

Dachverband für TCM
& verwandte Gesundheitslehren Österreichs

RICHTLINIEN ZUR
BEHANDLUNG VON
LONGCOVID

Liebe Mitglieder des Dachverbands für TCM!

Wir sind stolz darauf im Folgenden unsere Richtlinien zur Behandlung von LongCovid zu präsentieren!

Mit Hilfe von Spezialisten aus unseren jeweiligen Fachgruppen haben wir Beiträge zusammengetragen, welche Erfahrungswerte und Empfehlungen zur Therapie von Syndromen und Symptomkomplexen nach einer Covid Erkrankungen oder bei Long Covid für all unsere Mitglieder zur Verfügung stellen.

Dieser Überblick soll Praktizierenden helfen, durch die Kenntnis weiterer Therapiemöglichkeiten über den Rand der eigenen Disziplin hinaus Empfehlungen für die eigenen Kunden und Patienten geben zu können.

Da jede Fachrichtung eigene Herangehensweisen an die Differentialdiagnostik und die Pathogenese hat, wurde in der Behandlungsleitlinie alle Grundlagenteile der jeweiligen Gruppen beibehalten und nicht in einer vorangestellten Sektion vereinheitlicht.

Für eine besonders detailreiche Auseinandersetzung mit der Pathogenese und mit der Differentialdiagnostik der Syndrome und Symptome empfehlen wir die Vorworte aus den Bereichen Shiatsu und Kräutermedizin.

Abschließen möchten wir mit dem Wunsch, dass diese Veröffentlichung und Bereitstellung von Wissen in schwierigen Zeiten wie diesen all unseren Mitgliedern eine gute Stütze bei der Arbeit bieten möge. Wir bitten dabei um Respekt vor dem CopyRight der Verfasser. Vielen Dank und viel Vergnügen beim Lesen!

Mit besten Grüßen
vom Vorstand des Dachverbandes,

Brigitte Scheffold
Ursula Ritz
Eduard Tripp

Inhaltsverzeichnis

Long-COVID und Shiatsu	1
Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Long-COVID	1
Entwicklung und Behandlung von Long-COVID im Verständnis der TCM	5
Die begleitende Behandlung mit Shiatsu	11
Prinzipien der Behandlung: Wie häufig, wie lang, wie intensiv?	14
Grundlagen: Shiatsu und TCM-Diagnostik	16
Beschwerden im Mittleren Erwärmer (Milz, Magen, Leber, Gallenblase)	32
Beschwerden im Unteren Erwärmer (Niere, Blase, Dickdarm, Gebärmutter).....	40
Ernährungsempfehlungen	50
Quellen	53
Diagnostik und Behandlung von Post- und Long Covid mit chinesischen und westlichen Arzneipflanzen	55
1. Einleitung	55
2. Stand des Wissens	56
3. Störungsmuster und ganzheitliche Mechanismen der Gesundheit aus TCM-Sicht...60	
4. Konzepte der TCM für die Diagnostik und Therapie	60
5. Praxishinweise zu Diagnose und Rezepterstellung	68
6. Häufige Symptome, Muster und Behandlungsstrategien	69
7. Fazit.....	86
Long Covid- Behandlungsleitfaden mit Akupunktur	90
Symptome.....	91
Akupunkturpunkte.....	91
Akupunktur nach den 72 Meridianen	92
TCM und TUINA bei LONG COVID	94
Einleitung: TCM und TUINA	94
Tuina-Praxis: beispielhafte Basis-Anwendung Lunge	98
Tuina-Praxis: beispielhafte Basis-Anwendung Lunge	98
Tuina-Praxis: Schleim-Kälte/-Hitze in der Lunge	99
Tuina - beispielhafte Anwendung Schleim-Kälte/-Hitze in der Lunge	99
Metall: Relevante Akupunkturpunkte	100
Tuina-Praxis: beispielhafte Basis-Anwendung Milz/Magen	101
Tuina - beispielhafte Anwendung Milz	102
Tuina-Praxis: beispielhafte Basis-Anwendung Niere/Blase	102
Tuina - beispielhafte Anwendung Niere/Blase	103
Tuina-Praxis: beispielhafte Basis-Anwendung Leber/Gallenblase	103
Tuina - beispielhafte Anwendung Leber/Gallenblase	104
Long Covid und TCM-Diagnostik.....	104
Tuina und Zusatztechniken bei Long Covid nach DD – zusammengestellt von Monica Montero-Wiesner	106
Fallbeispiel: Tuina und Zusatztechniken bei Long Covid.....	106
Qigong und Long-Covid	109
Was ist Qigong?	109
Qigong bei tiefer Erschöpfung	109
Fazit:	110

Ernährungsempfehlungen im Rahmen von Post-Covid/Long-Covid	111
Bei Fatigue-Syndrom	111
Bei Kurzatmigkeit.....	111
Bei Herzrasen	111
Bei Schwindel	112
Bei Geruchs- und/oder Geschmacksverlust	112
Bei Angst	112
Depressionen/depressive Verstimmungen	112

Long-COVID und Shiatsu

Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Long-COVID

Definitionen

- Von der **Akuterkrankung COVID-19** (akute COVID-19-Krankheitsphase) spricht man im Zeitraum von bis zu vier Wochen.
- Von einer **anhaltenden COVID-19-Erkrankung** (subakute COVID-19-Krankheitsphase) spricht man im Zeitraum von vier bis zwölf Wochen.
- Von **Post-COVID** spricht man bei länger anhaltenden oder neu entstehenden Symptomen, die während oder nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 entstehen und zu den bei COVID-19 beobachteten Symptomen passen (sie bestehen mehr als zwölf Wochen und es liegt bei ihnen keine andere erkennbare Ursache vor).
- Der Begriff **Long-COVID** umfasst sowohl die anhaltende COVID-19-Erkrankung als auch das Post-COVID-Syndrom. D.h. man spricht von **Long-COVID**, wenn die Erkrankung über die Akuterkrankung hinaus fortbesteht, d.h. länger als vier Wochen.

Systematik

Von Post-/Long-COVID spricht man, wenn nach der Akutphase einer COVID-19-Erkrankung eine der folgenden vier Kategorien festgestellt werden:

- Symptome, die aus der akuten COVID-19-Phase oder deren Behandlung fortbestehen,
- Symptome, die zu einer neuen gesundheitlichen Einschränkung geführt haben,
- neue Symptome, die nach dem Ende der akuten Phase aufgetreten sind, aber als Folge der COVID-19 Erkrankung verstanden werden, oder
- Verschlechterung einer vorbestehenden Grunderkrankung.¹

Häufigkeit

Das Office for National Statistics (ONS) in Großbritannien hat Ende 2020 die Wahrscheinlichkeit erhoben nach einer COVID-19-Erkrankung an Long-COVID zu leiden²:

- Bei etwa 20% der an COVID-19-Erkrankten zeigt sich nach 5 Wochen eine Long-COVIDSymptomatik.
- Bei etwa 10% der an COVID-19-Erkrankten zeigt sich nach 12 Wochen eine Long-COVIDSymptomatik.³

1) S1-Richtlinie Post-COVID/Long-COVID (AWMF-Register Nr. 020/027, 12.7.2021):

https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/020-027I_S1_Post_COVID_Long_COVID_2021-07.pdf (Zugriff 29.11.2021).

2) <https://www.ons.gov.uk/news/statementsandletters/theprevalenceoflongcovidsymptomsandcovid19complications> (Zugriff 29.11.2021).

3) In einer 2020 ebenfalls in Großbritannien durchgeführten Studie berichten 13,3 % der 4182 Teilnehmer*innen noch nach vier Wochen, 4,5% noch nach acht Wochen und 2,3% noch nach zwölf Wochen über mit COVID-19 assoziierte Symptome (Attributes and predictors of long COVID. Nature Medicine 2020, <https://www.nature.com/articles/s41591-021-01292-y.pdf> Zugriff: 29.11.2021).

Kinder und Jugendliche erholen sich in der Regel innerhalb weniger Tage von einer SARS-CoV-2-Infektion. Längere Erholungsphasen mit Residualsymptomen (Symptome, die auch nach der Ausheilung bzw. nach der im Wesentlichen erfolgreichen Behandlung der Erkrankung weiterbestehen = Long-COVID) sind den Ergebnissen einer prospektiven britischen Kohortenstudie zufolge bei ihnen eher selten.⁴

Symptome

Das Long-COVID-Syndrom (**ICD-10 Code** seit 1. Oktober 2021: **U09.9**⁵) wird als multisystemische postvirale Erkrankung definiert, die durch mehr als 100 Symptome charakterisiert ist.

Zu den häufigsten gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19, die bislang in Patientenforen berichtet oder in Studien beobachtet wurden, gehören Müdigkeit, Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, depressive Verstimmungen sowie Schlaf- und Angststörungen. Weitere Symptome sind Brustschmerzen sowie Herzklopfen und Herzstolpern, das heißt selbst wahrgenommene verstärkte oder beschleunigte Herzschläge oder auch Extraschläge. Auch Haarausfall wird berichtet. Darüber hinaus sind Nieren- und Stoffwechselerkrankungen wie zum Beispiel Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) sowie Thromboembolien (Verstopfung eines Gefäßes durch ein Blutgerinnsel) nach der eigentlichen Krankheitsphase aufgetreten.⁶

Das Merkblatt Long-COVID des deutschen Bundesministeriums für gesundheitliche Aufklärung⁷ fasst die Symptome zusammen:

- **Allgemein:** Müdigkeit und Erschöpfung, Muskelschwäche und Gelenkschmerzen, allgemeines Unwohlsein
- **Atemwege:** Kurzatmigkeit und Atemnot, Atembeschwerden, Husten
- **Sinne:** Störungen des Geschmacks- und Geruchssinns, Schwindel
- **Herz-Kreislauf:** Schmerzen im Brustbereich, Herzklopfen, Herzstolpern, Gerinnungsstörungen (Thromboseembolien)
- **Nervensystem:** Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- **Sonstige Symptome:** Haarausfall, Nierenerkrankungen, Stoffwechselstörungen,
- Angstzustände, depressive Verstimmungen

4) Lancet Child & Adolescent Health 2021, [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(21\)00198-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(21)00198-X/fulltext) (Zugriff 29.11.2021).

5) U09.9: Post-COVID-19-Zustand, nicht näher bezeichnet. Dieser Code wird verwendet, wenn bei einer klassifizierten Störung angegeben werden soll, dass sie in Zusammenhang mit einer vorausgegangenen COVID-19-Erkrankung steht, z.B. zusammen mit R43.8 (Sonstige und nicht näher bezeichnete Störungen des Geruchs- und Geschmackssinnes); nicht jedoch, wenn COVID-19 noch vorliegt.)

6) <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/#c15859> (Zugriff: 29.11.2021).

7) https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/?tx_dotinfographic_pi1%5Baction%5D=download&tx_dotinfographic_pi1%5Bcontroller%5D=Download&tx_dotinfographic_pi1%5BfileUid%5D=5331&cHash=e9db1607f26d80789a31419b5e5b783b (Zugriff: 29.11.2021)

In der Leitlinie „Long-/Post-COVID-Syndrom für Betroffene, Angehörige, nahestehende und pflegende Personen“⁸ und der S1-Leitlinie Post-COVID/Long-COVID⁹ werden die auftretenden Symptome nach Häufigkeit gelistet. Die häufigsten Symptome sind:

- Fatigue
- eingeschränkte Belastbarkeit,
- Atemnot bei Belastung,
- Kopfschmerzen,
- Muskelschmerzen,
- Gliederschmerzen, sowie
- Riech- und Geschmacksstörungen.



In einer im September 2021 erschienenen Studie des University of Oxford National Institute for Health Research (NIHR)¹⁰ wurde an mehr als 270.000 an COVID-19 erkrankten Personen der Frage nachgegangen, wie häufig neun Kernsymptome von Long-COVID diagnostiziert werden (90 bis 180 Tage nach der Diagnose von COVID-19) – im Vergleich zur Grippe (Influenza). Die erfassten Symptome waren:

- Atembeschwerden – 8%
- Abdominale Beschwerden – 8%
- Angst/Depression – 15%
- Hals- und Brustschmerzen – 6%
- Kognitive Probleme („brain fog“) – 4%
- Fatigue/Müdigkeit – 6%
- Kopfschmerzen – 5%
- Muskelschmerzen – 1.5%
- Andere Schmerzen – 7%
- Alle angeführten Symptome – 37%

8) Diese Leitlinie stützt sich auf die ärztliche S1-Leitlinie Long-/Post-COVID⁴ der AWMF; Registernummer 020 - 027) https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/020-027p_S1_Post_COVID_Long_COVID_2021-09_01.pdf (Zugriff: 29.11.2021).

9) S1-Richtlinie Post-COVID/Long-COVID (AWMF-Register Nr. 020/027, 12.7.2021); https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/020-027l_S1_Post_COVID_Long_COVID_2021-07.pdf (Zugriff 29.11.2021).

10) Over a third of COVID-19 patients diagnosed with at least one long-COVID symptom, <https://oxfordhealthbrc.nihr.ac.uk/over-a-third-of-covid-19-patients-diagnosed-with-at-least-one-long-covid-symptom/> (Zugriff: 29.11.2021).

Die Studie zeigt, dass sich der Schweregrad der Infektion, das Alter und das Geschlecht auf die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Long COVID-Symptomen auswirken. Sie zeigen sich häufiger bei Personen, die ins Krankenhaus eingeliefert werden, häufiger auch bei Frauen. Diese Faktoren wirken sich auch darauf aus, welche Symptome mit höherer Wahrscheinlichkeit auftreten. So haben ältere Menschen und Männer häufiger Atembeschwerden und kognitive Probleme, während junge Menschen und Frauen häufiger unter Kopfschmerzen, abdominalen Symptomen und Angstzuständen/Depressionen leiden. Viele Patient*innen zeigen mehr als ein Symptom und generell treten die Symptome mit fortschreitender Zeit häufiger gemeinsam auf.

Auch nach einer Grippe finden sich ähnliche langanhaltende Symptome, im Vergleich sind sie bei COVID-19 der Studie zufolge aber 1,5-mal häufiger.

Risikofaktoren

Die bisherigen Beobachtungen, so Nature Medicine¹¹, zeigen, dass

- ältere Menschen über 50 Jahre,
- Menschen mit Vorerkrankungen von Herz und Lunge,
- übergewichtige Menschen,
- Menschen, die während der akuten Infektion mehr als fünf verschiedene Organsymptome aufweisen, und
- Frauen

häufiger an Long COVID leiden.

Wer bekommt Long-COVID?

„Long Covid bekommen“, so Long Covid Austria¹², „ca. 10-20% der Covid-19 Patient*innen, egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene. Auch Menschen ohne Vorerkrankungen, mit asymptomatischen, milden, moderaten oder schweren Krankheitsverläufen. Auch je älter die Patient*innen, desto größer wird der Prozentsatz an Long Covid Fällen.“

Statistiken zeigen, dass Frauen und Personal des Gesundheitssystems ein erhöhtes Risiko haben Langzeitbeschwerden zu entwickeln. Dazu kommt, dass für Frauen unter 50 die Chancen fünf mal so hoch sind, nach einer Covid-19 Infektion an Long Covid zu erkranken¹³.

11) Attributes and predictors of long COVID. Nature Medicine 2020, <https://www.nature.com/articles/s41591-021-01292-y.pdf> (Zugriff: 29.11.2021).

12) <https://www.longcovidaustralia.at/informationen-zu-long-covid/> (Zugriff: 29.11.2021).

13) Zitierte Quellen sind: The prevalence of long Covid symptoms and Covid -19 complications. 16.12.2020, ONS: <https://www.ons.gov.uk/news/statementsandletters/theprevalenceoflongCovidsymptomsandCovid19complications>, Understanding and managing Long Covid requires a patient-led approach. Professor Martin McKee: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/pages/news/news/2021/02/new-policy-brief-calls-on-decision-makers-to-support-patients-as-1-in>

Women under 50 had worse long-term outcomes. ISARIC Clinical Characterization Protocol study, UK https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/968920/sage-long-covid-presentation.pdf

Nicht alles ist Long-COVID

Einer französischen Querschnittsuntersuchung (2021)¹⁴ zufolge dürfte bereits die Überzeugung, an COVID-19 erkrankt gewesen zu sein, häufig mit unspezifischen gesundheitlichen Beschwerden einherzugehen. Von 26.823 Teilnehmer*innen einer Internetumfrage gaben 914 an, bereits an COVID-19 erkrankt zu sein, was sich allerdings nur bei 453 von ihnen durch einen positiven Antikörper-Befund bestätigen ließ.

Von den Personen mit bestätigter durchgemachter Infektion, gaben 13,8% an, noch unter Fatigue¹⁵) zu leiden. Bei denen, die keine Corona-Infektion durchgemacht hatten, war der Prozentsatz mit 12,6% nahezu gleich hoch. Bei jenen Personen, die nicht glaubten, an COVID-19 erkrankt gewesen zu sein und auch einen negativen Antikörpertest aufwiesen, litten nur 2,3% an Fatigue. Und bei denjenigen, die nichts von einer früheren Erkrankung ahnten und einen positiven Antikörperbefund hatten, zeigte sich auch nur eine Fatigue-Rate von 3,5 %.

Ähnlich war das Ergebnis auch bei anderen „Long-COVID-Symptomen“: Die selbstberichtete Infektion ging z.B. mit einem erhöhten Risiko für Gelenk- und Muskelschmerzen, Verdauungsstörungen, Kurzatmigkeit, Palpitation oder Husten einher, allerdings zeigte sich kein Zusammenhang zwischen diesen Symptomen und einem positiven Antikörperbefund, d.h. einer definitiv durchlebten COVID-19-Erkrankung.

Während also die selbst angegebene Infektion in positivem Zusammenhang mit anhaltenden körperlichen Symptome stand, war ein positives serologisches Testergebnis für SARS-CoV-2 nur mit dem anhaltenden Verlust des Geruchssinns (Anosmie) positiv assoziiert, was die Autor*innen der Studie in „*Conclusions and Relevance*“ mit „*The findings of this cross-sectional analysis of a large, population-based French cohort suggest that persistent physical symptoms after COVID-19 infection may be associated more with the belief in having been infected with SARS-CoV-2 than with having laboratory-confirmed COVID-19 infection*“ kommentieren.¹⁶

Entwicklung und Behandlung von Long-COVID im Verständnis der TCM

Um Beschwerden von Long-COVID zu verstehen, sind die pathophysiologischen Entwicklungen der Akutphase hilfreich, wobei bereits seit den frühen Veröffentlichungen aus China epidemische pathogene Feuchtigkeit („epidemisches Nässe-Toxin“) als dominierender Faktor von COVID-19 angesehen wird.¹⁷) Zusätzlich müssen gegebenenfalls Wind (feng), Kälte (han) und/oder Hitze (re) berücksichtigt werden.

14) Matta J et al.: Association of Self-reported COVID-19 Infection and SARS-CoV-2 Serology Test Results With Persistent Physical Symptoms Among French Adults During the COVID-19 Pandemic. JAMA Intern Med 2021; <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2785832> (Zugriff: 29.11.2021).

