

DR. MED. JULIA SPENNER

HEILEN MIT *TCM*

Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Stress
und andere Beschwerden ganzheitlich selbst behandeln

riva

© des Titels »Heilen mit TCM« von Dr. med. Julia Spenner (ISBN Print: 978-3-7423-1565-6)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Vorwort

Mit großer Begeisterung habe ich mein Medizinstudium absolviert – aber mir hat dabei etwas sehr Grundlegendes gefehlt. Die Anatomie des menschlichen Körpers ist sehr beeindruckend, und es ist faszinierend, wie gezielt sich die Funktionen der einzelnen Organe mit chemischen Substanzen aus der Pharmaindustrie beeinflussen lassen – aber den Arztberuf hatte ich mir irgendwie anders vorgestellt. Prävention von Krankheiten und die Eigenverantwortung der Patienten spielen in der Schulmedizin kaum eine Rolle. Über pflanzliche Medikamente und Hausmittel ohne Nebenwirkungen haben wir im Studium überhaupt nichts gelernt. Die mechanische Betrachtungsweise des Körpers gefiel mir nicht, denn sie erinnerte mich an eine Autowerkstatt. Die Schulmedizin fokussiert sich auf Symptome und ignoriert die individuellen Besonderheiten des einzelnen Patienten – mir fehlte dabei der ganzheitliche Aspekt.

Daher interessierte ich mich schon während meines Studiums für verschiedene Naturheilverfahren. Die Traditionelle Chinesische Medizin übte dabei eine besondere Anziehungskraft auf mich aus. Dieses Heilsystem wirkte auf mich sehr philosophisch, und ich hatte große Schwierigkeiten, das Gelesene zu verstehen und in mein Weltbild zu integrieren. Es sollte bis zum Jahr 2003 dauern. Durch die stressigen Klinikdienste begann ich mit den Zähnen zu knirschen und hatte Kopfschmerzen. Ein Bekannter empfahl mir, es mit Akupunktur bei Dr. med. Henry Johannes Greten (mittlerweile Professor und einer der führenden TCM-Experten in Europa) zu versuchen. Es war ein Arztbesuch, der sich sehr gelohnt hat.

Ich wurde nicht nur die Kopfschmerzen los, sondern saß auch wenige Wochen später in einem Basic-Kurs bei der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM). Mit dem sogenannten Heidelberger TCM-Modell konnte ich die östliche Heilkunst endlich logisch verstehen und mit meinem Wissen aus der Schulmedizin verknüpfen. Innerhalb der nächsten Jahre besuchte ich sämtliche TCM-Kurse in Heidelberg und erlernte die chinesische Arzneitherapie im Kräutergarten in der Provence. Inspiriert durch osteopathisch arbeitende Kollegen erlernte ich zusätzlich die Faszientherapie nach dem Faziendistorsionsmodell von Typaldos (FDM). Diese Methode erweist sich in Kombination mit TCM und der Schulmedizin vor allem bei Schmerzpatienten immer wieder als wahrer Therapiebeschleuniger. Durch zahlreiche Gespräche mit wissbegierigen Patienten und Workshop-Teilnehmern entstand schließlich die Idee für dieses Buch – denn Sie können selbst mehr für Ihre Gesundheit tun, als Sie vielleicht denken! Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren. Möge dieses Buch möglichst vielen Menschen Nutzen bringen!

Dr. med. Julia Spenner

Was hat ein 5000 Jahre altes Heilsystem im 21. Jahrhundert zu bieten?

Die Entwicklung immer besserer Diagnose- und Therapieverfahren in der westlichen Schulmedizin schreitet in rasantem Tempo voran. Moderne Diagnosemöglichkeiten wie zum Beispiel Blutanalyse, Röntgen, Ultraschall oder Elektrokardiografie (EKG) haben im Alltag westlicher Arztpraxen und Krankenhäuser mittlerweile einen festen Stellenwert. Dank moderner Medikamente, Operationsverfahren und anderer Therapien können viele Krankheiten heutzutage geheilt oder gelindert werden, an denen Menschen früher gestorben sind, und unsere Lebenserwartung steigt stetig weiter. Da fragen Sie sich vielleicht auch: Was kann uns da ein antikes Heilsystem wie die Traditionelle Chinesische Medizin bieten, das schon mehrere Jahrtausende alt ist?

Grenzen der Schulmedizin

Trotz der vielen Errungenschaften der Schulmedizin in den letzten Jahrzehnten gibt es leider immer noch zahlreiche Patienten, denen damit nicht oder nicht ausreichend geholfen werden kann. Falls Sie selbst nicht betroffen sind, fällt Ihnen sicherlich irgend-ein Bekannter ein, bei dem schulmedizinisch vielleicht noch nicht einmal eine Diagnose gestellt werden konnte. In manchen Fällen stößt die Schulmedizin also an ihre Grenzen.

Symptomorientierung als Begrenzung

Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen sind in der Schulmedizin stets **symptomorientiert**. In vielen Situationen, besonders wenn der Zeitfaktor eine entscheidende Rolle spielt, ist das von großem Vorteil, etwa bei einem akuten Herzinfarkt oder einer schweren Verletzung mit großem Blutverlust.

Das pragmatische Vorgehen der modernen westlichen Medizin kann damit heutzutage vielen Menschen das Leben retten. Beim Herzinfarkt kann der Patient im Herzkatheterlabor durch eine mechanische Erweiterung der verschlossenen Blutgefäße mit notfallmäßiger Einlage eines Stents gerettet werden. Ein schwer verletztes Unfallopfer, das viel Blut verloren hat, ist froh, durch eine Notoperation und Gabe synthetischer Medikamente zur Kreislaufstabilisation gerettet zu werden.

