWSKI

Heilpraktikerin

Seit 2014 führe ich meine eigene Praxis als Heilpraktikerin.

Ein zentraler Schwerpunkt meiner Arbeit liegt auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch Akupunktur und chinesische Kräutertherapie unterstütze ich meine Patientinnen bei einer Vielzahl unterschiedlicher Beschwerden. Um meinen Patientinnen die bestmögliche Behandlung zu bieten, bilde ich mich kontinuierlich in verschiedenen Bereichen der TCM weiter.

Besonders im Bereich Kinderwunsch begleite ich meine Patientinnen mit großer Hingabe – sowohl durch die Therapeutische Frauen-Massage® als auch, seit 2022, durch Kinderwunsch-Hypnosen nach der 3 Keys® HypnoFertility Methode von Lynsi Eastburn. Zusätzlich biete ich regelmäßig 3 Keys® HypnoBirth-Kurse für Schwangere an.

Jede Therapie wird individuell auf die Bedürfnisse meiner Patient*innen abgestimmt, um ihnen zu helfen, ihr inneres Gleichgewicht wiederzuerlangen, dieses zu bewahren und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Webinar mit Marie-Louise Jatzkowski an unserer Schule:

- TCM-Basics

Website von Marie-Louise Jatzkowski:

www.praxis-jatzkowski.de

Isolde Richter

Heilpraktiker- und Therapeutenschule

Onlineschule

www.Isolde-Richter.de

Üsenbergerstr. 11-13 / 79341 Kenzingen

Tel. (+49)7644 927883-0 / Fax: (+49)7644 927883-40

Info@Isolde-Richter.de / www.Isolde-Richter.de