15) Fatigue bezeichnet ein Gefühl von anhaltender Müdigkeit, Erschöpfung, Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit. Es beeinträchtigt das Leben der Betroffenen nachhaltig und lässt sich auch durch viel Schlaf nicht beseitigen.

16) Quelle: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2785832> (Zugriff: 29.11.2021).

17) Quellen: Christian Thede. Therapie von Long-Covid-Syndromen mit Chinesischer Arzneimitteltherapie.

https://www.tcm.edu/fileadmin/user_upload/pdf/Long-Covid-TCM_Thede_07-2021.pdf und Thede, Christian: Therapie von Long-Covid-Syndromen mit chinesischer Arzneimitteltherapie im Erwachsenen-, Kindes- und Jugendalter. Chinese Medicine 36, 113–125 (2021). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8496622/pdf/52_2021_Article_23.pdf.

Thede verweist dabei auf nachfolgende Publikationen:

- National Health Commission of the PRC, National Administration of Traditional Chinese Medicine of the PRC (2020): Guidance for Corona Virus Disease 2019-prevention, control, diagnosis and management. 7 th Edition. People's Medical Publishing House, Beijing.

- Zhi-Hui Zhao et al: Analysis of Traditional Chinese Medicine Diagnosis and Treatment Strategies for COVID19 Based on “The Diagnosis and Treatment Program for Coronavirus Disease-2019” from Chinese Authority; The American Journal of Chinese Medicine, Vol. 48, No. 5, 1035–1049; DOI: 10.1142/S0192415X20500500.

Infektionskrankheiten im Verständnis der TCM

Die „Infektionslehre“ der TCM kennt drei Arten von pathogenen Energien:

- Kälte (Wind-Kälte)
- Hitze (Wind-Hitze)
- Feuchtigkeit/Nässe (Feuchte Hitze)

Zu diesen exogenen Krankheitsursachen gehören drei korrespondierende Modelle der Krankheitsausbreitung und Behandlung:

- Sechs-Stadien-(Schichten-)Modell (Liu Jing Bian Zheng) für Wind-Kälte-Erkrankungen¹⁸
- Vier-Stadien-(Schichten-)Modell (Wei Qi Jing Xue Bian Zheng) für Hitze-Erkrankungen¹⁹
- Drei-Stadien-Modell des Drei-Erwärmer für Feuchtigkeits-Erkrankungen²⁰

Das Drei-Stadien-Modell des Drei Erwärmer

Feuchtigkeit (und damit Feuchtigkeitserkrankungen, Feuchte Hitze-Erkrankungen) breitet sich entlang dem Drei-Erwärmer aus. Im Allgemeinen ist zuerst der Obere Erwärmer (Shang Jiao) betroffen (entspricht Wei Fen bei Hitzeerkrankungen) und bewegt sich von dort zum Mittleren Erwärmer (Zhong Jiao) und schließlich zum Unteren Erwärmer (Xia Jiao).

Feuchtigkeitserkrankungen haben – anders als Hitze- und Kälteerkrankungen – die Eigenschaft den Mittleren Erwärmer (Verdauungstrakt) auch dann zu beeinträchtigen, wenn der pathogene Einfluss vor allem im Oberen Erwärmer ist und sich deshalb „oberflächliche“ Symptome zeigen, d.h. es kommt von Anfang an zu einer Störung der Extraktions- und Transportfunktion von Milz und Magen.

Anfänglich, wenn der Obere Erwärmer betroffen ist, zeigen sich ähnliche Anzeichen wie bei Wei Fen-Erkrankungen. Und während sich anfänglich Feuchtigkeitszeichen deutlich(er) zeigen, nimmt die Hitze im weiteren Verlauf infolge der Stagnation, der Konstitution und der Ernährung zu.

Findet sich im Mittleren Erwärmer viel Feuchtigkeit und wenig Qi, verbindet sich der pathogene Faktor mit dieser Feuchtigkeit. Die Folge ist ein Überwiegen von Feuchtigkeit im Krankheitsverlauf. Ist im Mittleren Erwärmer hingegen mehr Qi und Hitze, steht die Hitze deutlicher im Vordergrund.

Wenn keine (nennenswerte) Feuchtigkeit mehr vorhanden ist, die Erkrankung in einen „Trockenheitszustand“ übergegangen ist, wandelt sich die Feuchte-Hitze-Erkrankung in eine („reine“) Hitze-Erkrankung – und das Vier-Schichten-Modell wird zur weiteren Differentialdiagnostik herangezogen.²¹

- Linda Li Dan Zhong et al: Potential Targets for Treatment of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Review of Qing-Fei-Pai-Du-Tang and Its Major Herbs; The American Journal of Chinese Medicine, Vol. 48, No. 5, 1051–1071; DOI: 10.1142/S0192415X20500512.

18) Das Sechs-Stadien-Modell wurde von Zhang Zhong Jing (150 bis 219) in Shang Han Hun (Über kälteinduzierte Krankheiten) beschrieben.

19) Das Vier-Stadien-Modell wurde insbesondere im 17. bis 19. Jahrhundert beschrieben, wobei die wichtigsten Werke dazu von Ye Tien Shi (1667k bis 1746, Wen Re Lun), Wu Chu Tung (1736 bis 1829, Wen Bing Tiao Bian) und Wang Mong Ying (1809 bis 1890, Wen Bing Jing Wei) stammen.

20) Das Modell der Identifikation gemäß dem Drei-Erwärmer wurde von Wu Ju-Tong (1758 bis 1836, Wen Bing Taio Bian) vorgestellt.

21) Aufgrund der Chronizität der Erkrankung handelt es sich zu diesem Zeitpunkt um eine Erkrankung der Ying- oder Xue-Schichte.

Allgemeine Symptome einer Erkrankung durch pathogene Feuchtigkeit

Allgemeine Symptome einer Erkrankung infolge pathogener Feuchtigkeit (Feuchte Hitze) sind

- Fieber
- Abneigung gegen Kälte
- Trägheitsgefühl
- Abgeschlagenheitsgefühl
- Völlegefühl in Brustkorb und Oberbauch
- Appetitlosigkeit
- wenig Durst

Überwiegt die Feuchtigkeit stehen Symptome wie Kopfschmerz, Abneigung gegen Kälte, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit, Völlegefühl im Oberbauch, wechselhafte Fieberschübe im Vordergrund.

Überwiegt die Hitze stehen Symptome wie Nervosität, Durst, Völlegefühl im Oberbauch und Fieber im Vordergrund.

Allgemeine Funktionen des Drei-Erwärmer

Der Drei-Erwärmer (San Jiao) wird, neben seiner räumlichen Beschreibung der drei Leibeshöhlen (Shang Jiao Oberer Erwärmer, Zhong Jiao Mittlerer Erwärmer und Xia Jiao Unterer Erwärmer), als Oberkommandierender des Qi („Anfang und Ende des Qi“) bezeichnet.

- Der Drei-Erwärmer kontrolliert und koordiniert die Bildung, Umwandlung und Bewegung der Körperflüssigkeiten (Jin Ye).
- Der Drei-Erwärmer ist „als Weg der Ernährung“ zuständig für die Aufnahme, die „Gärung“ und „Reifung“ der Nahrung.
- Der Drei-Erwärmer ist die Quelle von Ying Qi und Wei Qi, und das Yuan Qi, das an der Aufrechterhaltung der Verdauungsvorgänge mitbeteiligt ist, erreicht über die Wege des Drei-Erwärmers alle Organe.

... Das Zusammenspiel der drei Erwärmer bei der nachgeburtlichen Bildung von Qi („Weg der Ernährung“)

- Magen und Milz, unterstützt vom Nieren-Yang und der Gallenblase, extrahieren Säfte (Feuchtigkeit) und reine Anteile der Nahrung (Gu Qi) aus der festen und flüssigen Nahrung.
- Die Milz, unterstützt von der aufsteigenden Funktion der Leber, transportiert das aus der Nahrung gewonnene Gu Qi in den Oberen Erwärmer.
- Der Magen, unterstützt von der absenkenden Funktion der Gallenblase, senkt die unreinen Anteile nach unten hin ab.²²
- Die Lunge extrahiert reine Anteile (Da Qi) aus der Atemluft und verbindet diese mit reinen Anteilen der Nahrung (Gu Qi) zu Zheng Qi (Wahres Qi), das den Körper in Form von Wei Qi (Abwehr-Qi) und Ying-Qi (Ernährendes Qi) zur Verfügung steht.²³

22) In Dünn- und Dickdarm finden dann weitere Extraktionsprozesse/stufen statt.

23) Ein Teil des frisch gebildeten Qi wird als Zhong Qi (Brust-Qi) im Brustbereich (KG 17) gespeichert.

- Die Lunge verdampft Wei Qi²⁴ an die Oberfläche, zirkuliert Ying Qi im Kreislauf der Meridiane²⁵ und senkt Qi²⁶ nach unten ab. Die Niere ergreift das von der Lunge abgesenkte Qi.²⁷

Risikofaktoren für die Entwicklung von Long-COVID

Risiken aus der Sicht der TCM sind:

- Vorerkrankungen (die den Organismus und damit auch seine Abwehr schwächen)
- Immunschwäche
- zu spät einsetzende oder zu schwache Behandlung (die Behandlung sollte früh beginnen, sonst besteht die Gefahr, dass die Erkrankung tiefer eindringt)
- hohe Viruslast
- gefährliche Virus-Variante
- schlechte (verbunden mit Feuchtigkeit) oder mangelhafte (verbunden mit Schwäche)
- Ernährung
- Alter
- Umweltbedingungen (z.B. Feuchtigkeit)

Der akute Verlauf von COVID-19

Nach der initialen Phase der Infektion, die sehr unterschiedlich verlaufen kann und meist weder einer Wind-Kälte- oder einer Wind-Hitze-Erkrankung eindeutig zuzuordnen ist, zeigen sich pulmonale Beschwerden (Dyspnoe, Husten...) oft zusammen mit Allgemeinsymptomen (Fieber, Schwäche...) und Beschwerden im Verdauungsapparat (Appetitlosigkeit, Übelkeit, Durchfall, Verstopfung...) ²⁸

Die Blockade von Milz (und Magen) sowie Lunge führt zu weiterer Ansammlung pathologischer Feuchtigkeit (und Schleim) und schließlich zu weiteren energetischen Entgleisungen bei schwerwiegenden Verläufen, wie z.B. der Zusammenbruch des Lungen-Qi (mit der Notwendigkeit maschineller Beatmung) und/oder gravierende Hitze-Symptomatik (z.B. septische Krankheitsverläufe oder Xue-Stagnation mit Herz-Kreislauf-Komplikationen):

- Pathogene Faktoren (vorwiegend Feuchtigkeit) dringen in den Organismus ein und führen zu einer Stagnation von Feuchtigkeit oder Feuchtigkeit und Hitze (Feuchte Hitze) im Organismus, die auch die Meridiane blockiert.
- Die Folgen sind einerseits Feuchtigkeit und Schleim im Oberen Erwärmer (z.B. Schlafstörungen, hartnäckiger Husten), im Mittleren Erwärmer (z.B. Verdauungsstörungen) und im Unteren Erwärmer (z.B. Blasenentzündung, Darmprobleme) und andererseits Qi- und Blutstagnation im gesamten Organismus, die den pathogenen Faktor im Organismus festhält und die Funktionen des Dreifachen Erwärmer stört/blockiert.

24) Die Lunge verdampft mit dem Wei Qi zugleich auch leichte Anteile der Körpersäfte (Jin) an die Körperoberfläche.

25) Das hier gebildete Qi wird im Punkt Lu 1 in den Meridiankreislauf gebracht.

26) Die Lunge ist zugleich verantwortlich für die Absenkung verbrauchter Flüssigkeiten zur Niere, weshalb eine Funktionsstörung der Lunge zu Feuchtigkeit im Oberen Erwärmer führt.

27) Wenn dieses Ineinandergreifen nicht gewährleistet ist (Ursache kann entweder eine Funktionseinschränkung der Lunge oder der Niere sein), führt das beispielsweise zu Kurzatmigkeit.

28) Die gleichzeitige Beeinträchtigung der Funktionskreise Lunge und Milz sind typisch für Erkrankungen mit einem Feuchtigkeits-Pathogen.

- In weiterer Folge kommt es, westlich als Residualzustand²⁹ betrachtet, zu Yin-Leere (insbesondere in Niere, Leber, Lunge und Herz), Qi-Schwäche und/oder -Stagnation (insbesondere in Milz, Niere, Leber, Lunge und Herz), Xue-/Blut-Stagnation sowie Entzündungen, weil der pathogene Faktor im Körper eingeschlossen/gefangen ist.³⁰

Long-COVID aus der Sicht der TCM

Vor allem vier Aspekte sind es, die Long-COVID aus der Sicht der TCM kennzeichnen:

- Im Körper verweilende pathogene Faktoren: Viren, virale Reste, auch Körpererinnerungen an das Virus, verweilen noch im Körper. Diese pathogenen Faktoren müssen ausgeleitet/vertrieben werden.³¹
- Stagnation, Hitze, Toxine: In bestimmten Geweben bzw. Körperbereichen ist das Virus noch aktiv, weshalb Hitze bzw. toxische Hitze ausleitende Verfahren angewendet werden müssen.³²
- Verweilende Hitze: Hitze, die nicht in einem bestimmten Körperbereich lokalisiert ist, z.B. Hitze aus Yin-Leere (nicht durch das Virus bedingt).
- Wiederkehrende Beschwerden („Rückfälle“): Der pathogene Faktor ist in die Shao Yang-Ebene eingedrungen, wo sich entscheidet, ob die Erkrankung in die Yin-Schichten eindringt oder vertrieben wird.³³

Differenzierung der Long-COVID-Symptome nach TCM

Für die Arzneimitteltherapie der TCM gliedert Christian Thede die Long-COVID-Symptome in fünf Gruppen und differenziert nach häufigen energetischen Ursachen:³⁴

- Respiratorische Störungen

Atemnot und Husten treten vielfach nicht nur nach schweren, sondern auch nach milden Krankheitsverläufen auf.

a) Qi-Leere von Lunge und Milz

Typische Symptome sind spontane Atemnot bzw. Kurzatmigkeit bei leichten Anstrengungen, fortbestehender Husten, spontaner Schweißausbruch, Müdigkeit und Schwäche, blasse Zunge.

29 Ein Residualzustand bezeichnet die nachhaltige Beeinträchtigung der körperlichen oder psychischen Leistungsfähigkeit nach einer Krankheit, d.h. das Bestehenbleiben von negativen Symptomen im Sinne einer Chronifizierung der Erkrankung.

30 Letzteres ist jene Verfassung, die bei vielen Menschen mit Long-COVID gesehen werden kann: Leere-Hitze oder Leere oder Stagnation (und Entzündung).

31 Bewegung, wie später noch ausgeführt wird, unterstützt die ausleitende Wirkung von Kräutern.

32 In der chinesischen Arzneimitteltherapie werden vor allem antiviral und antibakteriell (eventuell auch antimykotisch, gegen Pilze) wirksame Kräuter eingesetzt.

33 An diesem Punkt ist in der Behandlung wichtig, die richtige Balance zu finden zwischen Tonisieren (Nähren) und Sedieren/Vertreiben (Bewegen).

34 Therapie von Long-Covid-Syndromen mit Chinesischer Arzneimitteltherapie.

https://www.tcm.edu/fileadmin/user_upload/pdf/Long-Covid-TCM_Thede_07-2021.pdf und Therapie von Long-Covid-Syndromen mit chinesischer Arzneimitteltherapie im Erwachsenen-, Kindes- und Jugendalter. Chinese Medicine 36, 113–125 (2021). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8496622/pdf/52_2021_Article_23.pdf (Zugriff: 29.11.2021).

b) Qi- und Yin-Leere

Die Symptomatik geht über Kurzatmigkeit und Schwäche hinaus und zeigt trockenen Husten, weitere Trockenheitszeichen, eventuell subfebrile Temperatur, geröteter und trockener Zungenkörper.

c) Kälte-Schleim (han tan) blockiert die Lunge

Typische Symptome sind Husten mit farblosem Schleimauswurf, eventuell mit Atemnot, Druck- und Engegefühl in der Brust, Verschlechterung im Liegen und, typischerweise, geschwollene blasse Zunge mit feuchtem weißem Belag.

d) Hitze-Schleim (re tan) blockiert die Lunge

Typische Symptome sind Dyspnoe, Druckgefühl in der Brust, Husten mit gelbem oder gelbgrünem, oft zähem Schleimauswurf und gerötete Zunge mit gelbem Belag.

e) Blut-Stagnation

Blut-Stagnation kann nicht nur bei Gefäßkomplikationen eine wichtige Rolle spielen, sondern auch bei respiratorischen Störungen. Hinweisende Symptome sind Belastungsdyspnoe, Druckgefühl in der Brust und bläulich-violette (livide) Verfärbungen der Zunge bzw. gestaute Unterzungvenen.

Fatigue (CFS, Chronic Fatigue-Syndrome)

Vorwiegend Erwachsene leiden auch mehrere Monate nach einer überstandenen oft sogar symptomarmen COVID-19-Erkrankung an Beschwerden, die an ein chronisches Fatigue-Syndrom erinnern. Sie werden als Multisystemerkrankung betrachtet und sind durch neuroimmunologische Dysregulation und Störungen des Energiestoffwechsels gekennzeichnet.³⁵

Besonders häufig werden nach einer COVID-19-Erkrankung folgende Symptome genannt:

- Schwäche: oft konstant niedriges Energieniveau, aber auch Schwächeattacken, die teilweise durch physische oder emotionale Belastungen getriggert werden (das Ausmaß der Erschöpfung, oft auch die Verschlimmerung weiterer Symptome, ist deutlich gravierender als es der jeweilige Auslöser normalerweise erwarten ließe)
- Müdigkeit am Tag, oft bei zugleich auftretenden Schlafstörungen in der Nacht
- Antriebsarmut, depressive Symptomatik
- Vegetative Symptomatik: Herz-Kreislauf-Dysregulation, Störungen von Verdauung, Appetit, Schweißsekretion, Temperaturempfinden
- Gelenk- und Muskelschmerzen: diffus, teilweise wandernd
- Neurologische Störungen: kognitive und sensorische Defizite

a) Qi-Leere von Lunge und Milz

Neben allgemeiner Müdigkeit und Schwäche zeigen sich typischerweise Schwere- und

35) Christian Thede: Therapie von Long-Covid-Syndromen mit chinesischer Arzneimitteltherapie im Erwachsenen-, Kindes- und Jugendalter. Chinese Medicine 36, 113–125 (2021).
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8496622/pdf/52_2021_Article_23.pdf Der Autor führt dazu weiter aus: „Da technische Befunde wie veränderte Entzündungsparameter oder Organbefunde in dieser Phase in der Regel nicht nachweisbar sind, fehlen im Bereich der westlichen Medizin angesichts unklarer Ätiologie gesicherte Therapiekonzepte“ (Zugriff: 29.11.2021).