Bei vielen länger anhaltenden, also chronischen Gesundheitsstörungen hingegen bringt eine nur auf das Symptom fokussierte Behandlungsstrategie zwar oft schnelle Linderung, die zugrunde liegende Ursache wird damit jedoch häufig nicht behoben.

Beispiel 1:

Ein Patient mit Sodbrennen bekommt einen Protonenpumpenhemmer, der die Produktion von Magensäure hemmt. Die Beschwerden werden zwar erfolgreich unterdrückt, aber die Ursachen werden nicht berücksichtigt und daher auch nicht behoben. Ursächlich könnten zum Beispiel Stress, zu viel Kaffee oder falsche Ernährungsgewohnheiten sein.

Beispiel 2:

Eine Patientin mit einer Autoimmunerkrankung bekommt Cortisontabletten, die die Entzündungsreaktion des Körpers unterdrücken. Die Beschwerden werden zwar unterdrückt, aber die Erkrankung wird nicht grundlegend therapiert.

Beschwerden werden also oft nur unterdrückt und nicht geheilt. Hinzu kommen die unerwünschten Nebenwirkungen, die zum Teil nicht ganz unerheblich sein können.

Beispiel 1:

Da Protonenpumpenhemmer die Magensaftproduktion hemmen, gelangen unzureichend vorverdaute Eiweißbestandteile aus der Nahrung in den Darm. Die Darmbakterien müssen notgedrungen die Aufgabe der Magensäure übernehmen und die Eiweiße spalten. Dies kann zu Blähungen und zur Belastung der Leber führen. Außerdem entsteht ein Vitamin-B12-Mangel – die Folgen: Erschöpfung, Konzentrationsstörungen bis hin zur Demenz.

Beispiel 2:

Die längere Einnahme von Cortisontabletten führt regelmäßig zu Gewichtszunahme, erhöhten Blutzuckerspiegeln, Osteoporose – um nur die wichtigsten der vielen möglichen Nebenwirkungen zu erwähnen.

Messgeräte als Begrenzung

Die Grundlage des Systems Schulmedizin ist die Messbarkeit. Wenn Sie sich krank fühlen und deshalb Ihren Arzt aufsuchen, kommen bei der Untersuchung fast immer **Messgeräte** zum Einsatz: die Blutdruckmanschette, die Waage, das Fieberthermometer und viele weitere. Möglicherweise werden Laborwerte gemessen.

Die dabei von Ihnen erhobenen Daten werden dann mit sogenannten Normalwerten verglichen. Als normal gelten ein Blutdruck von weniger als 130/80 Millimeter Quecksilbersäule, ein Körpergewicht von 70 Kilogramm und eine Körpertemperatur von 37 Grad Celsius.

Diese Normalwerte wurden anhand von zigtausend Daten von Menschen ohne Beschwerden als »normal« definiert und werden alle paar Jahre angepasst. Die »normale« Körpergröße hat sich durch unseren Lebensstandard zum Beispiel immer weiter erhöht, und die Grenzwerte für zu hohes Cholesterin wurden aufgrund neuerer Erkenntnisse in den letzten Jahren immer weiter gesenkt. Die für die verschiedenen Messungen verwendeten Geräte werden geeicht, damit die Werte vergleichbar sind.

Vorteile dieser Methodik sind die Objektivität und die Reproduzierbarkeit. Diese beiden Tatsachen ermöglichen es auch, naturwissenschaftliche Studien durchzuführen. Das große Dilemma dabei ist jedoch, dass sich bei vielen Patienten trotz erheblicher Beschwerden mit keiner verfügbaren Messapparatur ein von der Norm abweichender Befund erheben lässt.

Stellen Sie sich folgendes Beispiel vor: Ein Patient fühlt sich schlecht, glaubt unter Kreislaufproblemen zu leiden und geht daher zu seiner Hausärztin. Mit den dort vorhandenen Messgeräten (Blutdruckmanschette, EKG-Gerät, Lungenfunktionsmessgerät, Belastungs-EKG, 24-Stunden-Blutdruckmessung, Langzeit-EKG) lassen sich aber keine krankhaften Veränderungen feststellen. Die objektiv erhobenen Werte sind ja schließlich alle in Ordnung. Die Ärztin kann also die Ursache für die vom Patienten geschilderten Beschwerden nicht finden – eine unbefriedigende Situation für den Patienten – und auch für die Ärztin.

Da sich die meisten Menschen, die irgendwelche Beschwerden haben, eine Diagnose, also einen Namen oder ein Etikett dafür wünschen und der Arzt ohne eine Diagnose den Besuch des Patienten auch nicht mit der Krankenkasse abrechnen kann, wird in diesem Fall eine schwammige Verlegenheitsdiagnose gestellt: »funktionelle Störung« – im Fachjargon »vegetative Dystonie« oder etwas präziser nach Körperregion benannt: »Herzneurose«, »Reizdarm« oder Ähnliches.



Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat eine lange Tradition und ist neueren Erkenntnissen zufolge bereits etwa 5000 Jahre alt. Eingebettet in ein ganzheitliches Weltbild, ist sie auf den beiden Grundprinzipien Yin und Yang und den fünf Wandlungsphasen aufgebaut.

Nichts auf der Welt ist statisch, sondern alles befindet sich im stetigen Wandel. Nach dem *I Ging*, dem »Buch der Wandlungen«, laufen alle Prozesse auf der Welt unter dem Einfluss der beiden gegenläufigen Pole Yin und Yang nach gleichen Gesetzmäßigkeiten ab.

In diesem ersten Teil des Buches wird Ihnen anschaulich erklärt, wie sich die auf den ersten Blick möglicherweise mystisch erscheinende Heilkunst in unser westliches Weltbild integrieren lässt – als sanfte Alternative oder ideale Ergänzung zur Schulmedizin.

