



© Yuni Arcus - Fotolia.com

Die Akupunktur hat eine über 3000 Jahre alte Tradition und stellt ein ganzheitliches Konzept zur Unterstützung von Körper, Geist und Seele dar. Als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist sie in ein Konzept eingebettet, das weitreichende Behandlungsmöglichkeiten umfasst:

- Akupunktur
- Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)
- Moxibustion (Wärmetherapie)
- Schröpfen
- Gua Sha (Schaben)
- Chinesische Diätetik (Ernährungslehre)
- Qi Gong/Tai Chi
- Tui Na (Chinesische Massage)

Die chinesische Bezeichnung der Akupunktur lautet „Zhen Jiao Fa“. Zhen bedeutet „stechen“, Jiao steht für „erwärmen“ und Fa ist die „Methode“. Akupunktur ist somit die Methode des Stechens und Erwärmens. Durch diese Bezeichnung kommt deutlich hervor, dass die Moxibustion einen integralen Bestandteil der Akupunkturbehandlung bildet.

**Grundlagen** Die Traditionelle Chinesische Medizin betrachtet den Menschen als Individuum, der im Laufe seines Lebens durch verschiedene Faktoren geprägt wird:

- Klima
- Ernährung
- soziales Umfeld
- Emotionen

Kälte beispielsweise kann den Energiefluss blockieren, zu Stauungen führen und damit Durchblutungsstörungen und Minderversorgung hervorrufen.

Die Ernährung können wir uns folgendermaßen vorstellen: Man ist, was man isst. Verzehrt der Mensch zu viel energetisch „heiße“ Nahrungsmittel wie Cola, Alkohol, rotes Fleisch oder scharfe Gewürze, wird er energetisch und innerlich „heiß“ werden. Dies kann zu Hektik, schnellen Bewegungen, permanentem Gedankenmachen und innerlicher Unruhe führen.

Emotionen belasten unseren Körper und Geist. Ist der Mensch ständig traurig, werden die Lungen angegriffen. Die Trauer lässt den Oberkörper zusammensacken und blockiert damit die Atmung. Wir kennen alle die Redewendung „Du lässt mir keinen Raum zum Atmen“.

**Lebenssubstanzen** Damit der Mensch leben und existieren kann, benötigt er folgende Lebenssubstanzen:

- Qi, das Aktivpotenzial
- Jing, die Essenz
- Xue, das Blut
- Yin/Ye, die trüben und klaren Flüssigkeiten
- Shen, den Geist

Die Substanz Qi bildet die Grundlage allen Lebens und wird aus dem Atem-Qi und dem Nahrungs-Qi gebildet. Würden wir nicht atmen oder essen, so könnten wir nicht leben. Die Essenz ist unsere Konstitution, das, was wir von unseren Eltern bei der Zeugung mitbekommen haben. Das Blut, Xue, hat die Aufgabe, den Körper zu ernähren und zu befeuchten. Bei einem Blutmangel wird der Körper nicht richtig versorgt und Haut, Haare und Nägel neigen zu Trockenheit. Begrifflich wäre hier die Neurodermitis zu nennen, die als Ursache einen Blutmangel aufweist.

Yin/Ye beschreibt die Körpersäfte, wie z.B. die Tränenflüssigkeit oder die Gallenflüssigkeit. Shen steht für den Geist. Hiermit sind unsere mentalen und emotionalen Fähigkeiten gemeint. Hier zu nennen wären die kognitiven Fähigkeiten und das Gefühlsleben.

**Meridiansystem** Die Traditionelle Chinesische Medizin geht davon aus, dass die Energie in bestimmten Bahnen, den sogenannten Meridianen, fließt. Diese Energiebahnen ziehen in einem großen Netzsystem durch den Körper

und sind alle miteinander verbunden. Darauf sind die 361 Akupunkturpunkte lokalisiert, die tief im Gewebe liegen und alle tastbar sind. Man bezeichnet sie auch als:

- Kong Xue
- Lao Xue
- Tao Xue

Kong bezeichnet ein „Loch“, Lao ein „Kellerloch“ und Dao ist der „Weg“. Dies bezeugt die Tastbarkeit jedes Akupunkturpunktes. Der Begriff Xue steht in diesem Zusammenhang für „fließen lassen“, eine Beschreibung für den Energiefluss.

**Zang Fu** Bei täglichen Aktivitäten werden die fünf Lebenssubstanzen Qi, Jing, Xue, Yin/Ye und Shen verbraucht und müssen ständig erneuert werden. Gespeichert werden diese in den Zang-Fu-Organen, die die „innere Medizin“ der Traditionellen Chinesischen Medizin darstellen. Die Zang-Organen sind die Yin-Organen, die die Lebenssubstanzen speichern:

- Lunge – Qi
- Herz – Shen
- Milz – Yin/Ye
- Leber – Xue
- Niere – Essenz

Die Fu-Organen sind die Yang-Organen. Sie sind Hohlorgane, die die Substanzen weiterleiten und befördern und der Entgiftung und Ausleitung dienen. Die fünf Fu-Organen sind:

- Dickdarm
- Dünndarm
- Magen
- Gallenblase
- Blase

Bei der Organtheorie stehen die Yin-Organen therapeutisch im Vordergrund.