Schwächegefühle der Extremitäten, Antriebsarmut, depressive Zustände, schnelle Erschöpfbarkeit mit kurzzeitiger Erholung durch Pausen – häufig in Kombination mit Feuchtigkeits-Symptomen, wozu auch anhaltender Geschmacks- und Geruchsverlust gehören können.

b) Qi- und Yin-Leere

Neben allgemeiner Müdigkeit und Schwäche zeigt sich auch trockener Husten.

Neurologische Störungen: kognitive und sensorische Defizite

Sensorische Störungen werden in der TCM oft als Feuchtigkeits- und Schleim-Problematik identifiziert, die die Sinnesöffnungen blockieren. Zu berücksichtigen sind zudem Blut/Xue-Stasen, die einem entzündlichen Aspekt dieses Geschehens entsprechen.

Denk- und Konzentrationsstörungen und Wortfindungsstörungen (kognitive Defizite) werden ebenfalls als Schleim-Problematik gesehen, der die Funktionen der Mitte und die Herzöffnungen blockiert.

Zuordnung typischer Long-COVID-Symptome zum Drei-Erwärmer

Long-COVID betrifft den gesamten Organismus und je nach vorherrschender Symptomatik den Oberen, den Mittleren und/oder den Unteren Erwärmer.³⁶

- Oberer Erwärmer (Herz, Lunge): Atembeschwerden, Hals- und Brustschmerzen, Husten, Palpitationen³⁷
- Mittlerer Erwärmer (Milz, Magen, Leber): abdominale Beschwerden, Verdauungsstörungen, Fatigue („brain fog“)
- Unterer Erwärmer (Niere, Blase): Fatigue, Blasenentzündung, gynäkologische Beschwerden
- Geist/Shen (Herz, Nieren): Angst, Depression, posttraumatische Belastungsstörung³⁸

Die begleitende Behandlung mit Shiatsu

Die in der Studie der University of Oxford National Institute for Health Research (in der Reihenfolge ihrer Häufigkeit) gelisteten Symptome Angst/Depression³⁹, Atembeschwerden, abdominale Beschwerden, andere Schmerzen (abgesehen von Kopfschmerzen), Hals- und Brustschmerzen, Fatigue/Müdigkeit, Kopfschmerzen, kognitive Probleme („brain fog“) und Muskelschmerzen lassen sich mit Shiatsu gut begleiten/unterstützen.

Grundlegende Unterstützung durch Nähren und Bewegen

Generell ist der chronische Zustand von COVID-19 (Long-COVID) eine Mischung aus Leere und Stagnation. Hier setzt Shiatsu an und unterstützt die chinesische Arzneimittel-Therapie⁴⁰,

36) Grundsätzlich greift der pathogene Prozess vorrangig jene Organsysteme an, die bereits geschwächt sind. Generell gibt es zwei unterschiedliche Herangehensweisen in der Behandlung: Entweder „einfach“ das zu behandeln, was man in der energetischen Einschätzung sieht/vorfindet, oder sich von der zugrundeliegenden Theorie leiten zu lassen.

37) Palpitationen sind Herzaktionen, die vom Betroffenen selbst als ungewöhnlich schnell, angestrengt, kräftig oder unregelmäßig wahrgenommen werden (prinzipiell können sie harmlos sein oder Krankheitswert besitzen).

38) Z.B. Hitze aus der Lunge.

39) Der Verfassung der Klient*innen gleicht vielfach einer Art Schockzustand (mit Angst- und Depression).

40) Die Unterstützung im Sinne der von Long-COVID-Betroffenen ist wechselseitig: Shiatsu unterstützt chinesische Arzneimitteltherapie, diese wiederum die Wirkung von Shiatsu.

indem die Shiatsu-Behandlung eine gute Balance von Stärkung/Nähren und Bewegung ermöglicht. Bewegung von Qi, Blut und Säften im Körper (und damit Auflösung bzw. Verhinderung von Stagnation) ist u.a. notwendig, damit pathogene Prozesse aus dem Organismus ausgeleitet werden (können).⁴¹ Die Bewegung sollte zugleich aber nicht übermäßig sein, um weder zu erschöpfen noch entzündliche Prozesse zu verstärken.⁴²

Das gleiche Prinzip gilt auch für Bewegungs- und Dehnungsübungen, die wegen ihrer Wirkung gegen Stagnation (z.B. Blutstagnation) von Bedeutung sind, aber sorgfältig und mild dosiert sein sollen, damit es zu keiner Verschlechterung der Situation kommt (z.B. Verstärkung der Entzündungsreaktion).

Schwerpunkte der Unterstützung mit Shiatsu

Stärken von Shiatsu in der adjuvanten Unterstützung von Long-COVID:

- Entzündungen: Shiatsu klärt Hitze durch die Bewegung von Qi in den Meridianen (stimuliert die Gewebe und nährt den Yin-Bereich). Depression, Angst, Stress und posttraumatische Belastungsstörung: Shiatsu stimuliert den Parasympathikus, der beruhigend bei Angst und Depression wirkt. Zugleich beruhigt Shiatsu den Shen.
- Schlaflosigkeit: Shiatsu beruhigt den Shen (und den Hun), wirkt auf mentale und psychische Probleme und verbessert den Schlaf, was zudem zu einer Stärkung des Yin führt.
- Feuchtigkeit und Schleim: Shiatsu stärkt den Verdauungsapparat und unterstützt die Umwandlung von Feuchtigkeit und Schleim (und reduziert deren Bildung).

Schwerpunkte der Zusammenarbeit mit chinesischen Arzneimittel-Therapeut*innen

Die Zusammenarbeit von Shiatsu mit Chinesischen Arzneimittel-Therapeut*innen ist im Fall von Long-COVID vor allem hilfreich und sinnvoll in Hinblick auf:

- Unterstützung der Milzfunktion und Umwandlung von Feuchtigkeit und Schleim: Chinesische Arzneimittel stärken sehr wirksam die Milz (den gesamten Verdauungsapparat) und leiten Feuchtigkeit und Schleim aus dem Organismus aus.
- Klären von Hitze im Blut: Im Fall von Hitze kann Körperarbeit (wegen Entzündungsproblematik) kontraindiziert sein.
- Auflösung von Ödemen (Feuchtigkeits-Stagnation) und Blut-Stagnation: Im Fall von Feuchtigkeits- und Blutstagnation kann Druck kontraindiziert sein. Chinesische Arzneitherapie verbessert die Blutqualität.
- Ausleitung von pathogenen Faktoren, die sich noch im Körper befinden.⁴³

41) Z.B. Hitze aus der Lunge.

42) Bewegung hilft zudem, dass eine nährenden Behandlung (Kräuter, Arzneimittel, Nahrungsmittel) nicht zu einer Verschlechterung der Erkrankung durch Stagnation führt.

43) Chris Andrews und Malika Meddings (Treating Long Covid with Shiatsu. Webinarreihe www.newenergywork.com) sehen speziell in der Kombination von chinesischen Arzneimitteln, die noch im Körper befindliche pathogene Faktoren vertreiben, mit Shiatsu ein großes Wirkpotential.

Generelle Grundsätze der Behandlung von Long-COVID mit Shiatsu

- Long-COVID ist eine chronische Erkrankung, weshalb man eine Qi-Schwäche (eventuell auch Substanz-Schwäche) in Betracht ziehen muss.
- Je schwächer ein Organismus ist, desto weniger Input kann er verarbeiten und desto schneller ist er von einer Behandlung/Intervention überfordert.
- Je größer die Schwäche ist, desto wichtiger ist es, (zunächst) nur die vorrangigste(n) Problematik(en) zu behandeln, da jede Behandlung auch Energie fordert (und meist eine Qi-Schwäche vorliegt).⁴⁴
- Häufig zeigt sich eine Mischung aus Leere und Stagnation (relative Fülle), die eine Balance aus Tonisierung und Sedierung erfordert.
- Ein Zuviel an Tonisierung führt zu einer Verstärkung der Stagnation, ein Zuviel an Sedierung (z.B. durch Bewegung) hingegen führt zu Erschöpfung.⁴⁵
- Bei Schwäche ist eine (tendenziell) kürzere und weniger intensive Behandlungsdauer erforderlich⁴⁶, da lange und intensive Behandlungen den Organismus zusätzlich erschöpfen.⁴⁷
- Liegen Schwäche (Leere) und Stagnation (relative Fülle) vor, ist es wichtig festzustellen, was im Vordergrund steht: Die Leere oder die Stagnation.
- Steht die Leere im Vordergrund, ist es notwendig zuerst⁴⁸ die Leere aufzufüllen (tonisieren) und dann erst die Stagnation zu behandeln.⁴⁹
- Steht die Stagnation im Vordergrund, ist es notwendig zuerst die Stagnation aufzulösen (sedieren), dann erst die Leere zu behandeln (tonisieren)⁵⁰
- Bewegung ist ein wichtiger Faktor in der Unterstützung von Long-COVID. Zu beachten ist allerdings, dass ein Zuviel an Bewegung Entzündungsreaktionen im Körper verstärkt.
- Bewegung des Qi (Zirkulation des Qi in den Meridianen) kühlt den Organismus und leitet Hitze in die Peripherie. Ebenso unterstützen sanfte Dehnungen diesen Prozess. Zu beachten ist aber, dass stärkere Dehnungen die Entzündungsreaktionen im Körper verstärken können.
- Dehnungen lösen (zudem) stagnierendes Leber-Qi und fördern die Zirkulation der Körperflüssigkeiten.
- Symptome von Long-COVID können auch nach der Corona-Schutzimpfung auftreten.

44) Bei den angeführten Richtlinien/Empfehlungen ist zu beachten, dass diese für Shiatsu (und sinngemäß Akupunktur) gelten, nicht aber unbedingt in gleichem Maße für die chinesische Arzneimittelbehandlung.

45) Immer wieder auch kommt es, wenn die Behandlung optimal war, zu einem Zusammenbruch nach zwei, drei Tagen („Rückfall“), weil der*die Betroffene sich wohl fühlte, seine*ihre Situation überschätzte und zu viel gemacht, sich zugemutet hat.

46) Je intensiver eine Behandlung ist, desto achtsamer muss man bzgl. der Dauer sein.

47) Unter Umständen (wenn dieses Setting ohne größeren Aufwand, der wiederum Qi fordert, möglich ist), sind mehrere kürzere Sitzungen besser als eine längere. Der Abstand zwischen zwei Sitzungen sollte (unabhängig von anderen organisatorischen Aspekten) zwei Aspekte berücksichtigen: Die Zeit, um die bisherigen Inputs zu verarbeiten, und die Kontinuität, die Qi-stärkend ist. Vergleichen kann man diese Situation vielleicht mit einem Menschen, der an Diabetes (Schwäche der Milz) leidet, dem empfohlen wird, kleinere, aber häufigere (und selbstverständlich für ihn gut verdauliche) Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

48) Manchmal in einer Sitzung, manchmal auch in getrennten Sitzungen.

49) Würde man zuerst sedieren (die Stagnation auflösen), würde das zu einer zusätzlichen Schwäche führen.

50) Würde man zuerst tonisieren, wäre eine Verstärkung der Stagnation die Folge.

Prinzipien der Behandlung: Wie häufig, wie lang, wie intensiv?

Grundlegend unterscheidet sich die Herangehensweise an „Long-COVID-Behandlungen“ nicht von der Behandlung anderer Klient*innen: Immer ist es eine individuelle Entscheidung nicht nur bezüglich der Auswahl der Sitzung (Meridiane, Punkte, Technik ...), sondern auch hinsichtlich Intensität, Dauer und Frequenz. Letztlich liegt dieser Entscheidung eine individuelle energetische Einschätzung (Diagnostik) zugrunde und ein gewisses Maß an Trial-and-Error, wobei bei Menschen mit Long-COVID – so wie grundsätzlich bei geschwächten Menschen (mit chronischen Erkrankungen) – Fehleinschätzungen nach Möglichkeit vermieden werden sollten, weil falsche oder „überschießende“ Behandlungen unnötig Energie (Qi) eines Menschen verbrauchen, dessen Energiespeicher (ziemlich) erschöpft sind, der an einer energetischen Schwäche leidet. In diesem Fall würde eine zu intensive, zu fordernde, zu lange, zu häufige Behandlung den Zustand des*der Betroffenen verschlechtern. In der Medizin würde man deshalb von einer iatrogen verursachten Verschlechterung sprechen und keinesfalls von einer (heilsamen) Erstverschlechterung.⁵¹

Tonisierende und sedierende Behandlung

Wesentlich für das Wirkverständnis von Interventionen⁵² ist, dass es keine absolute Trennung von „tonisierenden“ und „sedierenden“ Techniken gibt, denn jede Intervention ist immer sowohl tonisierend als auch sedierend⁵³ – auch dann, wenn manchmal der eine und manchmal der andere Aspekt im Vordergrund steht. Zunächst, immer wenn wir einen Menschen in einer Shiatsu-Sitzung berühren, findet (ein Minimum an Qi auf Seiten des*der Klient*in vorausgesetzt) erst einmal eine Tonisierung des Organismus (zumindest an dieser Stelle) statt. Der Organismus nimmt die Berührung, die Anwendung von Druck auf eine bestimmte Stelle, wahr. Diese Aufmerksamkeit des*der Shiatsu-Empfangenden (auf organismischer Ebene, eine bewusste Wahrnehmung ist dazu nicht unbedingt erforderlich, aber meist damit verbunden) bedeutet den Kontakt des*der Behandler*in mit dem Qi des*der Klient*in. In der Akupunktur spricht man vom De Qi-Gefühl, dem Nadelgefühl, das z.B. als leichtes Kribbeln äußern kann, aber auch als eine intensive Empfindung⁵⁴ und anzeigt, dass das Qi des Meridians bzw. des Punktes berührt, eine Verbindung hergestellt wurde. In weiterer Folge reagiert der Organismus auf diese Intervention, verarbeitet den Reiz.

Kontakt und Reaktion erfordern („kosten“) immer auch Qi, weil jeglicher Input verarbeitet werden muss und Reaktionen Qi benötigen. Ohne (ausreichend) Qi auf Seite des*der Klient*in, das mit dem Qi des*der Behandler*in interagiert (und damit in Anspruch genommen wird), gäbe es weder Kontakt noch Reaktion.

51) Wirklich falsche Behandlungen, wie sie in der chinesischen Pharmakologie ein nicht zu unterschätzendes Risiko darstellen, sind in Shiatsu eher selten. Ein Beispiel wäre Moxibustion bei Yin-Leere oder bei Entzündungen. Das häufigere Problem ist die Dosierung, wobei eine „zu geringe“ Dosierung eher in den Bereich der „Wirkungslosigkeit“ geht, eine „zu starke“ Dosierung hingegen mitunter unangenehme Nebenwirkungen mit sich bringt. Falsch dosierte Shiatsu-Behandlungen zeigen auch auf „Qi-starken“ Menschen unangenehme Auswirkungen, allerdings sind hier gravierende Überdosierungen schwieriger zu erzielen (sie zeigen eine größere Toleranzbreite) und werden von den Betroffenen im Allgemeinen relativ gut „vertragen“ bzw. „weggesteckt“ und sind meist nur von kurzer Dauer, d.h. es zeigen sich in dieser Klient*innengruppe nur selten längerfristige Verschlechterungen.

52) Unter Interventionen ist an dieser Stelle jede Form von Behandlung gemeint, sei es die Einnahme eines pharmakologischen Mittels, das Essen eines spezifischen Nahrungsmittels, die Anwendung von Druck, Zuwendung oder eine sprachliche Information.

53) Gleichwohl spricht man von tonisierenden und sedierenden Techniken, wobei tonisierende Behandlungstechniken (bu fa) im Allgemeinen sanft, weich und langsam sind, zur Körpermitte (Zentrum) hin („sammelnd“) arbeiten und in Richtung des Meridianverlaufs. Sedierende Techniken (xie fa) hingegen sind im Allgemeinen kräftig, dynamisch und schnell, arbeiten vom Körperzentrum weg und gegen den Meridianverlauf. Letztlich aber ist (auch) das „Endergebnis“ entscheidend: ob der Organismus nach der Behandlung „mehr“ oder „weniger“ von Qi, Blut, Yin oder Yang aufweist.

54) Im Falle einer Akupunktur kann der*die Behandler*in bemerken, dass die Nadel sich nicht mehr frei drehen lässt. Man spricht in diesem Fall davon, dass das Qi die Nadel ergreift.

Man kann diese Abläufe mit dem Verdauungsvorgang vergleichen: Jede Nahrung kostet zunächst einmal Energie, um die Verarbeitung überhaupt in Gang zu setzen und Nährstoffe und Energie daraus zu gewinnen. Ist wenig Energie vorhanden, kann selbst die „beste“ (energiereichste) Nahrung nicht verarbeitet werden. Zu einer negativen Energiebilanz kommt es dann, wenn die Verarbeitung mehr Energie kostet als daraus (am Ende des Verdauungsprozesses) gewonnen wird. Ist das der Fall bei einer Shiatsu-Intervention, dann spricht man von einem sedierenden Verfahren. Gewinnt der Organismus hingegen mehr Energie aus der Intervention, so spricht man von Tonisierung.

Zudem gilt es präzise zu sein, auf welche „Ebene“ sich die Aussage „tonisierend/auffüllend“ bzw. „sedierend“ bezieht: Im Fall von (Herz-)Blut-Mangel beispielsweise zeigt der Betroffene Unruhe, vor allem aber eine Schlafproblematik: Er ist über ein gesundes physiologisches Maß hinaus aktiv und kann nicht schlafen. Tonisiert man in dieser Situation das Herz-Blut, so führt das zu Müdigkeit und Schlaf und damit zu einer Beruhigung („Sedierung“) des Organismus. In einem Fall von Leber-Qi-Stagnation hingegen führt die Sedierung des Leber-Qi (der Stagnation) zu einer Aktivierung des Organismus.

Und noch ein Punkt ist zu berücksichtigen: Es geht nicht nur um die einzelne Intervention (den einen Druck, die eine Stimulation eines Tsubos), die jede für sich möglicherweise im tonisierenden Bereich liegt, sondern auch um die gesamte Behandlung, die sich dennoch (in der Summe der Interventionen, die verarbeitet werden müssen) sedierend auf den Organismus auswirken kann.