Wie TCM zu uns in den Westen kam

Seit ihren Ursprüngen vor etwa 5000 Jahren hat sich die chinesische Medizin stetig weiterentwickelt und hat im wahrsten Sinne des Wortes schon vielen Millionen Menschen geholfen.

Im Laufe des 19. Jahrhunderts hat die westliche Schulmedizin in China jedoch die ursprüngliche alte chinesische Medizin zunächst nach und nach verdrängt, da sie vor allem auf dem Sektor der Hygiene sowie bei Operations- und Narkoseverfahren große Fortschritte erzielte. 1929 wurde die chinesische Medizin in China sogar kurzzeitig verboten.

Da die Anzahl der modernen Ärzte in China jedoch zahlenmäßig nicht ausreichte, um die große Menge an kranken Menschen zu versorgen, erfuhr die chinesische Medizin schließlich unter Mao Tse-dun ein Revival. 1949 wurden in allen größeren chinesischen Städten Akademien für chinesische Medizin gegründet mit dem Ziel, die Bevölkerung medizinisch adäquat zu versorgen. Dabei wurde die chinesische Medizin in pragmatischer Kurzform auch an einfache Arbeiter vermittelt, die dann mit ihrem Basiswissen als sogenannte »Barfußärzte« ihren Familien und in ihren Betrieben den Kollegen helfen konnten – ein Notprogramm, bei dem vor allem eine symptomorientierte Akupunktur gelehrt wurde. Mit zunehmender Globalisierung wurde in den 1970er Jahren durch sensationelle Berichte in den Medien schließlich auch im Westen das Interesse an der Akupunktur geweckt. Die meisten heutzutage im Westen angebotenen Akupunktur- und Ausbildungsprogramme sind allerdings Kopien des chinesischen Notprogramms der 1950er Jahre.

Der Begriff »Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)« wurde in den 1960er Jahren von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geschaffen. Er bezieht sich auf die zum damaligen Zeitpunkt in China praktizierte Version der chinesischen Medizin. Auch wenn dieses Buch den Anspruch hat, sich an der klassischen wissenschaftlichen Form der chinesischen Medizin zu orientieren, verwenden wir hier aus praktischen Gründen den Begriff TCM.

Auch wenn die Akupunktur vielleicht die bekannteste Therapieform bei uns ist, besteht die TCM aus fünf Säulen:

1. Akupunktur und Moxibustion
2. Arzneimitteltherapie
3. Koordinationsübungen Qigong und Tai-Chi
4. Tuina (Massage und manuelle Therapie)
5. Ernährung

Erstes Grundprinzip: Yin und Yang

Yin und Yang symbolisieren die zwei Gegenpole in der dualen Welt. Das Symbol für Yin und Yang stammt aus dem 10. Jahrhundert und wird als Fouqi-Zeichen bezeichnet. Yin und Yang gehören zusammen wie Licht und Schatten – es sind die beiden Seiten einer Münze, also zwei Teile eines gemeinsamen Ganzen. Schwarz und Weiß. Die Übergänge, also die Grauzonen, sind dabei fließend wie der Wechsel vom Tag zur Nacht.

Yin und Yang brauchen sich gegenseitig, und ihre Eigenschaften ergänzen sich perfekt, wie zwei Pole. Yin und Yang ziehen sich an wie das männliche und das weibliche Prinzip. Ohne die beiden Pole fließt kein Strom, und ohne sie wäre die Menschheit bereits ausgestorben. Die richtige Balance zwischen Yin und Yang ist das Geheimnis aller funktionierenden Systeme. Für uns Menschen ist es wichtig, dass sich Aktivität (Yang) und Erholungsphasen (Yin) regelmäßig abwechseln. Falls Sie sehr viel arbeiten und zu wenig Pausen einlegen, wird Sie das auf Dauer krank machen. Aber auch, wenn Sie zu viel faulenzten und nur auf dem Sofa sitzen, wird das Ihrem Gesundheitszustand schaden, weil Sie unterfordert sind. Das Prinzip Yin und Yang kann man auch in zwischenmenschlichen Beziehungen beobachten. Sie werden sicherlich bestätigen können, dass Freundschaften harmonischer sind, wenn jeder mal gibt und hilft (Yang), aber jeder auch mal nimmt oder sich helfen lässt (Yin). Sonst entsteht schnell ein Ungleichgewicht.

Yin und Yang sind aber nicht nur philosophische Begriffe, sie sind auch sehr hilfreich, um die Funktionen unseres vegetativen Nervensystems zu beschreiben.



Das Fouqi-Zeichen ist ein Symbol für Regulation.

<i>Yang</i>	<i>Yin</i>
Tag	Nacht
Männlich	Weiblich
Sonne	Mond
Schwarz	Weiß
Sympathikus	Parasympathikus
Aktivität	Passivität
Geben	Nehmen
Kampf-oder-Flucht-Modus	Verdauungs- und Erholungsmodus

Das vegetative Nervensystem

Die beiden Prinzipien Yin und Yang können wir auch den beiden Anteilen unseres vegetativen Nervensystems zuordnen:

- **Sympathikus (Yang): Kampf-oder-Flucht-Modus**
- **Parasympathikus (Yin): Verdauungs- und Erholungsmodus**

Das vegetative Nervensystem wird auch als das autonome Nervensystem bezeichnet, da wir es im Gegensatz zum somatischen Nervensystem, über das wir zum Beispiel willentlich unseren Arm anheben können, nicht aktiv beeinflussen können – es ist autonom.