Die Lungen stehen in Beziehung zum Atemwegssystem. Die Milz ist für die Verdauung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene zuständig. Das Herz beherbergt den Geist und bewegt das Blut. Leber und Gallenblase fördern den reibungslosen Fluss des Qi und sind für die Harmonie im Körper verantwortlich. Die Nieren speichern die Essenz und kontrollieren die unteren Öffnungen Harnblase und Anus. Eine grundlegende Kenntnis der Zang-Fu-Organen für die therapeutische Praxis ist unerlässlich.

**Krankheitsursachen** Die Traditionelle Chinesische Medizin geht von folgenden Krankheitsursachen aus:

- äußere pathogene Faktoren
- innere pathogene Faktoren
- sonstige pathogene Faktoren

**Äußere pathogene Faktoren** Es gibt sechs äußere pathogene Faktoren, dies sind die Liu Yin:

- Wind
- Kälte
- Hitze
- Nässe
- Sommerhitze
- Trockenheit

Die TCM orientiert sich an den Naturgegebenheiten, die dem menschlichen Körper zusetzen und zur Krankheit führen können.

Die Eigenschaften der durch Wind ausgelösten Erkrankungen sind durch Schnellig- und Heftigkeit gekennzeichnet, da wären z.B. die zugluftbedingten, viralen Krankheiten oder der Schlaganfall („Wind Stroke“).

Kälte zieht den Körper zusammen und es kommt zu Steifigkeit und Myogelosen. Zieht Kälte die Blutgefäße zusammen, kann es zu Durchblutungsstörungen mit marmorierter Haut kommen.

Bei Hitze kommt es zu Entzündungen mit Rötung, Überwärmung und Hitzeempfinden. Die Sommerhitze hingegen finden wir nur bei sommer- und sonnenbedingten Erkrankungen wie z.B. dem Sonnenbrand.

Nässe steht für nässende Ekzeme, trübe Absonderungen und Sekrete. Die Trockenheit kommt durch einen zu hohen Flüssigkeitsverbrauch oder eine zu niedrige Flüssigkeitsaufnahme.

**Innere pathogene Faktoren** Hier wären die Emotionen zu nennen, die den Körper beeinflussen:

- Trauer stört die Lungen
- Sorgen belasten die Milz
- Wut stört Leber und Gallenblase

Wir kennen z.B. die Redewendungen „dem ist eine Laus über die Leber gelaufen“ oder „der spuckt Galle“.

**Sonstige pathogene Faktoren**

- Traumata
- Unfälle
- Ungeziefer- und Insektenbefall
- Sexualität

Mit Ungeziefer und Insektenbefall sind z.B. Stiche oder Ausschläge gemeint, die durch diese Lebewesen entstehen.

**Qi** Die grundlegende Substanz in der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Qi, was übersetzt wird mit Lebenskraft, Energie, Aktivpotenzial. Ballt sich Qi zusammen, entsteht Materie. Zerstreut sie sich, wird sie zu Luft

oder zu einer feineren Form von Energie. Qi bildet sich aus dem:

- Da Qi, dem Atem-Qi
- Gu-Qi, dem Nahrungs-Qi

Qi entsteht aus der Wechselwirkung von Yin und Yang. Gebildet wird das Qi von der Milz. Der Magen zerkleinert die Nahrung, die Milz filtert daraus die feinen Essenzen heraus und bildet das Qi.

**Formen des Qi**

**Ursprungs-Qi** Es liegt zwischen den beiden Nieren und wird auch Yuan-Qi oder Vorhimmels-Qi genannt. Das Yuan-Qi beeinflusst:

- Wachstum
- Entwicklung
- Reproduktion

**Sammel-Qi** Die Milz sendet das Qi aus der Nahrung hinauf zur Lunge, wo es sich mit dem Atem-Qi verbindet. Es entsteht das Sammel-Qi, welches folgende Funktionen hat:

- Es nährt Herz und Lunge,
- kontrolliert Sprache und Stimme und
- fördert die Blutzirkulation zu den oberen Extremitäten.

**Wahres Qi** Das Sammel-Qi wird mithilfe des Yuan-Qi in das Wahre Qi umgewandelt. Es nährt die Organe und zirkuliert in den Meridianen.

Das Wahre Qi lässt sich unterteilen in das Nähr-Qi, welches den Körper und die Organe nährt, und das Abwehr-Qi, welches den Körper vor äußeren pathogenen Faktoren schützt.

Kommt es zu einer Störung des Qi, so entstehen Erkrankungen.

**Fazit** Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) stellt ein ganzheitliches medizinisches Konzept dar. Es basiert auf einem naturnahen Ansatz und betrachtet den Menschen als ganzheitliches Wesen, welches aus Körper, Seele und Geist besteht. Mit Hilfe der TCM lassen sich sowohl körperliche als auch emotionale und mentale Beschwerden und Erkrankungen behandeln. Aufgrund des tiefen Wissens um Mensch und Kosmos sind die TCM und die Akupunktur in der Lage, vielfältige Erkrankungen ganzheitlich zu behandeln.



**Markus Ritz**  
Heilpraktiker mit Schwerpunkten TCM, Akupunktur, Schmerztherapie nach Ritz, Kinesiologie und Yoga; Dozent an den Paracelsus Schulen

info@markusritz.de