



F. Thews | Fritz-U.

TCM und Akupunktur in Merksätzen

Thieme Verlag 9783132421790



zum Bestellen hier klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

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	
Über die Blut-Leere	38	Körperflüssigkeiten	50

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

4 Diagnose in der TCM 101

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 140

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-Organen 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		Milz und die Muskeln	170
unteren Körperöffnungen	154	Qi und Blut haben eine gemeinsame Mutter ..	171
Niere öffnet sich in die Ohren	155	Milz und das Blut in den Adern	172
Niere und Trockenheit	156	Milz hält die Organe	173
Niere und Willen	157	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-Organe	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
Yuan-Quellpunkte	268
Luo-Punkte	269
Yuan- und Luo-Punkte in Kombination	270
Shu-Punkte	271
Mu-Alarmpunkte	272
Shu-Mu-Fa	273
Xia-He-Punkte	274
Mu-Xia-He-Fa	275
Xi-Spaltpunkte	276
Öffnungspunkte der außerordentlichen Leitbahnen	278
Hui-Einflussreiche Punkte der Strukturen und Organe	279
Meisterpunkte der Regionen	280
Tian, die Himmelsfensterpunkte	281
Jiao-Hui-Kreuzungspunkte	283
Die vier Meere	284
Die fünf Shu-Antiken Punkte	285
Li-Punkte sind Dopingpunkte	287
Gui-Dämonenpunkte	288
Drachenspunkte	291
Ah-Shi-Punkte	293
Sternenpunkte des Ma Dan Yang	294
Der äußere Blasenast	299
7 Punktekombinationen	303
Wichtige Einzelpunkte und Punktekombinationen	304
Die vier Öffner	305
Das „Breitband-Antibiotikum“	306
Grippe-Mix	307
Das Aspirin Chinas	308
Dan Tian	309
Himmel – Mensch – Erde auf dem Bauch	310
Vom Palast der Mühsale	312
Auf den Pfaden des Glücks	314
Macht müde Männer munter	316
Nimmt's oder bringt's	318
Haut in Flammen	320
Grundkombination bei Yin-Mangel	321
Die vier Blüten	323
Die großartigen Sechs	325
Der Katzenbart	327
Himmel und Erde	328
Bei innerem Wind verwende Le 3	330
Zur Wiederbelebung nutze LG 26	331
Ein Punkt für viele Männer	332
Ein Frauenpunkt par excellence	333
Schlusswort	335
Anhang	337
Die Autoren	337
Literaturverzeichnis	338
Sachverzeichnis	340
Akupunkturpunkte	347

Kälte als Phänomen



Kälte erhält seine bildhafte Erklärung gemäß den Erscheinungen in der Natur, die durch Kälte verursacht werden:

- Kühle Temperatur,
- Verringerung von Aktivität,
- Zusammenziehen, Einfrieren, Erstarren.

Das chinesische Schriftzeichen zeigt einen Menschen, der sich unter einem Dach in Stroh eingewickelt hat. Er schützt sich vor Kälte.

Nach einer anderen Interpretation ist ein Haus zu sehen, in dem ein Brunnen ist. Ist es bei Frost nicht schön einen eigenen Brunnen unter dem Dach zu haben?

Das Schriftzeichen bedeutet:

- Frostig kalt,
- arm, armselig, bedürftig,
- erzittern, furchtsam,
- bescheiden.

Symptome von *Han* Kälte sind:

- Abneigung gegen Kälte:
 - Frieren
 - frösteln
 - Gänsehaut
 - kalte Extremitäten.
- Bedürfnis nach Wärme:
 - Warme Getränke,
 - warme Kleidung,
 - warme Umgebung.
- Kälte führt zu Schmerz:
 - schneidender Charakter.
- Kälte führt zu wässrigen Flüssigkeiten:
 - Kalte, dünne, klare Sekrete,
 - wässriges Nasensekret,
 - klarer Schleim,
 - wässrig Erbrochenes,
 - reichlich wässriger Urin,
 - wässriger Durchfall.
- Kälte zieht zusammen und verursacht:
 - Schmerzen
 - Kontraktionen.

Kälte und wässrige Flüssigkeiten



Im Huang Di Nei Jing Su Wen steht:

„Alle Krankheiten, die mit klaren, reinen, wässrigen Flüssigkeiten verbunden sind, werden dem äußeren pathogenen Faktor *Han* Kälte zugeschrieben.“

Kennt man nicht alle diese Bilder:

Eine Mutter geht mit ihren zwei Kindern im Sommer durch die Kaufhäuser und ist auf Schnäppchenjagd. Die Kinder quengeln und wollen etwas zu trinken. Die Mutter hat jedoch keine Zeit, hetzt von Kaufhaus zu Kaufhaus, bis das Jammern der Kinder zu laut wird. Dann wird das Kaufhaus verlassen, ein Eisstand gesichtet und die Kinder bekommen als Belohnung ein Eis. Schon kurze Zeit später haben sie Durchfall, leicht wässrig.