Sie können sich das vegetative Nervensystem wie eine Steuerungszentrale vorstellen, die Ihnen einen zuverlässigen Allroundservice für Ihre wichtigsten Körperfunktionen bietet. In dieser Steuerungszentrale gibt es zwei Chefs, die wie in einer politischen Doppelspitze im Idealfall gleichberechtigt gemeinsam das Sagen haben. Sympathikus und Parasympathikus steuern Herzschlag, Atmung, Verdauung und vieles mehr. Das tun sie völlig zuverlässig und ohne Pausen 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, ganz egal, ob Sie gerade wach sind oder schlafen.

Auch das Öffnen der Schweißporen beim Sport und das Engstellen der Pupillen bei Sonnenschein werden vom vegetativen Nervensystem automatisch nach Bedarf geregelt. Sie brauchen sich darum nicht zu kümmern. Aktiv können Sie in diese Regulationsmechanismen auch nicht eingreifen – das geht nur indirekt, zum Beispiel mit den Methoden der TCM. Die Steuerungszentrale des vegetativen Nervensystems befindet sich im Gehirn. Die Informationen von den Organen werden über aufsteigende Nervenbahnen, vergleichbar mit LAN- oder Telefonkabeln, nach oben in die Chefetage übermittelt. Über absteigende Nervenbahnen werden die Befehle in die andere Richtung, also vom Gehirn zu den Organen, geschickt. Die Signale werden mithilfe von Botenstoffen und Hormonen gesendet.

Der **Sympathikus** bereitet Sie auf körperliche und geistige Leistung vor, im Extremfall auf Kampf oder Flucht. Er sorgt dafür, dass Ihr Herz schneller schlägt, die Atmung tiefer wird. Parallel werden die Verdauungsprogramme auf Pause gestellt, damit das Gesamtsystem ökonomisch arbeitet und nicht zusammenbricht.

Der **Parasympathikus** steuert dieselben Organe, er ist jedoch für Entspannung und Regeneration verantwortlich. Er beruhigt den Herzschlag, fördert die Verdauungsprozesse und sorgt dafür, dass Sie gut schlafen und Ihre Akkus wieder aufladen.

Das Heidelberger Modell

Mit dem **Heidelberger Modell der TCM** nach Henry Johannes Greten lässt sich das Prinzip von Regulation besonders gut verstehen:

Stellen Sie sich vor, Sie möchten in Ihrem Backofen einen Apfelkuchen bei 220 Grad Celsius backen. Vermutlich haben Sie sich bislang noch nie darüber Gedanken gemacht, wie die Temperaturregulation Ihres Backofens genau funktioniert.

Bevor Sie den Backofen anstellen, liegt die Temperatur im Inneren etwa bei 19 Grad entsprechend der Raumtemperatur in Ihrer Küche. Jetzt stellen Sie die Zieltemperatur 220 Grad ein (**Wandlungsphase Erde = Bezugsgröße**).

Phase 0 – Aufwärmphase: Sobald Sie den Schalter Ihres Backofens betätigt haben, wird die Luft im Backofen allmählich wärmer, weil die Heizspirale beginnt, Wärme zu produzieren. Die Temperatur steigt jedoch nicht linear, sondern bogenförmig.

Sobald das Thermostat Ihres Backofens registriert, dass die von Ihnen eingestellten 220 Grad erreicht sind (**Bezugsgröße**), schaltet sich die Heizspirale automatisch ab.

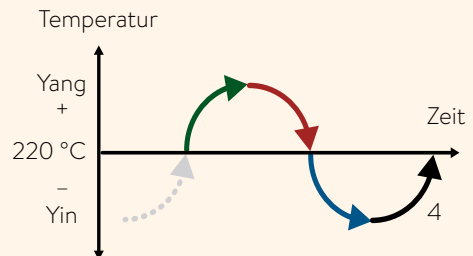
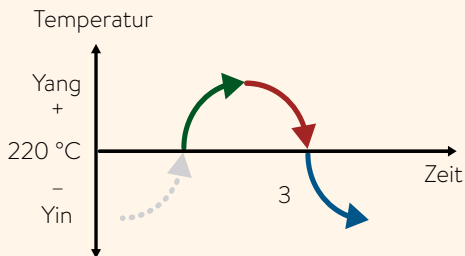
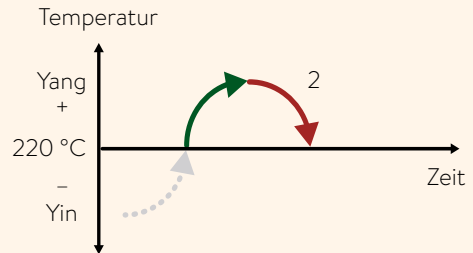
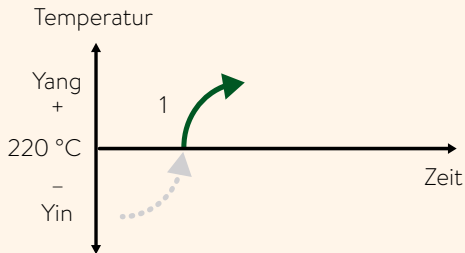
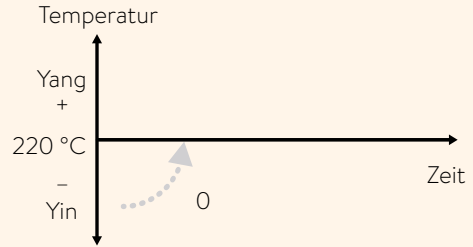
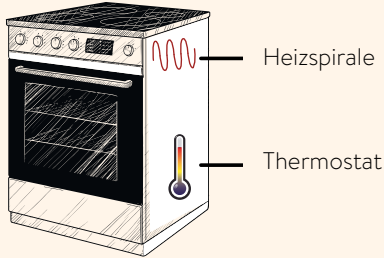
Phase 1 – Nachwärme: Da die Heizspirale zu diesem Zeitpunkt jedoch noch deutlich heißer ist als die Luft im Backofen, wird die Luft vorerst noch weiter erhitzt. Es wird also vorübergehend heißer als 220 Grad (**Wandlungsphase Holz = Energiebereitstellung**).