Tonisieren: Anregen und Auffüllen

Spricht man von Tonisieren, ist es notwendig „Anregen“ und „Auffüllen“ zu unterscheiden: Anregen im Sinne von Aktivierung vorhandener Energie und Auffüllen im Sinne von Hinzufügen von Energie.⁵⁵

Genau das macht eine wesentliche Unterscheidung der Wirkung von chinesischer Pharmakologie und Akupunktur aus: Akupunktur regt – vorhandene – Energie(n) an, greift auf vorhandenes Qi zurück. Ernährung und Pharmakologie hingegen können Qi auffüllen: Durch die Zufuhr entsprechender Nahrungs- und/oder Arzneimittel wird neues, ergänzendes Qi gebildet.⁵⁶ Diesem „Dualismus“ folgend werden in der TCM-Behandlung häufig Pharmakologie und Akupunktur kombiniert: Pharmaka und/oder spezifische Nahrungsmittel nähren den Organismus (füllen ihn auf) und Akupunktur unterstützt die Verdauungs- und verteilende Funktion – und damit die Wirkung der pharmakologischen und/oder diätetischen Behandlung. Ähnlich haben wir es in einer Shiatsu-Sitzung – oder aber im „Gesamtkonzept einer Shiatsu-Behandlung“ – ebenfalls häufig mit Auffüllen und Anregen gleichzeitig zu tun. Ob wir beispielsweise durch „Halten“ und „Tragen“ die Energie eines Menschen „nähren“, Moxibustion anwenden und so Qi und Yang unterstützen oder durch Ernährungsempfehlungen das Qi stärken (lassen), bewegen wir uns im Bereich des Auffüllens – und begleiten diesen Aspekt der Shiatsu-Arbeit mit angepassten, die Qi-Zirkulation anregenden Techniken.⁵⁷

Chronische Erkrankungen sind, und das ist bei Long-COVID zu bedenken, in aller Regel Leere-Erkrankungen⁵⁸, weshalb Tonisieren im Sinne von Auffüllen von großer Wichtigkeit ist.

55) Eine analoge Unterscheidung gilt nicht nur für Energie/Qi, sondern für alle „Substanzen“ der chinesischen Medizin.

56) Das ist der Grund, warum Akupunktur in der Frühzeit der chinesischen Medizin vor allem mit Vorbeugung und Behandlung im Frühstadium von Erkrankungen in Verbindung gesetzt wurde, wohingegen Chinesische Pharmakologie bei manifesten Erkrankungen empfohlen wurde (vgl. Eduard Tripp: Die Entwicklung der Chinesischen Medizin auf dem Hintergrund von Geschichte und Kultur. <https://www.shiatsu-austria.at/die-entwicklung-der-chinesischen-medizin-auf-dem-hintergrund-von-geschichte-und-kultur-bezug-nehmend-auf-den-medizinsoziologischen-ansatz-von-paul-u-unschuld-dr-eduard-tripp> (Zugriff: 29.11.2021).

57) Wie schon mehrmals festgehalten, ist es wichtig, dass bewegende Elemente der Shiatsu-Behandlung so angepasst und so moderat sind, dass sie weder Entzündungsreaktionen verstärken noch den Organismus schwächen.

58) Zhang Zhong Jing (Shang Han Lun) differenziert die Fülle-/akuten Erkrankungen (als Folge einer „Infektion“) in Tai Yang-,

Aber auch anregende und mitunter sogar sedierende Techniken (z.B. bei gleichzeitig bestehender Leber-Qi- Stagnation) sind begleitend von Bedeutung.

Shiatsu- und Akupunkturbehandlung: Vergleichbare Grundlage, unterschiedliche Wirkungen

In der Gegenüberstellung von chinesischer Pharmakologie und Akupunktur ist man versucht, die Wirkungen von Shiatsu jenen der Akupunktur gleichzustellen, weil diese beiden Methoden einen vergleichbaren Hintergrund haben.⁵⁹ Ihre Methoden unterscheiden sich allerdings⁶⁰ und auch ihre Wirkungen sind nicht ident. Manche Akupunkturwirkungen können beispielsweise durch Shiatsu nicht erreicht werden. Auf der anderen Seite allerdings hat Shiatsu durch die Qualität der Berührung – vermittelt durch achtsame Zuwendung aus dem Hara – Qi-nährende Aspekte, die mit einer Akupunktur-Behandlung nicht erzielt werden können.

Sedieren: Verteilen/Zerstreuen und Abschwächen/Wegnehmen

Spricht man von Sedieren, ist es, analog zum Tonisieren, notwendig „Verteilen/Zerstreuen“ und „Abschwächen/Wegnehmen“ zu unterscheiden: Verteilen/Zerstreuen im Sinne von „Weiterleitung“ vorhandener Energie z.B. vom Zentrum in die Peripherie oder entlang des Meridians oder von einem Meridian in einen anderen (ein Ausgleich innerhalb des Organismus) und Abschwächen/Wegnehmen in Sinne von „Ausleitung“ von Energie aus dem Organismus („Verbrauch“).

Grundlagen: Shiatsu und TCM-Diagnostik

Die Arbeit mit Shiatsu bedeutet nicht unbedingt die Einbeziehung von TCM-Syndromdiagnostik und die Arbeit mit TCM-Meridianen und -Punkten. Ebenso unterrichten auch nicht alle Shiatsu-Schulen klassische TCM-Diagnostik, sondern beziehen sich beispielsweise auf Hara- oder Fünf-Elemente- Diagnostik, so wie auch nicht alle Shiatsu-Schulen ihren Schwerpunkt auf den „klassischen TCM-Meridianen“ haben und beispielsweise mit dem erweiterten Meridiansystem von Masunaga arbeiten, den „Masunaga-Meridianen“.

An diesem Punkt ist zu beachten, dass TCM- und Hara-Diagnostik unterschiedliche Informationen bedeuten, die nicht gleichzusetzen sind, nicht die gleiche Aussage treffen. Während die Hara- Befundung eine Art „Momentaufnahme“ ist und sich entsprechend rasch ändern kann (zudem können unterschiedliche Behandler*innen unterschiedliche Konstellationen auffinden), ist eine TCM-Diagnose im Allgemeinen längerfristig (und deutlich weniger abhängig von der Person, die sie erstellt).⁶¹

Um diese beiden Zugänge/Ebenen in Bezug zu setzen, ist es hilfreich, den Organismus und alle seine Funktionen als Manifestationen des Qi zu betrachten, wobei Materie (mehr) Yin und

Yang-Ming- und Shao-Yang-Syndrome, die Leere-/chronischen Erkrankungen in Tai Yin-, Shao Yin- und Jue-Yin-Syndrome.

59) Es sei an dieser Stelle nochmals hingewiesen, dass chinesischer Pharmakologie und Akupunktur in manchen Bereichen durchaus divergierende Theorien zugrunde liegen (vgl. Eduard Tripp: Die Entwicklung der Chinesischen Medizin auf dem Hintergrund von Geschichte und Kultur. <https://www.shiatsu-austria.at/die-entwicklung-der-chinesischen-medizin-auf-dem-hintergrund-von-geschichte-und-kultur-bezug-nehmend-auf-den-medizinsoziologischen-ansatz-von-paul-u-unschuld-dr-eduard-tripp> (Zugriff: 29.11.2021)

60) Sieht man von z.B. Anwendungen wie Moxibustion, Schröpfen oder Gua Sha ab.

61) Nicht immer ist die Abgrenzung allerdings so klar und deutlich. Während es sich bei Yin-Leere und Yang-Leere ganz klar um chronische, d.h. langfristige Geschehen (und auch Behandlungen) handelt, geht es bei Qi- und Bluteere allerdings nur mehr um „mittellange“ Geschehen. Eine gewisse Qi- und/oder Bluteere am Abend eines anstrengenden Tages ist ein physiologisch normaler Zustand und entspricht nicht der TCM-Diagnose Qi- und/oder Bluteere. Noch schwieriger ist die (sprachliche) Abgrenzung allerdings bei den Stagnationen, weil auch es auch sehr kurzfristige und kurzanhaltende Erlebnisse einer Leber-Qi-Stagnationen gibt.

Funktionen (mehr) Yang sind.⁶² In einem solchen Vorstellungsmodell kann man (basierend auf den grundlegenden biologischen und physikalischen Gesetzmäßigkeiten der menschlichen Natur) die Konstitution eines Menschen als seine tiefste (und damit zugleich auch unspezifischste und doch zugleich höchst persönliche, individuelle) Ebene betrachten. Die Konstitution (Grundverfassung) ist uns teils angeboren, teils (langfristig) erworben und lässt sich nur langsam und nur in gewissen Grenzen verändern (manches gar nicht).⁶³

Konstitution (Grundverfassung)

Man kann die Konstitution (Grundverfassung, Typus, Persönlichkeit) auch als mehr oder weniger individuellen, grundlegenden Reaktionsmodus auf äußere und innere Einflüsse verstehen. Eine klassische Typologie der TCM sind der Yang- und der Yin-Typus, wobei sich der Yang-Typ beispielsweise durch rote Gesichtsfarbe, Abneigung gegen Hitze, dunklen Urin, schnellen Puls, Bluthochdruck, schnelles Hochfiebern bei Erkrankungen, „guten“ Appetit, starke Verdauung, Verlangen nach kalten Getränken, Extraversion, Ungeduld und Wutausbrüchen äußert. Der Yin-Typ, im Gegensatz dazu, zeigt Blässe, Abneigung gegen Kälte, hellen Urin, langsamen Puls, niedrigen Blutdruck, geringes Fieber, wenig Appetit, schwache Verdauung, Verlangen nach warmen Getränken, Introversion, Traurigkeit und depressive Verstimmungen.

Eine weitere Differenzierung erfolgt nach Fülle und Leere, wobei Menschen vom Fülle-Typ im Allgemeinen eine kräftige Konstitution aufweisen, sich kraftvoll bewegen, zu akuten Erkrankungen, Ruhelosigkeit, Nervosität und Gereiztheit neigen. Der Leere-Typus hingegen weist eine schwache Konstitution auf, zeigt vorsichtige und kraftlose Bewegungen, neigt zu chronischen Erkrankungen, sowie zu Müdigkeit, Erschöpfung, Lustlosigkeit und Niedergeschlagenheit.⁶⁴

Miteinander kombiniert differenziert man – in Anlehnung an die Syndromdiagnostik des Ba Gang⁶⁵ – den Yang-Fülle-, den Yin-Fülle-, den Yang-Leere- und den Yin-Leere-Typ. Eine andere, im Shiatsu häufig zu findende Typologie ist jene nach den Fünf Elementen/Wandlungsphasen, wobei man einen Holz-, einen Feuer-, einen Erde-, einen Metall- und einen Wasser-Typ differenziert, denen jeweils charakteristische Eigenschaften (vom Erscheinungsbild bis zu häufigen Erkrankungen) zugeordnet werden.⁶⁶

Unsere Konstitution bildet die Basis für unser Leben

Auf der Basis unserer teils ererbten, teils erworbenen Konstitution leben wir. Auf ihr und in Wechselwirkung mit ihr gestalten wir unser Leben. Vielfältige Einflüsse, fördernde/unterstützende ebenso wie belastende, wirken auf uns ein. In der Summe aber sind

62) Eigentlich ist es nicht korrekt in dieser Betrachtung überhaupt von Materie einerseits und Funktionen andererseits zu sprechen, da so gesehen alle Erscheinungen Manifestationen des Qi sind. Es handelt sich gleichsam um langsamere (niederfrequenter) und schnellere (höherfrequenter) Schwingungen, die wir – auf Basis unserer Natur und vor allem der Beschaffenheit unserer Sinnesorgane – so (unterschiedlich) wahrnehmen. Diese „Gleichheit“ von Materie und Funktion, ihre gegenseitige Verschränkung und Umwandlung beschreibt auch die berühmte Formel Einsteins: $E=mc^2$.

63) Ein Beispiel für eine konstitutionelle „Veranlagung“ ist der Verdauungsapparat (kann man viel vertragen und ist relativ „unempfindlich“ oder ist die Verdauung „empfindlich“ auf das, was man zu sich nimmt), wobei – oft über Jahre – Veränderungen sowohl ins Positive als auch ins Negative möglich sind.

64) Natürlich gibt es auch Menschen, die keine auffällige Ausprägung in die eine (z.B. Yin) oder andere (z.B. Yang) Richtung aufweisen: ausgeglichener oder Mischtyp.

65) Ba Gang bedeutet die Acht Leitkriterien, nach denen in der TCM Disharmonien klassifiziert werden, und meint Yin und Yang, Hitze (re) und Kälte (han), Fülle (shi) und Leere (xu) als auch Außen (biao) und Innen (li).

66) Auf psychologischer Ebene, um ein Beispiel außerhalb der TCM anzuführen, differenziert Riemann (Grundformen der Angst, 1961) die hysterische versus die zwanghafte sowie die schizoide versus die depressive Persönlichkeit.

ihre Einflüsse durch ihre Variabilität vorübergehend und im Großen und Ganzen meist nicht tiefgreifend. Massive Einflüsse allerdings, ebenso wie stetig über einen langen Zeitraum einwirkende Belastungen allerdings wirken sich auf unseren Organismus verändernd aus, „modulieren“ uns, unseren Körper, unsere Psyche, unseren Geist, unsere Funktionen und Funktionsweisen. So wie uns bestimmte negative Erfahrungen misstrauisch machen können und damit unsere Grundeinstellung zur Welt verändern, werden auch körperliche Funktionen/Zustände im Laufe unseres Lebens durch vielfältige Einflüsse moduliert.⁶⁷

Eine aufregende Situation beispielsweise oder auch Ärger treibt unseren Blutdruck in die Höhe, der sich – nachdem sich diese Situation wieder verändert hat, der Ärger verflogen ist – wieder auf „Normalmaß“ reduziert. Bleiben solche Situationen/Emotionen allerdings über längere Zeit bestehen und finden keine bzw. nicht genügend Gegenregulationen statt (durchaus auch Entspannung, die man bewusst herbeiführt), dann kommt es nach einiger Zeit zu einer grundlegenden Änderung: zu Bluthochdruck, der nun „systemisch“ geworden ist.⁶⁸

Hat eine solche beständige Veränderung stattgefunden, dann hat sich gleichsam eine weitere Ebene gebildet, eine Art Zwischenebene, die unsere größtenteils angeborene Konstitution überlagert.⁶⁹ Auf ihr finden nun die „Schwingungen des täglichen Lebens“ statt, sie interagiert nun mit den Einflüssen unseres Lebens. Blutdruckschwankungen, um bei diesem Beispiel zu bleiben, gibt es selbstverständlich weiterhin, allerdings auf einem „höheren Niveau“: mal ein bisschen mehr, mal ein bisschen weniger Bluthochdruck (und unter bestimmten Bedingungen durchaus auch „Blutdruckspitzen“).⁷⁰

Diese neue Verfassung bezeichnet die TCM als Disharmoniemuster. In der westlichen Medizin spricht man vergleichsweise von einem Syndrom oder Symptomkomplex, wobei diese Übersetzung dem chinesischen Begriff nur bedingt entspricht, weil das westliche Verständnis mehr „Krankheitswertigkeit“ in sich trägt.

Grundsätzlich können solche Veränderungen ichtsynton⁷¹ oder ichtdyston⁷² erlebt und betrachtet werden. Wenn im oben angeführten Beispiel ein Mensch auf Basis seiner Lebenserfahrungen misstrauisch wird und/oder sich von der Welt zurückzieht wird, dann kann er dies als normale, „gesunde“ Entwicklung sehen – in Anbetracht der Welt „wie sie nun einmal ist“ (ichtsynton) – oder aber als ichtdyston, wenn er unter dem Verlust der nun eingeschränkten zwischenmenschlichen Kontakte leidet.

67) So spiegeln sich Erfahrungen beispielsweise auch in unseren Gesichtszügen und/oder unserer Körperhaltung wider (eine Grundlage ganzheitlicher Diagnostik) und werden epigenetisch durchaus auch an nachfolgende Generationen weitergegeben.

68) Um zu unterscheiden, ob ein erhöhter Blutdruckmesswert (in der Arztpraxis beispielsweise) Ausdruck eines aktuellen Geschehens (Aufregung wegen der Blutdruckmessung) ist oder einen „essentiellen Bluthochdruck“ bedeutet, ist man in der Medizin von der Einzelmessung abgegangen (misst ihr nicht mehr die früher starke diagnostische Bedeutung bei), sondern stellt die Diagnose Bluthochdruck nunmehr auf eine Messreihe ab (d.h. eine größere Anzahl von Blutdruckmessungen).

69) Ganz korrekt ist dieses Bild einer Zwischenebene nicht, es bietet sich nur an, um die unterschiedlichen „Tiefen“ oder „Reaktionszeiten“ darzustellen. Man könnte ansonsten auch sagen, dass die Grundkonstitution in bestimmter Weise „überformt“ wird. Diese „Überformung“, deren Charakteristik die TCM-Diagnose ausdrückt, lässt sich aber leichter verändern als die weiterhin „darunter liegende“ Grundkonstitution.

70) Ich-synton bedeutet, dass auftretende Gedanken, Impulse, Verhaltensweisen und/oder Gemütsregungen nicht als fremd oder störend empfunden werden, auch wenn sie im Rahmen einer Erkrankung auftreten und von außenstehenden Personen als abweichend wahrgenommen werden.

71) Ich-synton bedeutet, dass auftretende Gedanken, Impulse, Verhaltensweisen und/oder Gemütsregungen nicht als fremd oder störend empfunden werden, auch wenn sie im Rahmen einer Erkrankung auftreten und von außenstehenden Personen als abweichend wahrgenommen werden.

72) Von Ich-Dystonie spricht man, wenn eine Person ihre Gedanken, Impulse, Verhaltensweisen und/oder Gemütsregungen als nicht zu ihrem Ich, ihrer Person gehörend erlebt.

Ebenen der Diagnostik

Diagnostik kann damit, folgt man der obigen Darstellung, auf zumindest drei Ebenen unseres Seins erfolgen: Die tiefste (und unspezifischste) Ebene ist die Ebene der Konstitution, die mittlere Ebene ist die Ebene der Disharmoniemuster der TCM und die höchste Ebene, jene die sich am raschesten ändert, ist die Ebene der Haradiagnostik⁷³, die am stärksten die aktuelle Befindlichkeit des*der Behandelten widerspiegelt.

Immer aber sind diese drei Ebenen systemisch miteinander verbunden und wirken aufeinander ein. Unsere Konstitution macht bestimmte organismische Reaktionen und individuelle Verhaltensweisen „wahrscheinlicher“ und umgekehrt wirken unsere Reaktionen und Verhaltensweisen über die Zeit auf unsere Konstitution ein und verändern sie (und selbstverständlich wirken beide Ebenen auch auf die dazwischenliegende Ebene möglicher Disharmonien).⁷⁴

Unterschiedliche Sprache, unterschiedliche Bedeutungen

Wenngleich es sehr verlockend ist, ein Kyo der Milz oder ein Jitsu der Leber mit dem Disharmoniemuster Milz-Qi-Leere oder Leber-Qi-Stagnation gleichzusetzen, ist dies falsch. Ein Kyo der Milz kann auf dem Hintergrund einer Milz-Qi-Leere bestehen – oder eben auch nicht. Ein Kyo der Milz ist gleichsam eine Momentaufnahme, unter Umständen ebenso schnell vorübergehend wiegekommen. Eine Milz-Qi-Leere hingegen ist eine längerfristige organismische Verfassung. Sie hat sich – im Vergleich – langsam(er) entwickelt hat, zeigt bestimmte Symptome (wie z.B. eine geschwollene Zunge) und benötigt auch deutlich mehr Zeit, bis sie wieder vergeht.