Man ist jung, dynamisch und steht voll im Leben. Den Sommer will man auch noch etwas genießen. Deswegen eilt man nach der Arbeit

Heim, schaut in den Kühlschrank und isst etwas Gurkensalat, leicht unterkühlt mit Essig und Öl, um anschließend noch ins Schwimmbad oder an den See zu gehen. Doch leider kommt es nicht mehr dazu: Durchfall setzt ein.

Überträgt man nun die chinesische Redewendung auf den Menschen, so führt Kälte zu wässrigen Flüssigkeiten. Einige Beispiele dafür:

- Kälte attackiert den Kopf
 - Rhinitis
 - Sinusitis
 - Konjunktivitis.
- Kälte attackiert den Uterus
 - Ausfluss.
- Kälte attackiert den Darm
 - Durchfall.
- Kälte attackiert die Blase
 - Dysurie.

Kälte und Schmerz



In der Natur kann die Kälte alles zum Erstarren bringen. Der Fluss- oder Bachlauf erstarrt, das Wasser kann nicht mehr fließen. Auf den Körper übertragen werden die Energiewege gerne mit Wasserläufen aus der Natur verglichen. Und wenn nun diese Energie in Form von

- Qi
- Blut

nicht mehr fließen kann, stagniert die Energie.

Kälte zieht zusammen und lässt erstarren. Dadurch wird das freie Fließen von Qi und Blut gestört.

Es kommt zu Schmerzen. Dieser Schmerz hat einen akuten, schneidenden Charakter, ist von kurzer Dauer und kann alle Körperregionen befallen. Einige Beispiele hierfür:

- Kälte attackiert den Kopf
 - Kopfschmerzen
 - Migräne.
- Kälte attackiert den Nacken
 - Rigide Muskulatur,
 - steifer Nacken.
- Kälte attackiert die Muskulatur
 - Muskelschmerzen.
- Kälte attackiert das Herz
 - Angina pectoris.
- Kälte attackiert den Uterus
 - Dysmenorrhö.
- Kälte attackiert den Magen
 - Magenschmerzen.
- Kälte attackiert den Darm
 - Spastisches Colon.

Kälte ist Yin



Kälte ist ein *Yin*-Faktor und wird eher das *Yang* des Körpers beeinträchtigen.

Im Besonderen die *Yang*-Funktionen wie

- erwärmen
- bewegen
- umwandeln
- zurückhalten
- beschützen.

Sowohl in der Natur als auch im Körper verlangsamt Kälte die Aktivitäten und Bewegungen. Im Körper kontrahiert Kälte die Energie in den Meridianen, sodass der Fluss von *Qi* und *Xue* verlangsamt und behindert wird und folglich stagniert. Der zugehörige Schmerz von schneidendem Charakter bessert sich durch Wärme und verschlimmert sich durch Kälte.

Tab. 15: Symptome der Unterdrückung der *Yang*-Funktionen durch Kälte.

<i>Yang</i> -Funktion	Auswirkung durch Kälte
erwärmen	• Abneigung gegen Kälte • Patient friert • Patient fröstelt • Patient hat Gänsehaut
bewegen	• Stagnation der Bewegung des <i>Qi</i> führt zu ziehenden Schmerzen • Stagnation der Bewegung von <i>Xue</i> führt zu punktuellen Schmerzen
umwandeln	• Körperflüssigkeiten werden nicht mehr umgewandelt • unvollständige Verdauung • wässriger Durchfall • reichlich unkonzentrierter Urin • wässriges Nasensekret • Körperflüssigkeiten reichern sich an, dies führt zu Gedunsenheit und Ödemen
zurückhalten	• Verlust von Flüssigkeit • vermehrte Kotausscheidung • vermehrte Urinausscheidung • vermehrte Nasensekretion

Kälte und Moxa



Der pathogene Faktor Kälte wird in der chinesischen Medizin mit Wärmebehandlungen therapiert. Hierfür hat sich ein eigenes Behandlungskonzept entwickelt.

Dabei werden Kräuter abgebrannt und entsprechende Akupunkturpunkte erwärmt. Es wird hauptsächlich Beifuß eingesetzt:

- Lateinisch: *Artemisia vulgaris*
- Chinesisch: *Ai*

Moxibustion

Materialien

- Moxawolle
- Moxazigaretten
- Moxazigarre
- Moxakohle.

Hilfsmittel/Instrumente

- Moxahalter
- Moxabox.

Methoden

- Direktes Moxen
- Reiskornmoxa
- Moxakegel
- indirektes Moxen
- heiße Nadel
- Narben verursachendes Moxen.

Die Moxatherapie steht der Behandlung mit Nadeln ebenbürtig gegenüber.

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*



Hat Ihnen das Buch von F. Thews | Fritz-U. TCM und Akupunktur in Merksätzen gefallen?

zum Bestellen hier klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>