Phase 2 – Temperaturabgabe nach außen: Sobald die Luft im Backofen genauso heiß ist wie die Heizspirale, beginnt die Temperatur allmählich wieder abzusinken, da Wärme nach außen in die Luft der Küche verloren geht. Sobald das Thermostat einen Abfall unter 220 Grad (**Zielwert**) registriert, schaltet sich die Heizspirale wieder an (**Wandlungsphase Feuer = Energieabgabe**).

Phase 3 – technische Trägheit: Auch wenn die Heizspirale jetzt wieder heizt, sinkt die Temperatur im Backofen aufgrund von Trägheit vorerst noch weiter ab – sie sinkt jetzt sogar unter die Bezugsgröße von 220 Grad (**Wandlungsphase Metall = Sinkende Energie**).

Phase 4 – Energieregeneration: Schließlich nähert sich die Temperatur wieder den 220 Grad, diesmal allerdings im Gegensatz zu Phase 2 von unten (**Wandlungsphase Wasser = Regeneration**).

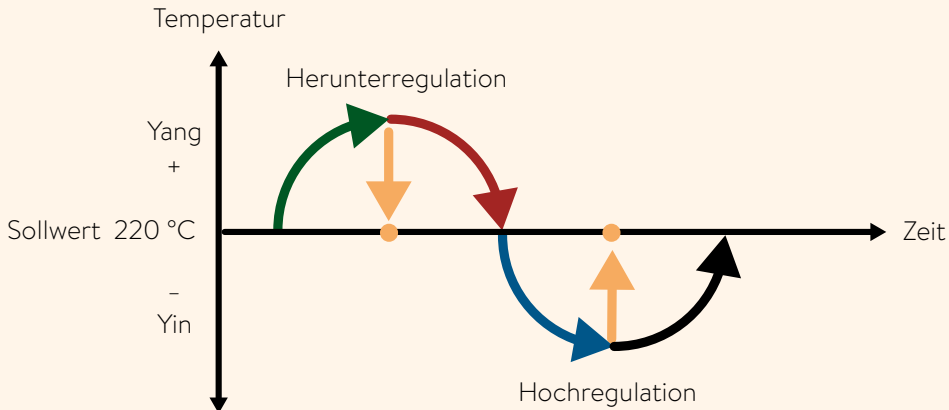
Backofen



Mit dem Heidelberger TCM-Modell lassen sich verschiedene Regulationsprozesse anschaulich beschreiben.

Die Bedeutung der Bezugsgröße (Wandlungsphase Erde)

Während Ihr Apfelkuchen im Ofen knusprig gebacken wird, sind die von Ihnen eingestellten 220 Grad Celsius die ganze Zeit über die Bezugsgröße, also der Zielwert. An den beiden Umschlagpunkten Phase 1/2 und Phase 3/4 wird der Einfluss der Bezugsgröße (Wandlungsphase Erde) am deutlichsten: Die Temperatur wird entsprechend angepasst (Prinzip der Herauf- und Herabregulation).



Das Prinzip der Regulation: Das System gleicht die natürlichen Schwankungen immer wieder aus und orientiert sich dabei am Sollwert als Bezugsgröße.

In vielen Abläufen und Mustern lassen sich zeitliche oder räumliche periodische Prozesse finden. Viele Vorgänge in Ihrem Körper sind auf diese Art und Weise reguliert, zum Beispiel:

- Kohlendioxidgehalt in der Atemluft während eines Atemzuges
- Körpertemperatur innerhalb von 24 Stunden
- Weiblicher Hormonspiegel innerhalb eines Zyklus

Aber auch viele periodische Prozesse in der Natur sind in dieser Art und Weise reguliert:

- Sonnenauf- und -untergang
- Mondphasen
- Wassertemperatur in der Ostsee im Jahresverlauf

Gut nachvollziehbare Beispiele für die Regulation im Fünf-Wandlungsphasen-Modell sind die Funktionen unseres vegetativen Nervensystems im Tag-Nacht-Rhythmus und die periodischen Prozesse in der Natur während der verschiedenen Jahreszeiten. Hierzu benutzen wir ein Koordinatensystem, wie Sie es aus dem Mathematikunterricht kennen: Auf der X-Achse (Horizontale) läuft die Zeit. Auf der Y-Achse (Senkrechte) sehen wir den jeweiligen Energielevel. Oberhalb der X-Achse: Plus, was Yang oder »Gasgeben« entspricht – unterhalb der X-Achse: Minus, was Yin oder »Bremsen« entspricht.

Holz - Frühling und Morgen

Im **Frühling** gibt die Natur gewissermaßen Gas, sie ist energetisch im Plus (Yang) – genauer gesagt in der Wandlungsphase Holz. Jetzt wird Energie und Potenzial fürs ganze Jahr bereitgestellt. In dieser Jahreszeit treiben Knospen nach oben, und Gräser, Sträucher und Bäume wachsen jetzt besonders schnell in die Höhe. Die Farbe Grün ist der Wandlungsphase Holz zugeordnet. Die Tage werden länger.

Wenn Sie **morgens** aufstehen, spielt Ihr vegetatives Nervensystem ebenfalls das Holzprogramm ab – vorausgesetzt, Sie haben einen normalen Tag-Nacht-Rhythmus und müssen nicht im Schichtdienst arbeiten. Der Sympathikus führt morgens die Regie und sorgt dafür, dass Ihre Adrenalin-, Cortison- und Schilddrüsenhormonspiegel jetzt steigen. Energie wird für den Tag bereitgestellt, und sie steigen (hoffentlich) dynamisch und voller Tatkraft aus dem Bett. Ein Frühstück lässt Ihre Blutzuckerkurve nach oben schnellen, und falls Sie jetzt einen Kaffee trinken, steigen die Stresshormone noch stärker. Im Holzmodus am Morgen haben Sie mehr Körperspannung als am Ende des Tages. Ihr Energielevel ist im Plus (Yang) – Sie »geben Gas«.