In einem anderen Beispiel dargestellt: eine momentane depressive Verstimmung (oder Frustration) unterscheidet sich differentialdiagnostisch klar von einer manifesten und längerdauernden klinischen Depression.⁷⁵ Und auch ihre Behandlung unterscheidet sich – so wie die Behandlung eines Kyo der Milz im Vergleich zu einer Milz-Qi-Leere.

Behandlungsansätze des Shiatsu

Zunächst einmal ist Berührung ganz grundsätzlich von Bedeutung für die wohltuenden und unterstützenden Wirkungen jeder Art von Massagebehandlung. Dieser allgemeine Wirkfaktor wird durch die für Shiatsu spezifische, wohldosierte und achtsame Anwendung von Druck aus dem Hara heraus zu einer besonderen Behandlung voll Wertschätzung und Offenheit. Zudem wirkt Shiatsu über das vegetative Nervensystem ausgleichend, also sowohl entspannend als auch beruhigend, je nachdem welche Belastungen Long-COVID mit sich bringt.

73) Auch andere Diagnostik-Verfahren können diese Ebene widerspiegeln. Die Hara-Diagnostik ist nur eine dieser Möglichkeiten.

74) So reagiert ein Yang-Typ eher aggressiv und mit Blutdrucksteigerung auf eine problematische Situation, wohingegen ein Yin-Typ dieselbe Situation eher depressiv und niedergeschlagen, mit Müdigkeit und Lethargie beantwortet. Ausgeschlossen ist eine alternative Reaktion natürlich nie, nur eben unwahrscheinlich(er). Und genau hier können Veränderungsstrategien ansetzen, können bewusste Handlungen in eine andere Richtung gesetzt werden. Die Einstellung, ob man (ganz automatisch) ein Problem als Chance und (positive) Herausforderung oder aber als unüberwindbares Hindernis sieht, ist eine Frage der Grundstruktur, der Konstitution, des grundlegenden Mindsets.

75) Von einer Depression spricht man erst dann, wenn bestimmte Symptome über einen gewissen Zeitraum vorliegen. Die Deutsche Depressionshilfe (<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-einedepression/diagnose-der-depression>) geht davon aus, dass über (mindestens) zwei Wochen zwei der drei Hauptsymptome (gedrückte Stimmung, Interessen- oder Freudlosigkeit, Antriebsmangel bzw. erhöhte Ermüdbarkeit) und zusätzlich zwei Nebensymptome (verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit, negative und pessimistische Zukunftsperspektiven, Suizidgedanken/-handlungen, Schlafstörungen, verminderter Appetit) vorliegen müssen (Zugriff: 29.11.2021).

Bezieht man die TCM-Diagnostik in die Shiatsu-Behandlung mit ein, so ist die auf diese Weise festgestellte Verfassung des*der Klient*in gleichsam der rote Faden, der sich durch die Behandlungen zieht. Nicht immer ist die sich aus der TCM-Diagnostik ergebene Behandlungsstrategie dabei im Vordergrund der Behandlung, z.B. weil sich aktuell andere Prioritäten ergeben⁷⁶ – und doch behält man als Behandler*in die (immer wieder zu überprüfende, eventuell nachzujustierende) Diagnostik und die sich daraus ergebene Behandlungsstrategie gleichsam im Hinterkopf – eben den roten Faden.

Aus der Hara-Diagnostik heraus (oder auf Basis einer anderen Diagnostik, die die aktuelle Situation erfasst) wird der Organismus in seiner aktuellen Verfassung ausgeglichen, z.B. indem man mit dem größten Kyo und dem größten Jitsu arbeitet. Und so schafft man dem Organismus zumindest ein wenig mehr die Möglichkeit, seine Kräfte zur Selbstheilung einzusetzen.

Unter bestimmten Bedingungen allerdings ist eine Behandlung (Behandlungsserie) angezeigt, die alle Ebenen der Shiatsu-Begegnung und - Möglichkeiten berücksichtigt und einbezieht: die Ebene der energetischen Interaktion ebenso wie die Ebenen von Konstitution, bestehenden Disharmonien und aktueller Verfassung.

Ein solches Vorgehen (das Zusammenfließen mehrerer Ebenen und Ansätze der Unterstützung im Behandlungskonzept) ist in der Praxis des Shiatsu auch durchaus üblich und es werden beispielsweise auch Empfehlungen hinsichtlich Ernährung und Lebensstil vermittelt, die*den Empfangende*n über die direkte Shiatsu-Behandlung hinaus unterstützen.⁷⁷

Beschwerden im Oberen Erwärmer (Lunge, Herz)

1. Funktionskreis Lunge

Hauptfunktionen der Lunge:

- Die Lunge regiert die Atmungsfunktion, die Aufnahme des Frischen und die Abgabe des Verbrauchten.
- Die Lunge regiert das Qi und ist an der Bildung wie auch an der Zirkulation des Qi beteiligt.
- Die Lunge hat eine verteilende und eine absenkende Funktion im Organismus.
- Die Lunge herrscht über die Körperoberfläche, erwärmt und nährt sie, reguliert die Poren und schützt das Innere vor krankmachenden Einflüssen.
- Die Lunge reguliert die Bewegung der Körpersäfte, verdampft reine Anteile (Jin) an die Oberfläche und senkt trübe (verbrauchte) Anteile ab.
- Die Lunge speichert den Po.

Bei eindringenden pathogenen Einflüssen (z.B. grippaler Infekt) ist die Blockade der verteilenden und absenkenden Funktion der Lunge sehr häufig die erste Reaktion/das erste

76) Damit ist gemeint, dass manchmal für eine Sitzung oder auch für mehrere die grundsätzliche Ausrichtung der Shiatsu-Behandlung (der „rote Faden“) wegen aktueller Anliegen/Beschwerden/Notwendigkeiten in den Hintergrund tritt.

77) Diese Ernährungs- oder auch Lebensstilempfehlungen können beispielsweise dem Qi-Aufbau dienen oder aber darauf abzielen, den Verdauungsapparat zu entlasten, indem sie Feuchtigkeit und Schleim reduzieren. Für eine komplexe Ernährungsberatung allerdings ist ein spezifischer Ausbildungs- und Erfahrungshintergrund erforderlich, ebenso wie auch eine entsprechende Gewerbe-/Berufsberechtigung, weshalb eine solche in Zusammenarbeit mit einer*m bzw. durch eine*n TCM-Ernährungsberater*in stattfindet (das gilt analog für alle Tätigkeiten, die in die Shiatsu-Behandlung hineinreichen und nicht durch die Gewerbeberechtigung für Shiatsu abgedeckt sind, z.B. Coaching).

Symptom (Verkühlungssymptome)⁷⁸ und sie speichert Feuchtigkeit und (in Folge vielfach) auch Hitze.

Beschwerden im Funktionskreis Lunge und ihre (häufigsten) Ursachen

- Hartnäckiger Husten, Atemprobleme: Lungen-Qi-Schwäche
- Trockenheit und/oder Hitze: Hitze und/oder Yin-Leere
- Fatigue: Lungen-Qi-Schwäche und/oder -Stagnation

Behandlung von Problemen im Funktionskreis Lunge⁷⁹

a. Schwäche im oberen Thorax und im Lungen-Meridian (Lungen-Qi-Schwäche)

Hinweisende Symptome sind insbesondere Kurzatmigkeit und eine schwache Stimme. Generell zeigen Betroffene einen Mangel an Vitalität, spontane Schweißausbrüche (ohne besondere Anstrengung), Infektionen der Atemwege, Husten, weiße Gesichtsfarbe und dünnen Auswurf ohne laute Atemgeräusche.

Behandlung ist die Tonisierung des Funktionskreises Lunge und des oberen Thorax, insbesondere durch Lu 1, Lu 2, Lu 7, Lu 9, BI 11, BI 12, BI 13 und auch Ma 36, KG 4 und BI 23.

b. Blockade im oberen Thorax und im Lungen-Meridian (Stagnation durch pathogene Energie)

Hinweisende Symptome sind Kurzatmigkeit, Abgeschlagenheitsgefühl, Gelenkschmerzen, Feuchtigkeit im Oberen Erwärmer, Fülle in der Brust und blockierte Sinnesorgane. Die Energie kann sich nicht mehr verteilen.

Behandlung ist die Sedierung des Funktionskreises Lunge und des oberen Thorax, insbesondere durch Lu 1, Lu 2, Di 4, Di 11, BI 11, BI 12, BI 13, Gb 20 und GV 14.

c. Hitze in der Lunge

Hinweisende Symptome sind Husten, hohes Fieber, Schwitzen, Durst, Unruhe und gelber Zungenbelag.

Behandlung ist die Hitze auflösen, insbesondere durch Lu 3, Lu 5, Lu 7, Lu 9 und Lu 10.

Übung, um die Hitze aus der Lunge auszuleiten: In Seitenlage den Arm im rechten Winkel zur Seite hin ausstrecken und dann nach hinten dehnen. Mit der anderen Hand zugleich auf Lu 1 und Lu 2 drücken.⁸⁰

d. Hitze aus Lungen-Yin-Leere

Hinweisende Symptome sind trockener Husten (mit wenig Schleimauswurf), trockene Haut, raue Stimme, leicht blutiger Speichel, Kurzatmigkeit, roter und trockener Zungenkörper,

78) Die Blockade des Wei Qi an der Oberfläche (Biao) durch den pathogenen Einfluss behindert/blockiert die verteilende und in Folge die absenkende Funktion der Lunge.

79) Die hier (und auch später im Text) angegebenen Tsubos (Akupunkturpunkte) können Betroffenen auch in Eigenbehandlung helfen – wenn sie beispielsweise (noch) nicht zur Behandlung kommen können.

80) Übung von Malika Meddings, um während einer akuten COVID-19-Erkrankung Hitze aus der Lunge ausleiten und das Fieber zu senken.

dünnere oder fehlender Belag sowie eventuell allgemeine Yin-Leere-Zeichen wie Schwäche, Nachtschweiß, Wärmeunverträglichkeit und spätnachmittags ansteigendes Fieber.

Behandlung ist das Lungen-Yin nähren und damit die Hitze auflösen, insbesondere durch Lu 1, Lu 3, Lu 7, Lu 9, Ma 36, MP 3, MP 6, BI 13, BI 23, BI 43, Ni 3, Ni 6 und P 6.

Tsubos bei Lungen-Problemen⁸¹

- Lu 1 (Zhongfu): vertreibt pathogene Faktoren und reguliert die Lungen, senkt Lungen-Qi ab, stärkt Lungen-Yin, klärt Hitze im oberen Erwärmer, wandelt Schleim um und reguliert die Wasserzirkulation, senkt Magen-Qi ab; bei Beschwerden und Schmerzen in der Brust, Husten, erschwerte Atmung, Lungenentzündung, verstopfte Nase, verquollenes Gesicht, Verdauungsstörungen, geblähter Bauch, Erbrechen
- Lu 2 (Yunmen): vertreibt pathogene Faktoren und reguliert die Lungen, senkt Lungen-Qi ab, reguliert die Lungen, wandelt Schleim um, vertreibt Fülle; bei Beschwerden und Schmerzen in Brust, Schulter und seitlichem Rippenbereich, Brustbeklemmung, Husten, erschwerte Atmung, Lungenentzündung
- Lu 3 (Tianfu): klärt Lungen-Hitze und senkt Lungen-Qi ab, kühlt Blut und stoppt Blutungen; bei erschwerter Atmung, Kurzatmigkeit, emotionalen Disharmonien, Schlafstörungen, fehlende Orientiertheit, Vergesslichkeit, Schwindel, verschwommenes Sehen
- Lu 5 (Chize): verbindet Lungen und Nieren, klärt Hitze im Oberen Erwärmer, senkt Lungen-Qi ab, reguliert die Lungen, befeuchtet die Lungen, reguliert die Wasserzirkulation, entspannt die Sehnen und lindert Schmerzen; bei Schmerzen in der Brust, Husten, erschwerter Atmung, Bronchitis, Lungenentzündung, Beschwerden in Mund- und Rachenhöhle, Halsentzündung, Hauterkrankungen, Schmerzen in Brust und seitlichem Rippenbereich, Brustbeklemmung, Durchfall, geblähter Bauch, Erbrechen, Beschwerden und Schmerzen im Lumbalbereich
- Lu 7 (Lieque): fördert die absenkende Funktion der Lunge, fördert die Harnausscheidung durch die Nieren, wandelt Schleim um und reguliert die Wasserwege, befreit die Oberfläche und vertreibt pathogene Faktoren, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei Husten und erschwerter Atmung, Kurzatmigkeit, Erkältung, Schüttelfrost und Fieber, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Menstruationsbeschwerden, Beschwerden in Mund- und Rachenhöhle, Blut im Urin, schmerzhaftes Urinieren, Gedächtnisprobleme, Herzklopfen, Beschwerden und Engegefühl in Brust und seitlichem Rippenbereich
- Lu 9 (Taiyuan): stärkt die Lungen, wandelt Schleim um, fördert die absenkende Funktion der Lungen, lindert Schmerzen, reguliert und harmonisiert die Blutgefäße, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei erschwerter Atmung, Kurzatmigkeit, Husten, Brustbeklemmung, Schmerzen in Schulter und seitlichem Rückenbereich, Erkrankungen des Gefäßsystems, Herzbeschwerden, gerötete und schmerzende Augen

⁸¹ Die Beschreibungen der Funktionen und Indikationen der Tsubos (auch im weiteren Text) sind dem Kontext entsprechend nicht vollständig und folgen RenMai: Meridiane und Akupunkturpunkte Lern- und Nachschlagewerk für PraktikerInnen und StudentInnen (www.renmai.at) bzw. der gekürzten Printversion von Eduard Tripp: Meridiane & Tsubos (ISBN 978-3-200-00995-0, 2007).

- Lu 10 (Yuji): nützt dem Rachen, klärt Lungen-Hitze, vertreibt rebellisches Qi, harmonisiert Lungen und Herz; bei erschwerter Atmung, Kurzatmigkeit, Husten, Heiserkeit, Lungenentzündung, Beschwerden und Schmerzen in Mund- und Rachenhöhle, Kopfschmerzen, Unruhe
- Di 4 (Hegu): reguliert das Wei Qi, vertreibt pathogene Einflüsse und befreit die Oberfläche, reguliert Gesicht, Augen, Nase, Mund und Ohren, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, regeneriert das Yang; bei schwachem Allgemeinzustand (Qi- und Blut-Schwäche), Schmerzen, Fieber und Schüttelfrost, Entzündungen, Schnupfen, verstopfter Nase, geröteten, geschwollenen und schmerzenden Augen, Heiserkeit, Schmerzen in Mund- und Rachenhöhle, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Tinnitus, Amenorrhoe, verlängertem Menstruationszyklus, Bauchschmerzen, Verstopfung, Erbrechen
- Di 11 (Quchi): klärt Hitze, kühlt Blut, vertreibt pathogene Einflüsse, leitet Feuchtigkeit aus, reguliert Qi und Blut, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei fiebrigen und Hitze-Erkrankungen, Entzündungen, beginnender Wind-Hitze-Erkrankung, Beschwerden, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Verdauungsstörungen, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Feuchtigkeit und Feuchter Hitze im Darm, Amenorrhoe
- Ma 36 (Zusanli): harmonisiert den Magen, stärkt die Milz und vertreibt die Feuchtigkeit, stärkt Qi, nährt Blut und Yin, klärt Feuer und beruhigt den Geist, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, belebt das Yang; bei Verdauungsstörungen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, schwachem Allgemeinzustand, Reizbarkeit, Herzklopfen, Schlafstörungen, depressive Verstimmung, Menstruationsbeschwerden, Fülle und Spannung in der Brust, Schüttelfrost und Fieber, Fieber ohne Schwitzen
- Mi 3 (Taibai): tonisiert die Milz, wandelt Feuchtigkeit und Feuchte Hitze um, harmonisiert Milz und Magen; bei Verdauungsstörungen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Erbrechen, Trägheit, fiebrige Erkrankungen, übermäßige Besorgnis, übermäßiges Grübeln
- Mi 6 (Sanyinjiao): tonisiert Milz und Magen, wandelt Feuchtigkeit um, harmonisiert die Menstruation und tonisiert die Nieren, harmonisiert den Unteren Erwärmer, reguliert die Urinausscheidung, beruhigt den Geist, stärkt das Blut, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Samenträufeln, Uterusblutung, Schwäche von Milz und Magen, Schweregefühl von Körper und Gliedmaßen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Ödemen, Durchfall, Blähungen, Erbrechen, Nierenbeschwerden, Leberbeschwerden, Feuchtigkeitsproblemen, Ödeme, Rekonvaleszenz, Hypotonie, Schlafstörungen, allergischen und immunologischen Erkrankungen, Hauterkrankungen, Hautjuckreiz, erschwerter Urinausscheidung, Tinnitus
- Bl 11 (Dazhu): reguliert das Lungen-Qi, vertreibt pathogene Faktoren und befestigt die Oberfläche, nützt den Knochen und Gelenken; bei Fülle in der Brust, Husten, erschwerter Atmung, Kurzatmigkeit, Beschwerden und Schmerzen in Rücken, Schulterblatt und Lumbalbereich, steife Wirbelsäule, Krämpfe, Gliederschmerzen, fiebrige Erkrankungen, Schüttelfrost und Fieber, Kopfschmerzen, verschwommenem Sehen, Schmerzen in Bauchbereich, Halsbeschwerden