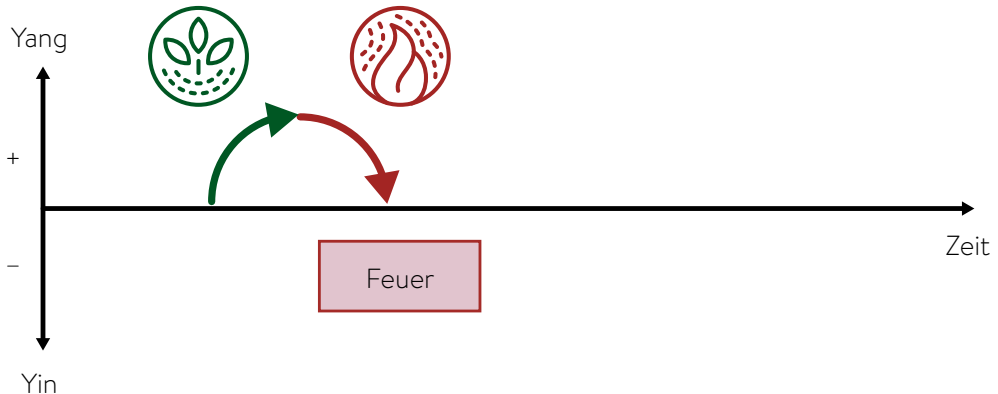
Die Wandlungsphase Holz: Morgens und im Frühling wird Energie bereitgestellt. Der grüne Pfeil steigt daher im Yang (Plus) nach oben.

Feuer - Sommer und Vormittag

Auch im **Sommer** befindet sich die Natur auf hohem Energieniveau (Yang). Die Energie wird jetzt in Form von reifem Obst und Gemüse abgegeben, sodass der Energielevel allmählich in Richtung der Bezugsgröße (Nulllinie) absinkt. Die Farbe Rot ist der Wandlungsphase Feuer zugeordnet, und Sie können sich in dieser Jahreszeit nicht nur an bunten Blumen erfreuen, sondern auch rote Erdbeeren, Kirschen und Tomaten genießen.

Auch Sie befinden sich **vormittags** im Feuermodus, denn die Funktionen Ihres vegetativen Nervensystems sind im Yang (Plus). Der Energielevel steigt aber nicht weiter, sondern Sie verbrauchen die Energie, die Ihr Körper morgens bereitgestellt hat.

Vielleicht arbeiten Sie körperlich in einem Handwerksberuf, oder Sie geben als Lehrerin Ihr Wissen an Ihre Schüler weiter. Energie kann sowohl durch körperliche Arbeit als auch durch mentale Aktivität abgegeben werden.



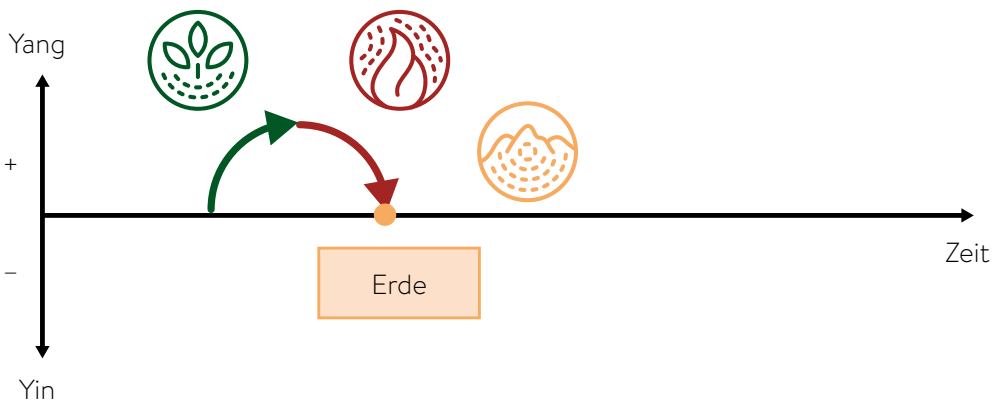
Die Wandlungsphase Feuer: Vormittags und im Sommer wird Energie abgegeben. Der rote Pfeil ist ebenfalls im Yang (Plus), nähert sich jedoch von oben der X-Achse.

Erde - Erntezeit und Feierabend

Nach zwei Wandlungsphasen im Plus (Yang) hat die Natur im September zur **Erntezeit** das Jahresziel erreicht. Der Energielevel ist also nicht mehr im Plus, aber auch noch nicht im Minus, sondern genau auf der X-Achse am Wendepunkt und entspricht somit der Bezugsgröße – der Fuß wechselt vom Gaspedal zur Bremse.

Die Wandlungsphase Erde hat also eine Sonderstellung und definiert die Bezugsgröße. Der Wandlungsphase Erde ist die Farbe Gelb-Orange zugeordnet, was der Farbe der abgeernteten Getreidefelder entspricht. Äpfel, Birnen und Kürbisse können jetzt geerntet werden.

Ihre Wandlungsphase Erde, also Ihren Umschaltunkt von Plus (Yang) nach Minus (Yin), haben Sie ungefähr dann erreicht, wenn Sie **Feierabend** machen. Sie haben Ihr Tagesziel erreicht und die Anspannung lässt nach, sodass der Sympathikus jetzt den Staffelstab an den Parasympathikus übergibt. Sie fühlen sich nun vermutlich nicht mehr ganz so energiegeladen wie noch am Morgen, aber auch noch nicht so erschöpft, dass Sie schon zu Bett gehen wollen.

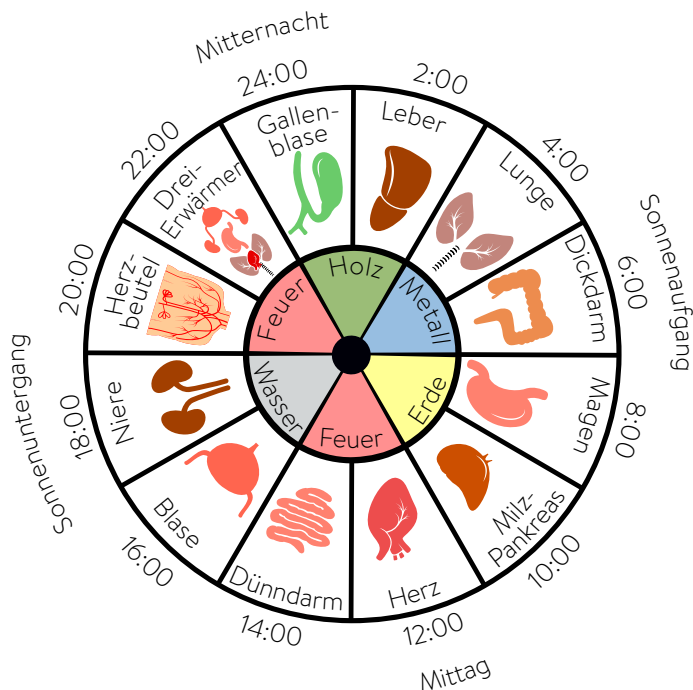


Die Wandlungsphase Erde: Am Nachmittag und zur Erntezeit ist das Ziel (Sollwert) erreicht. Der gelbe Punkt befindet sich genau auf der X-Achse am Wendepunkt zwischen Yang (Plus) und Yin (Minus).

Die Organuhr

Auch die Funktionen unserer inneren Organe folgen dem Rhythmus der Natur. Die meisten von Ihnen kennen sicherlich auch die Folgen, wenn Sie gelegentlich extrem von diesem Rhythmus abweichen. Schichtarbeit und durchfeierte Nächte können uns völlig aus dem Takt bringen, ebenso Zeit- und Klimaverschiebungen durch Fernreisen. Nach Vorstellung der TCM sind die zwölf Funktionskreise mit den jeweiligen Organen an einen natürlichen Rhythmus gekoppelt.

Innerhalb von 24 Stunden durchströmt das Qi, unsere Lebensenergie, einmal das komplette Meridiansystem, wobei das Qi jeweils für etwa zwei Stunden intensiver durch die einzelnen Hautmeridiane fließt. Die Reihenfolge ist jeden Tag dieselbe. In dieser Zeit ist die Energieversorgung in diesem Funktionskreis intensiver als in den anderen. Das Verständnis der Organuhr kann uns helfen, die tägliche Arbeit unserer Organe zu optimieren. Zur Unterstützung der Gesundheit ist es förderlich, den Darm morgens zwischen 5 und 7 Uhr entsprechend der Hochphase des Funktionskreises Dickdarm zu entleeren. Falls Sie morgens immer sehr in Eile sind, klappt das womöglich nicht (siehe Seite 172).



Die Maximalzeiten der einzelnen Organe folgen im Abstand von etwa zwei Stunden aufeinander.

Zwischen 7 und 9 Uhr wäre es perfekt, wenn Sie entsprechend der Hochphase des Funktionskreises Magen ein hochwertiges Frühstück zu sich nehmen. Aus Sicht der TCM ist eine warme Mahlzeit am Morgen zu bevorzugen, da nach dem Drei-Erwärmer-Modell (siehe Seite 40) morgens zunächst das Feuer in der Küche, also im mittleren Erwärmer, entfacht werden muss, damit der Stoffwechsel in Gang kommt.

Anschließend ist der Funktionskreis Milz-Pankreas an der Reihe, unser Stoffwechsel ist daher zwischen 9 und 11 Uhr besonders aktiv. Die wertvollen Nährstoffe, die Sie Ihrem Körper beim Frühstück zugeführt haben, werden nun resorbiert und im Körper verteilt.

Exakt zwölf Stunden später hat der jeweilige Funktionskreis dann sein Tief, wird also von besonders wenig Qi durchströmt.

Gegen Abend begeben sich die Funktionskreise, die an der Verdauung beteiligt sind, in den Ruhemodus. Sollte Ihre Abendmahlzeit zu üppig ausfallen, kann das den geruh-samen Schlaf in der Nacht erheblich stören. Die Funktionskreise Gallenblase und Leber können dann ihre nächtliche Entgiftungsarbeit nämlich nicht so einfach erledigen.

Ernährungsrituale

Ein chinesisches Sprichwort sagt: »Am Morgen nahrhaft, am Mittag gut und am Abend wenig essen.« Außerdem sollte man vor, während und direkt nach dem Essen möglichst nichts oder wenn nötig nur sehr wenig trinken, weil dadurch der Magensaft verdünnt und folglich die Verdauung gestört wird. Zudem wird in China darauf Wert gelegt, dass die Mahlzeiten in harmonischer Atmosphäre eingenommen werden, weil sich unser seelisches Befinden unmittelbar auf unsere Verdauungsfunktionen auswirkt. Da eine gute Stimmung bei Tisch sowohl Ihren Appetit als auch den regelrechten Fluss Ihrer Verdauungssäfte fördert, sollten Sie stressige Gesprächsthemen beim Essen nach Möglichkeit vermeiden. Aus Sicht der TCM sollten Sie Ihre Konzentration während des Essens auch nicht auf andere Dinge lenken, da Magen und Darm sonst nicht ausreichend durchblutet werden. Es ist also wenig ratsam, die Mahlzeiten vor dem Fernseher oder am PC einzunehmen. Nach traditionellen Empfehlungen sollten Sie nach dem Essen Ihren Mund mit klarem Wasser ausspülen, um Speisereste zu entfernen und Mundgeruch vorzubeugen.