- BI 12 (Fengmen): vertreibt Wind und befreit die Oberfläche, stärkt das Wei Qi und befestigt die Oberfläche, zerstreut und senkt Lungen-Qi ab, nützt der Nase; bei Hitze in der Brust, Husten, erschwerter Atmung, Fieber und Schüttelfrost, Kopfschmerzen, Schwindel, rinnender und verstopfter Nase, Beschwerden und Schmerzen in Schulter und Lumbalbereich, Hauterkrankungen
- BI 13 (Feishu): stärkt Lungen-Qi und nährt Lungen-Yin, zerstreut und senkt Lungen-Qi ab, klärt Hitze in den Lungen, befreit die Oberfläche; bei Fülle und Schmerzen in der Brust, Lungenerkrankungen, Husten, erschwerter Atmung, Kurzatmigkeit, Hitze in der Brust, Fieber, Hauterkrankungen, Beschwerden und Schmerzen im oberen Rücken, in Schulter und Lumbalbereich, schwachem Allgemeinzustand, Nachtschweiß
- BI 23 (Shenshu): tonisiert die Nieren und stärkt das Yang, nährt Nieren-Yin, stärkt Nieren-Qi, nützt und wärmt den Uterus, nützt den Augen und Ohren, stärkt den Lumbalbereich; bei Urogenitalbeschwerden, Nierenbeschwerden, erschwerter Harnausscheidung, häufigem Urinieren, Inkontinenz, Blut im Urin, Menstruationsproblemen, unregelmäßiger Menstruation, Ausfluss, Samenträufeln, Spermatorrhoe, Kurzatmigkeit, erschwerter Atmung, schwacher Allgemeinzustand, Verdauungsstörungen, Durchfall, Ohren- und Augenerkrankungen, Schwerhörigkeit, Tinnitus, verschwommenem Sehen
- BI 43 (Gaohuangshu): tonisiert und nährt Lunge, Herz, Niere, Milz und Magen, nährt Yin und klärt Hitze, beruhigt den Geist, befestigt das Yuan Qi, löst Schleim auf; bei jeglicher Schwäche und Leere, schwachem Allgemeinzustand, spontanen Schweißausbrüchen, Gedächtnisproblemen, Schlafstörungen, Nachtschweiß, spontane Schweißausbrüche, Schwindel, Husten, Kurzatmigkeit, Lungenentzündung, Verdauungsstörungen, Bluterbrechen, schwere Glieder, Schleimerkrankungen
- Ni 3 (Taixi): nährt das Nieren-Yin und klärt Leere-Hitze, tonisiert das Nieren-Yang, verankert das Qi und nützt der Lunge; bei Menstruationsbeschwerden, Urogenitalbeschwerden, Schlafstörungen, Angst, Schmerzen im Herzbereich, Husten, Kurzatmigkeit, erschwerte Atmung, Schmerzen in der Brust, Beschwerden und Schmerzen in Bauch-, seitlichem Rippen- und Lumbalbereich, Blähungen
- Ni 6 (Zhaohai): nützt dem Rachen, nährt die Nieren und klärt Leere-Hitze, beruhigt den Geist, reguliert den Unteren Erwärmer; bei Beschwerden und Schmerzen im Rachenbereich, Globusgefühl, verschwommenes Sehen, Schwindel, Schlafstörungen, Schläfrigkeit, emotionale Disharmonien, Depression, Angst, Alpträume, Urogenitalbeschwerden, Ödeme, Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Ausfluss, Fülle in Brust und Bauch, Verstopfung
- P 6 (Neiguan): befreit die Brust und reguliert Qi, reguliert das Herz und beruhigt den Geist; bei Herz- und Kreislaufbeschwerden, Herzklopfen, Herzrasen, Arrhythmien, Beschwerden und Schmerzen in der Brust, Beklemmungsgefühl, Schlafstörungen, Unruhe, Angst und Furcht, Depression
- Gb 20 (Fengchi): vertreibt Wind, nützt den Augen und dem Kopf, klärt die Sinnesorgane, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei Kopfschmerzen, Schwindel, Hypertonie, Erkältungserkrankungen, verstopfte Nase, rinnende Nase, geschwollenes Gesicht, Schüttelfrost und Fieber, Fieber ohne Schwitzen, Schlafstörungen, schlechtes Gedächtnis, geschwollene und schmerzende Augen,

Schwerhörigkeit, Tinnitus, verschlagnene Ohren, steifer und schmerzender Nacken, Beschwerden und Schmerzen in Schultern, oberem Rücken und Lumbalbereich

- KG 4 (Guanyuan): stärkt das Yuan Qi und nützt der Essenz, tonisiert und nährt die Nieren, wärmt und stärkt die Milz, nützt dem Uterus, reguliert den Unteren Erwärmer und nützt der Blase, reguliert das Dünndarm-Qi, regeneriert nach Kollaps; bei Nieren-Schwäche, Schwäche in den Beinen und im Lumbalbereich, Angst und Furcht, Urogenitalbeschwerden, Harnverhalten, Ödeme, Blut im Urin, Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Uterusblutungen, Ausfluss, erschwerte Atmung, Kurzatmigkeit, Schlafstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, schwacher Allgemeinzustand, Schwäche und Lethargie, Schwere von Armen und Beinen, Milz-Qi-Schwäche, Verdauungsstörungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen von Schleim, Aufstoßen, Beschwerden und Schmerzen im Unterbauch, Yang-Kollaps
- GV 14 (Dazhu): vertreibt äußeren Wind und befestigt die Oberfläche, beruhigt inneren Wind, klärt Hitze, tonisiert Qi- und Yang-Leere, beruhigt Wind; bei Abneigung gegen Wind mit Schüttelfrost und Fieber, fiebrigen Erkrankungen, Erkältung, Bronchitis, Fülle in Brust und seitlichem Rippenbereich, erschwerte Atmung, Kurzatmigkeit, Lungenerkrankungen, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Beschwerden der Sinnesorgane, Nachtschweiß, Schwitzen, Hitze in den Knochen, schwacher Allgemeinzustand, emotionale Disharmonien, Schlafstörungen, Hypertonie, steife Wirbelsäule, steifer Nacken.

Unterstützung der Lungenfunktion durch Atemübungen

Ein Training der Lungenfunktion durch Atemübungen („Verbesserung der Lungenbelüftung“) ist von wesentlicher Bedeutung für die Unterstützung bei COVID-19 als auch bei Post-COVID-Beschwerden und sollte fachmännisch/fraulich angewendet/unterstützt werden⁸² (sowohl in Hinblick auf die Auswahl der Übungen als auch auf die Intensität des Trainings). Ziel ist es, durch gezielte Übungen „minderbelüftete Lungenabschnitte“ „wieder mit Sauerstoff zu versorgen und eine Verbesserung des Gasaustausches herzustellen, um Langzeitschäden zu verhindern. Die Mobilisation ist dabei die effektivste Methode.“⁸³ Anleitungen für Atemübungen gibt es beispielsweise bei:

- Vivantes (Klinikum in Friedrichshain):
https://www.vivantes.de/fileadmin/Unternehmen/200428_Flyer_KFH_Atemvolumina_SARSCoV-2.pdf
- München Klinik: <https://www.muenchen-klinik.de/lungenkrankheitenatemwegserkrankungen/covid-19/atemtherapie/>

82) Vgl. Filipovic, Silke et al.: Physiotherapie bei Covid-19 – Behandlungsempfehlungen und Erfahrungsberichte. Deutsche Interdisziplinäre Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin 2020; 11 (3)

https://www.agatempphysiotherapie.de/files/shared/Dokumente/U%CC%88S%20Filipovic_low_res.pdf

(Zugriff: 29.11.2021). Krenek, Beate et al.: Leitlinie Physiotherapie für Post-COVID-19-PatientInnen sowie zur Prävention einer COVID-19 induzierten Pneumonie bei gefährdeten Personengruppen (Physio Austria)

https://www.physioaustria.at/system/files/general/leitlinie_covid_fin.pdf (Zugriff: 29.11.2021).

Oder auch: Long-COVID: Lunge nach Corona trainieren – Tipps & Erfahrungen einer Physiotherapeutin

<https://www.pari.com/de/blog/long-covid-lunge-nach-corona-trainieren-tipps-erfahrungen-einer-physiotherapeutin/>

(Zugriff: 29.11.2021).

83) Zitat: München Klinik [https://www.muenchen-klinik.de/lungenkrankheiten-atemwegserkrankungen/covid-](https://www.muenchen-klinik.de/lungenkrankheiten-atemwegserkrankungen/covid-19/atemtherapie/)

19/atemtherapie<https://www.muenchen-klinik.de/lungenkrankheiten-atemwegserkrankungen/covid-19/atemtherapie/> (Zugriff: 29.11.2021).

- Uni-Klinikum Erlangen:
https://www.ukerlangen.de/fileadmin/dateien/content_pool_dateien/infobroschueren/M3_patientenratgeber_covid-19.pdf

Riechtraining bei Parosmie

Aus westlich-wissenschaftlicher Forschung liegt die Ursache von Anosmie darin, dass das Corona-Virus an Stützstellen des Riechepithels andockt, dort Basalzellen zerstört und damit auch die eigentlichen Riechsinneszellen in ihrer Funktion stark beeinträchtigt oder überhaupt absterben lässt (im letzteren Fall riecht man gar nichts mehr und man spricht von Anosmie).

Für Klaus Dürrschmid (Leiter des Labors für Sensorik und Konsumentenwissenschaft am Institut für Lebensmittelwissenschaften der Universität für Bodenkultur Wien) führt der Umstand, dass man sich und die anderen, wie auch die Umgebung, nicht mehr riechen kann, dazu, dass man sich in seiner Umgebung nicht mehr wohl fühlt.⁸⁴

Anosmie wird in der Regel überwunden: Basalzellen und Riechsinneszellen werden nach Abklingen der Infektion nachgebildet. Wenn die Verknüpfung zwischen den Sinneszellen und dem Riechkolben (Struktur im Gehirn, die die Riechinformationen im Gehirn aufbereitet) nicht korrekt ist, kommt es zu Parosmie (Riechverzerrung). Der Grund dafür ist, dass Duftstoffe an etwa 385 bis 400 Rezeptoren an Riechsinneszellen andocken können. Das kann man sich, so Dürrschmid, wie ein Alphabet aus 365 Buchstaben vorstellen, mit denen Wörter gebildet werden können. Wenn die Buchstaben aber nicht mehr in der richtigen Reihenfolge zusammengefügt werden, entstehen quasi sinnlose Wörter für das Gehirn und die Gerüche werden nicht mehr richtig interpretiert. Parosmie deutet darauf hin, dass schon eine Erholung des Riechsinnessystems stattfindet. Und diese Erholung kann durch ein Riechtraining, wie Studien von Thomas Hummel⁸⁵ zeigen, stark beschleunigt werden: Durch zweimal zwei Minuten Training pro Tag mit Riechen an vier Duftstoffen erholt sich das Riechsystems doppelt so schnell:

- Frisch/klärend (Eukalyptus, Menthol oder Pfefferminz),
- Lieblich (Rose),
- Sauer (Limette, Zitrone oder Grapefruit) und
- Bitter (Gewürznelke).⁸⁶

Die Düfte können beispielsweise auf Wattestäbchen, Vlies oder Watte aufgetragen werden und sollen jeweils für eine halbe Minute bewusst gerochen und wahrgenommen werden (sich am besten das jeweilige Wort dabei vorsagen, z.B. „das ist eine Zitrone“, und eventuell auch eine Vorstellung, wo man diesen Geruch wahrgenommen hat, weil das Gehirn solche Verknüpfungen besser speichern kann).⁸⁷

Das Training führt dazu, dass nicht nur diese vier Gerüche besser gerochen werden, sondern sämtliche Gerüche, die man üblicherweise wahrnimmt. Als physiologisches Resultat

84) Quelle: Klaus Dürrschmid (Leiter des Labors für Sensorik und Konsumentenwissenschaft am Institut für Lebensmittelwissenschaften der Universität für Bodenkultur Wien) in „An der Nase herumgeführt“ (Ö1, Freitag 3.12.2021 13 Uhr).

85) Thomas Hummel (Interdisziplinäres Institut für Riechen und Schmecken am Universitätsklinikum Dresden): „Riechtraining nach Corona ist sinnvoll“ (<https://tu-dresden.de/tu-dresden/newsportal/news/riechtraining-nach-corona-ist-sinnvoll> Zugriff: 29.11.2021).

86) Siehe auch: Anleitung zu Riechtraining https://www.fachklinik-allgaeu.de/fileadmin/user_upload/BI_Riechtraining.pdf (Zugriff: 29.11.2021).

87) Auch wenn die Düfte zu Beginn des Trainings nicht oder nur sehr schwach wahrgenommen werden können, ist es wichtig das Training trotzdem beständig durchzuführen. Sollten die Düfte hingegen als zu intensiv wahrgenommen werden, empfiehlt es sich die Düfte mit Wasser oder geruchsneutralem Öl zu strecken. Dies kann nach und nach reduziert werden.

vergrößert sich durch das Training das Volumen des Riechkolbens, es bildet sich eine bessere Konnektivität zwischen den Gehirnregionen, die die Gerüche dekodieren, und es kommen mehr Signale von der Riechschleimhaut zum Riechkolben, d.h. es findet eine Verbesserung auf allen Ebenen statt.

2. Funktionskreis Herz

Hauptfunktionen des Herzes

- Das Herz regiert das Blut und die Blutgefäße.
- Das Herz kontrolliert die Nieren.
- Das Herz speichert den Geist (Shen), „Haus des Shen“ (Der Shen wurzelt in Blut und Yin des Herzens)
- Das Herz ist vorrangig verantwortlich für das emotionale Gleichgewicht.
- Die Zunge ist der Spiegel des Herzes.

Beschwerden im Funktionskreis Herz und ihre (häufigsten) Ursachen

- Palpitationen⁸⁸ und Müdigkeit: Herz-Qi-Schwäche
- Schlaflosigkeit/störungen mit und ohne Hitze (Unruhe): Der Shen ist nicht verwurzelt, Blut oder Yin-Leere
- Posttraumatische Belastungsstörung: Unruhe/Störung/Beeinträchtigung des Shen⁸⁹

Behandlung von Problemen im Funktionskreis Herz

a. Schwäche im mittleren Thorax und im Herz-Meridian (Herz-Qi-Schwäche)

Hinweisende Symptome sind Palpationen, Herzrasen, Herzstolpern, kalte Schweißausbrüche tagsüber, meist gemeinsam mit Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Ängstlichkeit und Traurigkeit, geistiger Müdigkeit und blassem Zungenkörper. Der Verlust von Vitalität und Lebensfreude ist ein Zeichen der Schwäche des Shen.

Behandlung ist die Tonisierung des Funktionskreises Herz und des mittleren Thorax, insbesondere durch Ma 36, Mi 6, H5, H 7, BI 15, BI 17, BI 21, P 6 und KG 6.

b. Schlaflosigkeit/störungen mit und ohne Hitze (Unruhe):

Hinweisende Symptome sind Blässe, Schwindel und Schwäche, Konzentrationsschwäche, Gedächtnisprobleme, Palpationen, Durchschlafstörungen (wenn die Problematik stark ist: Ein- und Durchschlafstörungen), emotionale Empfindlichkeit („Dünnhäutigkeit“), Albträume und blasser Zungenkörper mit roter Zungenspitze.

Behandlung ist Stärken und Nähren des Herzblut/-Yin, gegebenenfalls Hitze reduzieren, insbesondere durch H 1, H3, H 7, H 9, BI 15, P 6 und KG 15. Allgemein kann man das Blut stärken insbesondere mit Ma 36, Mi 6, Mi 10, BI 17, BI 18, BI 20 und KG 4.

88) Palpitationen sind Herzaktionen, die vom Betroffenen selbst als ungewöhnlich schnell, angestrengt, kräftig oder unregelmäßig wahrgenommen werden (prinzipiell können sie harmlos sein oder Krankheitswert besitzen).

89) Gerade auch die mit der COVID-19-Erkrankung verbundene Isolation trägt zu den posttraumatischen Belastungsstörungen bei.

c. Starke Beeinträchtigung des Shen mit posttraumatischer Belastungsstörung

Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist in der Definition des ICD⁹⁰ eine verzögerte oder eine über einen längeren Zeitraum wirkende Reaktion auf ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß. Typische Merkmale sind das wiederholte Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen (Nachhallerinnerungen, Flashbacks), Träumen oder Albträumen, wobei sich die Störung entweder mit Übererregung (schnelle Aktivierung, Überempfindlichkeit, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit, Panik, Angstattacken, Schlafstörungen, Kontrollzwänge etc.) oder mit Untererregung (emotionale Anästhesie, Teilnahmslosigkeit, Sprachlosigkeit, Vermeidungsverhalten etc.) präsentiert. Die Störungen sind generell umso schwerwiegender, je schwerwiegender die eigene Gefährdung und Betroffenheit war und je länger das traumatische Geschehen andauerte.⁹¹

Behandlung ist immer individuelle ganzheitliche (systemische) Behandlung, die den ganzen Menschen einbezieht.⁹² Zentral ist es ein Gefühl von Sicherheit, Kontrolle, positiver Unterstützung, realistischer Zuversicht und Vertrauen herzustellen/zu fördern.

Tsubos bei Herzproblemen

- Ma 36 (Zusanli): harmonisiert den Magen, stärkt die Milz und vertreibt die Feuchtigkeit, stärkt Qi, nährt Blut und Yin, klärt Feuer und beruhigt den Geist, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, belebt das Yang; bei Verdauungsstörungen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, schwachem Allgemeinzustand, Reizbarkeit, Herzklopfen, Schlafstörungen, depressiver Verstimmung, Menstruationsbeschwerden, Fülle und Spannung in der Brust, Schüttelfrost und Fieber, Fieber ohne Schwitzen
- Mi 6 (Sanyinjiao): tonisiert Milz und Magen, wandelt Feuchtigkeit um, harmonisiert die Menstruation und tonisiert die Nieren, harmonisiert den Unteren Erwärmer, reguliert die Urinausscheidung, beruhigt den Geist, stärkt das Blut, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Samenträufeln, Uterusblutung, Schwäche von Milz und Magen, Schweregefühl von Körper und Gliedmaßen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Ödemen, Durchfall, Blähungen, Erbrechen, Nierenbeschwerden, Leberbeschwerden, Feuchtigkeitsproblemen, Ödeme, Rekonvaleszenz, Hypotonie, Schlafstörungen, allergischen und immunologischen Erkrankungen, Hauterkrankungen, Hautjuckreiz, erschwerter Urinausscheidung, Tinnitus
- Mi 10 (Xuehai): stärkt das Blut und löst Stagnation auf, kühlt das Blut, harmonisiert die

90) Der ICD-Schlüssel (International Classification of Diseases, Internationale Klassifikation von Krankheiten, aktuell ist die Version 10) ist eine medizinische Klassifikation zur Systematisierung von Diagnosen der WHO.

91) Generell kommt bei posttraumatischen Belastungsstörungen erschwerend dazu, wenn das Trauma durch Menschen verursacht wurde und wenn eine enge Beziehung zur Tatperson bestand.

92) Siehe z.B. Peter Itin: Shiatsu bei Schock und Trauma <https://www.shiatsu-austria.at/shiatsu-bei-schock-und-trauma-peter-itin>, Pamela Ellen Ferguson: Exploring Trauma <https://www.shiatsu-austria.at/5391> oder auch Paul Lundberg: Shiatsu und Trauma-Therapie. Das Erkennen und der Umgang mit dem chronischen Schockzustand <https://www.shiatsu-austria.at/shiatsu-und-trauma-therapie-das-erkennen-und-der-umgang-mit-dem-chronischen-schockzustand-paul-lundberg> (Zugriff: 29.11.2021).

Menstruation, nützt der Haut; bei gynäkologischen Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Dysmenorrhoe, Uterusblutung, Ausfluss, Hauterkrankungen, Anämie, Blut-Erkrankungen, Hypertonie, Verdauungsstörungen, Bauchschmerzen

- H 1 (Jiquan): befreit die Brust, aktiviert den Meridian und nützt den Armen; bei Beschwerden und Schmerzen in der Brust, Kurzatmigkeit, Herzklopfen, bringt Energie aus der Brust in die Arme (verbindet Herz und Hand), Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in Schulter, Arm und seitlichem Rippenbereich, übermäßigem Schwitzen
- H 3 (Shaohai): beruhigt den Geist, transformiert Schleim und klärt Hitze, aktiviert den Meridian und nützt dem Arm; bei Fülle und Schmerzen in Brust, Achselhöhle und seitlichem Rippenbereich, Herzklopfen, Herzschmerzen, Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, emotionalen Disharmonien, Gedächtnisproblemen, psychischer Ermüdung nach emotionaler Belastung, geröteten Augen, verschwommenem Sehen, Kopfschmerzen, Schwindel
- H 7 (Shenmen): beruhigt den Geist, reguliert und stärkt das Herz; bei Unruhe, Nervosität, emotionalen Disharmonien, Erregungs- und Angstzuständen, Schlafstörungen, Herzklopfen, Herzrasen, mangelndem Konzentrationsvermögen, schlechtem Gedächtnis, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Schmerzen im seitlichen Rippenbereich
- H 9 (Shaochong): belebt das Bewusstsein, klärt Hitze und nützt der Zunge, den Augen und dem Rachen, reguliert das Qi des Herzens und beruhigt den Geist; bei Schmerzen in der Brust, emotionalen Disharmonien, Bewusstlosigkeit, Schmerzen im Bereich der Zunge, geschwollener Zunge, trockenem Rachen, geröteten und schmerzenden Augen, Notfälle (Herz-Kreislaufbeschwerden)
- BI 15 (Xinshu): reguliert das Herz-Qi, stärkt und nährt das Herz, beruhigt den Geist, befreit die Brust und löst Blut-Stagnation; bei Herzschmerzen, Herzklopfen, Herzrasen, Arrhythmie, Fülle und Schmerzen in der Brust, emotionalen Disharmonien, Angst, Schlafstörungen, Husten, Bluthusten, geröteten und schmerzenden Augen, Fülle und Spannung im Oberbauch, Verdauungsstörungen
- BI 17 (Geshu): stärkt Blut und löst Stagnation auf, kühlt Blut-Hitze und stoppt Blutungen, nährt und harmonisiert Blut, harmonisiert das Zwerchfell und senkt rebellisches Qi ab, sedierte die Leber; bei Beschwerden und Fülle in der Brust, Herzschmerzen, Husten, erschwerte Atmung, Bronchitis, Halsschmerzen, Beschwerden und Fülle im Oberbauch, Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, Erbrechen, Verdauungsstörungen, Reflux, Erkrankungen des Blutes, Anämie, Blutungen, Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Schwindel, wellenförmigem Fieber, spontanen Schweißausbrüchen, Fieber ohne Schwitzen, Nachtschweiß
- BI 18 (Ganshu): verteilt Leber-Qi, reguliert und nährt Leber-Blut, beruhigt Wind, kühlt Feuer und klärt Feuchte Hitze, nützt den Augen und den Sehnen; bei Beschwerden, Fülle und Schmerzen in Brust und Bauch, Bauchkrämpfen, Leber- und Gallenblasenerkrankungen, Husten, Bronchitis, Kurzatmigkeit, geröteten Augen, verschwommenem Sehen, Schwindel, Beschwerden und Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, Schmerzen im Nacken, schmerzenden Sehnen, Krämpfen, Neigung zu Ärger

- BI 20 (Pishu): stärkt Milz-Qi und Milz-Yang, leitet Feuchtigkeit aus, hebt das Milz-Qi und bewahrt das Blut, reguliert und harmonisiert das Qi des Mittleren Erwärmer; bei Spannung und Schmerzen in Brust und Bauch, Magen- und Darmbeschwerden, fehlendem Appetit, Verdauungsstörungen, Durchfall, Erbrechen, Blut im Stuhl, Blut im Urin, Uterusblutung, Anämie, Ödeme, Schweregefühl, Schläfrigkeit, Schmerzen in Rücken und Wirbelsäule, schwachem Allgemeinzustand
- BI 21 (Weishu): reguliert den Magen und senkt rebellisches Qi ab, harmonisiert den Mittleren Erwärmer; bei Magen- und Darmbeschwerden, Fülle, Schmerzen und Spannung in der Brust, Reflux, Durchfall, wenig Appetit, Hunger und nicht essen können, Ödeme, Entzündung der Mundschleimhaut
- P 6 (Neiguan): befreit die Brust und reguliert Qi, reguliert das Herz und beruhigt den Geist; bei Herz- und Kreislaufbeschwerden, Herzklopfen, Herzrasen, Arrhythmien, Beschwerden und Schmerzen in der Brust, Beklemmungsgefühl, Schlafstörungen, Unruhe, Angst und Furcht, Depression
- KG 6 (Qihai) nährt das Yuan Qi, tonisiert Qi, tonisiert die Nieren und stärkt das Yang, rettet kollabiertes Yang, reguliert Qi und harmonisiert Blut; bei schwachem Allgemeinzustand, Leere der Yin-Organen und Erschöpfung des Qi, chronischer Müdigkeit, Hypotonie, Hypertonie, Schwindel, Muskelschwäche, Yang-Kollaps, Leere und Kälte im Unteren Erwärmer, Beschwerden und Erkrankungen der Beckenorgane, Verdauungsstörungen, Blähungen, Bauchschmerzen, Ileus, geblähtem Bauch, Durchfall, Verstopfung, atonischem Darm, erschwerter Harnausscheidung, Ausfluss, Uterusblutung, Menstruationsbeschwerden, erschwerter Atmung, Kurzatmigkeit
- KG 15 (Jiuwei): reguliert das Herz und beruhigt den Geist, senkt Lungen-Qi ab und befreit die Brust; bei Fülle und Schmerzen in der Brust, Herzklopfen, Arrhythmien, emotionaler Disharmonien, Bedrücktheit, häufigem Seufzen, Ängsten, Kurzatmigkeit, erschwerter Atem, Husten, Kurzatmigkeit, Verdauungsstörungen, Erbrechen, Magenschmerzen, Reflux, fieberigen Erkrankungen, einseitigen Kopfschmerzen, Hypertonie

3. Funktionskreis Perikard

In der Theorie der Chinesischen Arzneimitteltherapie hat das Perikard (Xin Bao; auch kleines Herz, Xiao Xin genannt) eine untergeordnete Bedeutung und wird als Funktion des Herzes betrachtet⁹³ und auch entsprechend behandelt.

Praktisch haben die Tsubos des Perikard-Meridians sehr ähnliche Funktionen und Wirkungen wie die des Herz-Meridians und dienen der Ausleitung von Feuer und Schleim aus dem Herz, bewegen und regulieren das Herz-Qi, beseitigen Völlegefühl und Schmerzen in der Brust, besänftigen Herz und Shen. Probleme des Perikards äußern sich beispielsweise in

93) Die TCM (im Verständnis der Arzneimitteltherapie) spricht von den Fünf Yin und den Sechs Yang, im Unterschied zur Theorie der Akupunktur, deren Grundlage sechs Yin- und sechs Yang-Meridiane (und Organe) bilden. Dem Pharmazeuten, Medizinhistoriker und Sinologen Paul Unschuld zufolge beruht diese Differenz darauf, dass in den – nachweislich – älteren Theorien der chinesischen Pharmakologie alle fünf Yin- und sechs Yang-Meridiane ihren Ursprung im Herz haben und in der Peripherie enden. Erst später wurde der Kreislauf der Meridiane, der eine Gleichzahl von Yin- und Yang-Organen erfordert, in die chinesische Medizintheorie integriert (vgl. Eduard Tripp: Die Entwicklung der Chinesischen Medizin auf dem Hintergrund von Geschichte und Kultur <https://www.shiatsu-austria.at/die-entwicklung-der-chinesischen-medizin-auf-dem-hintergrund-von-geschichte-und-kultur-bezug-nehmend-auf-den-medizinsoziologischen-ansatz-von-paul-u-unschuld-dr-eduard-tripp> (Zugriff: 29.11.2021).

Herzproblemen, Hitzewallungen, hohem Blutdruck, Kreislaufproblemen, Ruhelosigkeit und/oder Übererregbarkeit.

Hauptfunktionen des Perikards

- Das Perikard (Meister des Herzens) umhüllt und schützt das Herz.
- Das Perikard ist der „Minister der Freude“.

Beschwerden im Funktionskreis Perikard und ihre (häufigsten) Ursachen

- Schmerzen und Steifheit in der Brust: Stagnation im Perikard-Meridian

Behandlung von Problemen im Funktionskreis Perikard

a. Schwäche im mittleren Thorax und im Perikard-Meridian (Qi-Schwäche)

Hinweisende Symptome sind eine Schwäche im mittleren Thorax (und im Perikard-Meridian) sowie Ängstlichkeit, Nervosität und ein Gefühl von Schutzlosigkeit.

Behandlung ist die Tonisierung des Perikard-Meridians und des mittleren Thorax, insbesondere durch BI 14 und P 2.

b. Blockade im mittleren Thorax und im Perikard-Meridian (eventuell mit Hitze)

Hinweisendes Symptom ist eine Stagnation/Blockade im mittleren Thorax, begleitet (ebenfalls) durch ein Gefühl von Ängstlichkeit und Nervosität.

Behandlung ist die Sedierung des Perikard-Meridians und Auflösung der Stagnation im mittleren Thorax, insbesondere durch BI 14, P 3, P 6, P 7 und P 9.

Tsubos bei Perikardproblemen

- BI 14 (Jueyinshu): verteilt Leber-Qi und befreit die Brust, reguliert das Herz, reguliert und senkt Qi ab; bei Beschwerden und Schmerzen in Brust und Zwerchfellbereich, Herzklopfen, Unruhe, Reizbarkeit, Rastlosigkeit, Husten, Bronchitis, Kurzatmigkeit, Erbrechen, Scheitelkopfschmerzen
- P 2 (Tianquan): befreit die Brust, stärkt das Blut und lindert Schmerzen; bei Herzbeschwerden, Herzschmerzen, Schmerzen in Brust, oberem Rücken, Schulter und Schulterblatt, Fülle in Brust und seitlichem Rippenbereich, Husten, Abneigung gegen Wind und Kälte
- P 3 (Quze): klärt Hitze in Qi-, Ying- und Xue-Schicht, harmonisiert den Magen und die Eingeweide, stoppt Erbrechen, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei fiebrigen Erkrankungen, Krampfanfällen, Herzklopfen, Unruhe, Rastlosigkeit, Reizbarkeit, Verdauungsstörungen, Durchfall, Erbrechen, Magenschmerzen
- P 6 (Neiguan): befreit die Brust und reguliert Qi, reguliert das Herz und beruhigt den Geist, harmonisiert den Magen und lindert Übelkeit und Erbrechen, klärt Hitze; bei Herz- und Kreislaufbeschwerden, Herzklopfen, Herzrasen, Arrhythmien, Beschwerden und Schmerzen in Brust und seitlichem Rippenbereich, Beklemmungsgefühl, Husten,

Beschwerden in Mund- und Rachenhöhle, Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Magenschmerzen, Durchfall, Blut im Stuhl, Schlafstörungen, Unruhe, Angst und Furcht, Depression, schlechtem Gedächtnis, emotionalen Disharmonien, Angst und Furcht, Depression, Menstruationsbeschwerden, unregelmäßiger Menstruation, erschwerter Harnausscheidung, fiebrigen Erkrankungen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel

- P 7 (Daling): klärt Hitze im Herz und beruhigt den Geist, befreit die Brust, harmonisiert den Mangel und die Eingeweide, klärt die Ying-Schichte und kühlt das Blut; bei Herzklopfen, Herzschmerzen, Schlafstörungen, Unruhe, emotionalen Disharmonien, Depression, Angst und Furcht, Sorgen, Fülle und Schmerzen in der Brust, Brustbeklemmung, Fieber und Unruhe, Hitze im Körper, geröteten Augen, Magenschmerzen, Erbrechen, erschwerter Harnausscheidung, Blut im Urin
- P 9 (Zhongchong): klärt Hitze im Perikard und belebt das Bewusstsein, klärt das Herz und nützt der Zunge, klärt Sommer-Hitze; bei hohem Fieber, Krampfanfällen, Schock, Herzschmerzen, Unruhe, Reizbarkeit, fiebrigen Erkrankungen, Hitze im Körper, Erbrechen, Durchfall, Schmerzen im Oberbauch, Bluthochdruck

Beschwerden im Mittleren Erwärmer (Milz, Magen, Leber, Gallenblase)

Überblick über häufige Beschwerden im Mittleren Erwärmer:

- Yin-Leere in Leber und/oder Milz führen zu Hitze.
- Milz-Qi-Leere führt zu Müdigkeit.
- Milz-Qi- oder Yang-Leere führt zu Verdauungsproblemen (schlechte Verdauung).
- Feuchtigkeit führt zu Schweregefühl.
- Feuchtigkeit und Schleim blockieren die Herzöffnungen (vernebeln den Geist, damp „misting the mind“) und führen zu Bewusstseinstrübung (brain fog, Gehirnnebel).
- Leber-Qi-Stagnation führt zu Depression & Stagnation.
- Leber-Hitze führt zu Kopfschmerzen.
- Leber-Blut-Leere führt zu Trockenheit und Steife.
- Im Körper verweilende (eingeschlossene) pathogene Faktoren führen zu Hitze oder Feuchtigkeit, die die Meridiane und/oder die Gewebe (Faszien) blockieren.

1. Funktionskreise Milz und Magen

Hauptfunktionen der Milz

- Die Milz sorgt für die Trennung und Umwandlung der Verdauungsprodukte in „reine“ und „unreine“ Anteile (unterstützt durch das Nieren-Yang).
- Die Milz transportiert durch ihre aufsteigende Funktion die „reinen“ Anteile (Gu Qi) zum Oberen Erwärmer, wo die Nahrungssensenzen (unter Einbeziehung der reinen Anteile der Atemluft, Da Qi) in Qi und Blut (Xue) umgewandelt werden.
- Die Milz regiert die Muskeln und ihre Glieder.

- Die Milz ist Quelle des Nachgeburtlichen Jing.
- Die Milz kontrolliert („leitet“) das Blut und hält die Organe an ihrem Platz.
- Die Milz speichert den Yi.

Hauptfunktionen des Magens

- Der Magen ist verantwortlich für die Aufnahme der Speisen und Getränke und für die Extraktion, für das „Empfangen“ und „Reifen“.
- Der Magen reguliert die Abwärtsbewegung der unreinen, festeren Anteile.
- Der Magen ist Quelle der Trockenheit.

Beschwerden in den Funktionskreisen Milz und Magen und ihre (häufigsten) Ursachen

a. Schwäche in Milz und Magen und im Hara (Milz-Qi-Schwäche)

Hinweisende Symptome der Schwäche im Verdauungsprozess (und des daraus resultierenden Mangels an Energie) sind vor allem Appetitlosigkeit, Abgeschlagenheit und anhaltende Müdigkeit sowie Erschöpfung mit Trägheits-/Schweregefühl⁹⁴, die sich auch durch viel Schlaf nicht beseitigen lassen. Zudem zeigen sich blasse Lippen, breiiger Stuhl, Kurzatmigkeit, Druckgefühl im Oberbauch und Blähungen nach dem Essen sowie eine blasse, eventuell geschwollene Zunge mit Zahnausdrücken.

Behandlung ist die Tonisierung der Funktionskreise Milz und Magen und des Hara, insbesondere durch Ma 36, Mi 3, Mi 6, BI 17, BI 20, BI 21 und KG 12. Bei Durchfall zusätzlich Ma 25 und bei Ödemen Mi 9 und KG 9 tonisieren.

b. Schweregefühl und Blockade der Herzöffnungen durch Feuchtigkeit & Schleim

Schweregefühl ist ein charakteristisches Symptom von Feuchtigkeit, die sich durch Hitze zu Schleim verdichtet.⁹⁵ Wenn Feuchtigkeit und Schleim die Herzöffnungen blockieren, „vernebelt“ sich der Geist, es kommt zu Brain Fog (Bewusstseinstrübung). Im Fall von Kälte-Schleim zeigen sich Lustlosigkeit, Blässe, Lethargie und Verwirrtheit. Im Fall von Hitze-Schleim kommt es zu Agitiertheit mit Manie, psychischer Verwirrtheit, Besessenheit, Aggression sowie unkontrolliertem Lachen und Weinen.

Behandlung ist die Feuchtigkeit auszuleiten⁹⁶, insbesondere durch Mi 3, Mi 6, Mi 9 und KG 9, den Milzund Magen-Meridian zu aktivieren insbesondere durch Ma 36, Mi 3, Mi 6, BI 17, BI 20, BI 21 und KG 12, und Schleim umzuwandeln, insbesondere durch Ma 40 und KG 12.

c. Feuchte Hitze in Milz und Magen

Hinweisende Symptome sind weicher Stuhl mit intensivem Geruch oder Verstopfung, Völlegefühl und Schmerzen im Ober- und Unterbauch, Erbrechen, Durst ohne Bedürfnis zu

94) Das Schweregefühl ist eine Auswirkung von Feuchtigkeit infolge der Verdauungsschwäche.

95) Im Unterschied zu Feuchtigkeit, die absinkt, kann Schleim (durch den innewohnenden Hitzeanteil) aufsteigen und auch obere Körperbereiche beeinträchtigen. Schleim verlegt Gefäße und Meridiane und führt zu Störungen im Fluss von Qi und Blut. Yin-Leere ist ein zusätzlicher Faktor.

96) Wenn Feuchtigkeit vorliegt, sollte man vorsichtig sein mit der Zufuhr von Hitze (Moxibustion).

trinken oder Trinken in kleinen Schlucken, subfebrile Temperatur, Müdigkeit, Schweregefühl, wenig gelber und konzentrierter Urin sowie gelb-schmieriger Zungenbelag.

Behandlung ist Hitze und Feuchtigkeit aus Milz und Magen ausleiten, insbesondere durch Ma 44, Mi 6, Mi 9, KG 9, Di 11, Bl 20, Gb 34 und Ma 45.