Im Idealfall unterstützen Sie anschließend Ihre Magen- und Darmperistaltik durch einen kleinen Spaziergang. Für ältere und kranke Menschen ist alternativ eine sanfte Bauchmassage empfehlenswert. Für die optimale Verdauung ist es nämlich eher ungünstig, wenn Sie sich nach dem Essen hinlegen.

Frühstückstipp: Haferporridge



Wer dieses warme, leckere und ausgewogene TCM-Frühstück regelmäßig zu sich nimmt, wird schon nach kurzer Zeit den Start in den Tag mit warmem Gefühl im Bauch und das für viele Stunden anhaltende, angenehm leichte Sättigungsgefühl sehr zu schätzen wissen. Gerade in der kalten Jahreszeit ist es günstig, den Körper von innen zu wärmen, damit er widerstandsfähiger gegenüber klimatischen Einflüssen wie Wind, Kälte und Feuchtigkeit wird. Besonders Menschen, die sich im Job viel konzentrieren müssen, sowie Patienten mit Magen-Darm-Beschwerden, Hauterkrankungen, Erschöpfung, chronischen Nebenhöhlenentzündungen, verschiedenen Stoffwechsel- und Autoimmunerkrankungen profitieren von diesem ausgewogenen Frühstück.

Zutaten für 1-2 Portionen:

½ Birne

50 g Haferflocken

6 Walnüsse

Bocksdornfrüchte (optional)

etwas Weidebutter

etwas Zimt

1 Prise Salz

Wasser, Reis-, Mandel- oder

Hafermilch nach Belieben

1. Birne in kleine Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten auf niedriger Stufe mit Wasser oder pflanzlicher Milch kurz aufkochen.
3. In eine Schale füllen und genießen.

Verwenden Sie nach Belieben grobe oder feine **Haferflocken**. Im Idealfall kaufen Sie sich Nackthafer und eine Flockenquetsche, weil gekaufte Haferflocken pasteurisiert sind. Hafer enthält viele B-Vitamine und Eisen und wirkt zudem stabilisierend auf das Gemüt. Daher wird Hafer auch in der Homöopathie als Beruhigungsmittel eingesetzt.

Statt **Birne** können Sie je nach Vorlieben und Jahreszeit natürlich auch andere Früchte verwenden. Gut geeignet sind Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsich, Blaubeeren – die Birne ist jedoch die Königin der Früchte, weil sie den Aufbau der Körpersäfte gut unterstützt und harmonisierend auf die Wandlungsphase Erde wirkt. Zudem fördern Birnen die Ausleitung von Schleim (westlich: Schlacken). Der Wandlungsphase Erde ist neben Verdauung und Stoffwechsel auch das Immunsystem des Körpers zugeordnet.

Walnüsse sind gut für unser Gehirn und Nervensystem, sie liefern Eiweiß und entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, und allein schon ihr Aussehen weist auf ihre Wirkungen hin.

Wenn Sie mögen, fügen Sie ein paar **Bocksdornfrüchte** hinzu. Durch die zahlreichen positiven Wirkungen haben sich diese kleinen Beeren in den letzten Jahren bei uns im Westen einen Namen als Superfood gemacht (siehe Seite 82).

Weidebutter erhöht den Sättigungseffekt. Im Gegensatz zu normaler Butter enthält sie mehr entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, weil die Kühe mehr Gras gefressen haben.

Bezüglich der zugefügten **Flüssigkeit** ist zu beachten, dass Sojamilch auch im erhitzten Zustand auf den Körper kühlend wirkt und deshalb fürs Frühstück nicht zu empfehlen ist. Kuhmilch sollten Sie vermeiden, da sie unseren Körper verschleimt.

Um alle fünf Wandlungsphasen zu harmonisieren, sollten möglichst viele verschiedene Geschmacksrichtungen im Porridge enthalten sein. **Zimt** ist scharf und wärmt unseren Bauch, was besonders morgens für den Drei-Erwärmer günstig ist. **Salz** stützt die Wandlungsphase Wasser und hilft damit, die Körperstrukturen aufzubauen.

Chinesische Arzneitherapie

Auch wenn die TCM-Arzneimittel in Europa den offiziellen Status als Nahrungsergänzungsmittel haben und daher rezeptfrei verkäuflich sind, sollten Sie die Effekte, die dadurch erzielt werden können, keinesfalls unterschätzen.

Die chinesische Pharmakologie ist ein ähnlich großes Fachgebiet wie die westliche. Daher gehen Sie gerade bei chronischen Beschwerden auf Nummer sicher, wenn Sie sich für die Einnahme komplexer Rezepturen in die Hand eines in der TCM-Arzneimittellehre ausgebildeten Therapeuten begeben.

Die in den Arzneimitteln verwendeten Substanzen werden in der Fachsprache als Arzneidrogen bezeichnet und sind größtenteils pflanzlichen Ursprungs: Wurzeln, Zweige, Blätter, Blüten. Aber auch Pilze, Muschelkalk und einige tierische Substanzen wie zum Beispiel getrocknete Insektenpanzer kommen bei einigen Erkrankungen zum Einsatz.



Die chinesische Arzneimittellehre ist ähnlich komplex wie die westliche Pharmakologie.