Tsubos bei Milz- und Magen-Problemen

- Di 11 (Quchi): klärt Hitze, kühlt das Blut, vertreibt pathogene Faktoren, leitet Feuchtigkeit aus, regliert Qi und Blut, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei fiebrigen und Hitze-Erkrankungen, Entzündungen, Bluthochdruck, Allergien, trockene Haut, Hautjuckreiz, Beschwerden, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Verdauungsstörungen, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Amenorrhoe, trockener Haut, Allergien, Hautjuckreiz
- Ma 25 (Tianshu): reguliert die Eingeweide, reguliert Milz und Magen, löst Feuchtigkeit und Feuchte Hitze auf, reguliert Qi und Blut und löst Stagnation auf; bei Verdauungsstörungen, breiigem Stuhl, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, wenig Appetit, Verstopfung, hohem Fieber mit Verstopfung, Schmerzen im Bauch, Ileus, Schmerzen im Bereich der Gebärmutter, unregelmäßiger Menstruation, Dysmenorrhoe, Ausfluss, Ödeme, schmerzhafter Harnausscheidung, Schwäche des Yuan Qi
- Ma 36 (Zusanli): harmonisiert den Magen, stärkt die Milz und vertreibt die Feuchtigkeit, stärkt Qi, nährt Blut und Yin, klärt Feuer und beruhigt den Geist, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, belebt das Yang; bei Verdauungsstörungen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, schwachem Allgemeinzustand, Reizbarkeit, Herzklopfen, Schlafstörungen, depressiver Verstimmung, Menstruationsbeschwerden, Fülle und Spannung in der Brust, Schüttelfrost und Fieber, Fieber ohne Schwitzen
- Ma 40 (Fenglong): wandelt Schleim und Feuchtigkeit um, wandelt Schleim in der Lunge um, vertreibt Husten und schmerzhafte Atmung, klärt Schleim im Herzen und beruhigt den Geist, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei geschwellenem Gesicht, Schwindel, Kopfschmerz, Trägheit und Schwere des Körpers, Husten, Auswurf, Kurzatmigkeit, schmerzhafte Atmung, emotionaler Disharmonie, geistiger Verwirrung, Unruhe, Hypertonie, Fülle in Brust und Bauch, Verstopfung, Verhalten von Stuhl und Urin
- Ma 44 (Neiting): klärt Hitze im Bereich des Magen-Meridians und lindert Schmerzen, harmonisiert die Eingeweide (Darm) und klärt Feuchte Hitze, beruhigt den Geist; bei Fieber, Fieber ohne Schwitzen, Schüttelfrost, schmerzenden Augen, geschwellenem Gesicht, Beschwerden und Schmerzen im Bauch, Verdauungsstörungen, Blähungen, Erbrechen, Blut im Stuhl, Verstopfung, Hautjuckreiz, Blut im Urin
- Ma 45 (Lidui): klärt Hitze und beruhigt den Geist, klärt Hitze im Verlauf des Magen-Meridians, belebt das Bewusstsein; bei Fülle in Brust und Bauch, Verdauungsstörungen, geschwellenem Gesicht, Fieber ohne Schwitzen, emotionalen Disharmonien, geistiger Verwirrung, exzessivem Träumen, Schlafstörungen, Angstzuständen, manisch-depressiven Syndrom
- Mi 3 (Taibai): tonisiert die Milz, wandelt Feuchtigkeit und Feuchte Hitze um, harmonisiert Milz und Magen, reguliert Qi; bei Leere von Milz und Magen,

Verdauungsstörungen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Schmerzen in Herz- und seitlichem Rippenbereich, Gelenkschmerzen, Schmerzen im Lumbalbereich, Erbrechen, Trägheit, fiebrigen Erkrankungen, übermäßige Besorgnis, übermäßiges Grübeln

- Mi 6 (Sanyinjiao): tonisiert Milz und Magen, wandelt Feuchtigkeit um, harmonisiert die Menstruation und tonisiert die Nieren, harmonisiert den Unteren Erwärmer, reguliert die Urinausscheidung, beruhigt den Geist, stärkt das Blut, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Samenträufeln, Uterusblutung, Schwäche von Milz und Magen, Schweregefühl von Körper und Gliedmaßen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Ödemen, Durchfall, Blähungen, Erbrechen, Nierenbeschwerden, Leberbeschwerden, Feuchtigkeitsproblemen, Ödeme, Rekonvaleszenz, Hypotonie, Schlafstörungen, allergischen und immunologischen Erkrankungen, Hauterkrankungen, Hautjuckreiz, erschwerter Urinausscheidung, Tinnitus
- Mi 9 (Yinlingquan): reguliert die Milz und wandelt Feuchtigkeit um, öffnet und bewegt die Wasserwege, nützt dem Unteren Erwärmer; bei Beschwerden, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Verdauungsstörungen, Durchfall, Menstruationsbeschwerden, Harnverhalten, schmerzhaftem Urinieren, erschwerter Atmung, Hitze in der Brust
- BI 17 (Geshu): stärkt Blut und löst Stagnation auf, kühlt Blut-Hitze und stoppt Blutungen, nährt und harmonisiert Blut, harmonisiert das Zwerchfell und senkt rebellisches Qi ab, sedierte die Leber; bei Beschwerden und Fülle in der Brust, Herzschmerzen, Husten, erschwerter Atmung, Bronchitis, Halsschmerzen, Beschwerden und Fülle im Oberbauch, Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, Erbrechen, Verdauungsstörungen, Reflux, Erkrankungen des Blutes, Anämie, Blutungen, Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Schwindel, wellenförmigem Fieber, spontanen Schweißausbrüchen, Fieber ohne Schwitzen, Nachtschweiß
- BI 20 (Pishu): stärkt Milz-Qi und Milz-Yang, leitet Feuchtigkeit aus, hebt das Milz-Qi und bewahrt das Blut, reguliert und harmonisiert das Qi des Mittleren Erwärmers; bei Spannung und Schmerzen in Brust und Bauch, Magen- und Darmbeschwerden, fehlendem Appetit, Verdauungsstörungen, Durchfall, Erbrechen, Blut im Stuhl, Blut im Urin, Uterusblutung, Anämie, Ödeme, Schweregefühl, Schläfrigkeit, Schmerzen in Rücken und Wirbelsäule, schwachem Allgemeinzustand
- BI 21 (Weishu): reguliert den Magen und senkt rebellisches Qi ab, harmonisiert den Mittleren Erwärmer; bei Magen- und Darmbeschwerden, Fülle, Schmerzen und Spannung in der Brust, Reflux, Durchfall, wenig Appetit, Hunger und nicht essen können, Ödeme, Entzündung der Mundschleimhaut
- Gb 34 (Yanglingquan): nützt den Sehnen und Gelenken, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, verteilt Leber-Qi, nützt dem seitlichen Rippenbereich, klärt Feuchte Hitze in Leber und Gallenblase, harmonisiert die Shao Yang-Schicht; bei Beschwerden, Taubheit, Spannung und Schmerzen der Sehnen und Muskeln, steifen Muskeln und Gelenken, Kraftlosigkeit der Sehnen und Muskeln, Bewegungseinschränkungen im seitlichen Rippenbereich, Beschwerden und Schmerzen im Lumbalbereich, Beschwerden von Leber und Gallenblase,

Menstruationsbeschwerden, häufigem Seufzen, Verstopfung, Migräne, trockener Mund, Schüttelfrost und Fieber, Hypertonie

- KG 9 (Shuifen): reguliert die Wasserwege und behandelt Ödeme, harmonisiert die Eingeweide und löst Ansammlungen auf; bei erschwelter Harnausscheidung, Ödemen, Feuchtigkeitsproblematik, Beschwerden des Magens und der Eingeweide, fehlendem Appetit, Sodbrennen, Erbrechen, Blähungen, Durchfall, Hyperperistaltik des Darms, angespannten Muskeln und Sehnen
- KG 12 (Zhongwan): harmonisiert den Mittleren Erwärmer und beruhigt Rebellion, tonisiert den Magen und stärkt die Milz, reguliert Qi und lindert Schmerzen; bei Verdauungsstörungen, Erkrankungen von Milz und Magen, Beschwerden und Schmerzen im Bauch, Magenschmerzen, Völlegefühl auch bei wenig Essen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, geblähter Bauch, Verstopfung, Beschwerden bei der Stuhlentleerung, emotionalen Disharmonien, Ängsten

2. Funktionskreise Leber und Gallenblase

Hauptfunktionen der Leber

- Die Leber reguliert das freie Fließen von Qi und Blut (Xue).
- Die Leber harmonisiert die Emotionen.
- Die Leber speichert das ruhende Blut.
- Die Leber beherrscht die Sehnen, Muskeln, Bänder und Nerven.
- Die Leber produziert die Gallenflüssigkeit.
- Die Augen sind die Öffnung der Leber.
- Die Leber ist mit Planung beschäftigt („Architekt“) und ist Sitz des Hun.

Hauptfunktionen der Gallenblase

- Die Gallenblase speichert die Gallenflüssigkeit und setzt sie bei Bedarf frei.
- Die Gallenblase unterstützt die Verdauungsfunktion.
- Die Gallenblase speichert einen wichtigen Anteil des Jing.
- Die Gallenblase ist mit Entscheidungen, Durchsetzung und Umsetzung verbunden
- („Baumeister“).

Beschwerden in den Funktionskreisen Leber und Gallenblase und ihre (häufigsten) Ursachen

a. Blut-Leere der Leber

Hinweisende Symptome der Blut-Leere der Leber sind Erschöpfungsgefühl und Schwäche, Anämie, trockene und schmerzende Augen, Lichtempfindlichkeit, unregelmäßige und schwache Menstruation, Amenorrhoe, kurzer Zyklus, Parästhesien⁹⁷, Krämpfe, gespannte Muskulatur, Sehnenentzündungen oder Verkürzungen, steife Gelenke, Alpträume, häufiges Aufwachen sowie ein blasser Zungenkörper.

97) Parästhesie ist eine Form der Sensibilitätsstörung und bezeichnet eine unangenehme, aber primär nicht schmerzhaft Körperempfindung, die nicht durch adäquate Reize ausgelöst wird, z.B. Kribbeln oder Einschlafen der Glieder.

Behandlung ist die Leber tonisieren, insbesondere durch BI 17, BI 18, Le 3, Le 8, sowie Milz und Magen um das Blut generell zu stärken, insbesondere durch Ma 36, Mi 10, BI 20, BI 23 und KG 14. Massage und Wärme führen zudem zu einer grundsätzlichen Verbesserung.⁹⁸

Im Fall von Hitze in den Gelenken, ist diese auszuleiten, hier insbesondere durch Gb 34, Le 2 und Le 3 sowie lokale Punkte.

Hitze in der Leber (infolge von Yin-Leere in Leber und/oder Niere) kann zu heftigen Kopfschmerzen, vor allem im Vertex- und seitlichen Kopfbereich führen, die durch Sedierung der Leber behandelt wird, insbesondere Ni 3, Gb 20, Gb 38, Gb 44, Le 2, Le 3, Le 8

b. Obstruktion im oberen Erwärmer

Hinweisende Symptome sind Spannung und Blockade im Brustkorb und/oder Interkostalbereich sowie ein gespanntes/blockiertes Zwerchfell.

Behandlung ist die Anwendung von sanften bewegendem Techniken, um das Qi wieder in Fluss zu bringen, und die Beruhigung/Sedierung der Leber, insbesondere durch Gb 34, Le 2, Le 3, Le 13 und Le 14. Eine eventuell vorhandene Leere ist zu beachten. Wenn eine solche vorhanden ist, ist die Stagnation/Blockade nur oberflächlich (und es ist wichtig, nicht übermäßig zu sedieren, um die Leere nicht noch zu verstärken).

c. Leber-Qi-Stagnation führt zu Depression und Angst

Hinweisende Symptome sind ein blockiertes/gespanntes Zwerchfell, häufiges Seufzen, keine tiefe Atmung möglich, PMS, Dysmenorrhoe, allgemeine (vor allem wandernde, veränderliche) Schmerzen, kalte Hände und Füße bei gleichzeitiger Unverträglichkeit von Wärme/Hitze, schlechte Laune, Jähzorn, wechselnde Emotionen, Depression und Angst.

Behandlung ist vor allem öffnend und entspannend, insbesondere durch Di 4, Gb 34, Le 3. Sanfte Dehnungen sind ebenfalls indiziert. Mit der Entspannung der Leber kommt es auch zu einer verbesserten Zirkulation der Körpersäfte.

Tsubos bei Leber- und Gallenblasen-Problemen

- Di 4 (Hegu): reguliert das Wei Qi, vertreibt pathogene Einflüsse und befreit die Oberfläche, reguliert Gesicht, Augen, Nase, Mund und Ohren, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, regeneriert das Yang; bei schwachem Allgemeinzustand (Qi- und Blut-Schwäche), Schmerzen, Fieber und Schüttelfrost, Entzündungen, Schnupfen, verstopfter Nase, geröteten, geschwollenen und schmerzenden Augen, Heiserkeit, Schmerzen in Mund- und Rachenhöhle, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Tinnitus, Amenorrhoe, verlängertem Menstruationszyklus, Bauchschmerzen, Verstopfung, Erbrechen
- Ma 36 (Zusanli): harmonisiert den Magen, stärkt die Milz und vertreibt die Feuchtigkeit, stärkt Qi, nährt Blut und Yin, klärt Feuer und beruhigt den Geist, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, belebt das Yang; bei Verdauungsstörungen, Durchfall,

98) Achtung auf etwaige Kontraindikationen, z.B. Feuchtigkeit oder Yin-Leere.

Verstopfung, Blähungen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, schwachem Allgemeinzustand, Reizbarkeit, Herzklopfen, Schlafstörungen, depressiver Verstimmung, Menstruationsbeschwerden, Fülle und Spannung in der Brust, Schüttelfrost und Fieber, Fieber ohne Schwitzen

- Ma 44 (Neiting): klärt Hitze im Bereich des Magen-Meridians und lindert Schmerzen, harmonisiert die Eingeweide (Darm) und klärt Feuchte Hitze, beruhigt den Geist; bei Fieber, Fieber ohne Schwitzen, Schüttelfrost, schmerzenden Augen, geschwollenem Gesicht, Beschwerden und Schmerzen im Bauch, Verdauungsstörungen, Blähungen, Erbrechen, Blut im Stuhl, Verstopfung, Hautjuckreiz, Blut im Urin
- Ma 45 (Lidui): klärt Hitze und beruhigt den Geist, klärt Hitze im Verlauf des Magen-Meridians, belebt das Bewusstsein; bei Fülle in Brust und Bauch, Verdauungsstörungen, geschwollenem Gesicht, Fieber ohne Schwitzen, emotionalen Disharmonien, geistiger Verwirrung, exzessivem Träumen, Schlafstörungen, Angstzuständen, manisch-depressiven Syndrom
- Mi 10 (Xuehai): stärkt das Blut und löst Stagnation auf, kühlt das Blut, harmonisiert die Menstruation, nützt der Haut; bei gynäkologischen Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Dysmenorrhoe, Uterusblutung, Ausfluss, Hauterkrankungen, Anämie, Blut-Erkrankungen, Hypertonie, Verdauungsstörungen, Bauchschmerzen
- BI 17 (Geshu): stärkt Blut und löst Stagnation auf, kühlt Blut-Hitze und stoppt Blutungen, nährt und harmonisiert Blut, harmonisiert das Zwerchfell und senkt rebellisches Qi ab; bei Beschwerden und Fülle in der Brust, Herzschmerzen, Husten, erschwerte Atmung, Bronchitis, Halsschmerzen, Beschwerden und Fülle im Oberbauch, Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, Erbrechen, Verdauungsstörungen, Reflux, Erkrankungen des Blutes, Anämie, Blutungen, Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Schwindel, wellenförmiges Fieber, spontane Schweißausbrüche, Fieber ohne Schwitzen, Nachtschweiß, sedierte Leber
- BI 18 (Ganshu): verteilt Leber-Qi, reguliert und nährt Leber-Blut, beruhigt Wind, kühlt Feuer und klärt Feuchte Hitze, nützt den Augen und den Sehnen; bei Beschwerden, Fülle und Schmerzen in Brust und Bauch, Bauchkrämpfen, Leber- und Gallenblasenerkrankungen, Husten, Bronchitis, Kurzatmigkeit, geröteten Augen, verschwommenem Sehen, Schwindel, Beschwerden und Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, Schmerzen im Nacken, schmerzenden Sehnen, Krämpfen, Neigung zu Ärger
- BI 20 (Pishu): stärkt Milz-Qi und Milz-Yang, leitet Feuchtigkeit aus, hebt das Milz-Qi und bewahrt das Blut, reguliert und harmonisiert das Qi des Mittleren Erwärmers; bei Spannung und Schmerzen in Brust und Bauch, Magen- und Darmbeschwerden, fehlendem Appetit, Verdauungsstörungen, Durchfall, Erbrechen, Blut im Stuhl, Blut im Urin, Uterusblutung, Anämie, Ödeme, Schweregefühl, Schläfrigkeit, Schmerzen in Rücken und Wirbelsäule, schwachem Allgemeinzustand
- BI 23 (Shenshu): tonisiert die Nieren und stärkt das Yang, nährt Nieren-Yin, stärkt Nieren-Qi, nützt und wärmt den Uterus, nützt den Augen und Ohren, stärkt den Lumbalbereich; bei Urogenitalbeschwerden, Nierenbeschwerden, erschwerter Harnausscheidung, häufigem Urinieren, Inkontinenz, Blut im Urin, Menstruationsproblemen, unregelmäßiger Menstruation, Ausfluss, Samenträufeln,

Spermatorrhoe, Kurzatmigkeit, erschwerte Atmung, schwacher Allgemeinzustand, Verdauungsstörungen, Durchfall, Ohren- und Augenerkrankungen, Schwerhörigkeit, Tinnitus, verschwommenem Sehen

- Ni 3 (Taixi): nährt das Nieren-Yin und klärt Leere-Hitze, tonisiert das Nieren-Yang, verankert das Qi und nützt der Lunge; bei Menstruationsbeschwerden, Urogenitalbeschwerden, Schlafstörungen, Angst, Schmerzen im Herzbereich, Husten, Kurzatmigkeit, erschwerte Atmung, Schmerzen in der Brust, Beschwerden und Schmerzen in Bauch-, seitlichem Rippen und Lumbalbereich, Blähungen
- Gb 34 (Yanglingquan): aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, verteilt Leber-Qi, klärt Feuchte Hitze in Leber und Gallenblase, harmonisiert die Shao Yang-Schichte; bei Beschwerden, Spannung und Schmerzen der Sehnen und Muskeln, Fülle und Schmerzen im seitlichen Rippenbereich, Beschwerden an Leber und Gallenblase, Menstruationsbeschwerden, Beschwerden und Schmerzen im Lumbalbereich, Verstopfung, Migräne, Erbrechen, Schüttelfrost und Fieber
- Gb 38 (Yangfu): klärt Hitze im Verlauf des Gallenblasen-Meridians, harmonisiert die Shao Yang-Schichte, nährt die Sehnen und Knochen, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei einseitigen Kopfschmerzen, Migräne, häufigem Seufzen, Schmerzen in Brust und seitlichem Rippenbereich, Schüttelfrost und Fieber, Spannung in den Sehnen, Schmerzen im Lumbalbereich
- Gb 44 (Zuqiaoying): klärt Hitze und nützt dem Kopf, nützt der Brust und dem seitlichen Rippenbereich, beruhigt den Geist; bei geröteten, geschwollenen und schmerzenden Augen, Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus, Beschwerden und Schmerzen im seitlichen Rippenbereich, erschwerte Atmung, Kurzatmigkeit, emotionalen Disharmonien, Alpträume, Schlafstörungen, Schläfrigkeit, Unruhe, unregelmäßiger Menstruation, Fieber, Spannung in den Sehnen, Krämpfe, Kraftlosigkeit der Sehnen und Gelenke
- Le 2 (Hangjian): klärt Leber-Feuer, verteilt Leber-Qi, beruhigt Leber-Wind, klärt Hitze und stoppt Blutungen, nützt dem Unteren Erwärmer; bei Kopfschmerzen, Schwindel, Spannung in Sehnen und Muskeln, Urogenitalbeschwerden, erschwerte und schmerzender Harnausscheidung, Harnverhalten, Durchfall, geblähtem Bauch, Verstopfung, Erbrechen, Menstruationsbeschwerden, Ausfluss, Uterusblutung, Bluthusten, Husten mit Krampfanfällen, erschwerte Atmung, Kurzatmigkeit, Beschwerden und Schmerzen in der Brust, Beklemmungsgefühl in der Brust, emotionalen Disharmonien, Neigung zu Zorn und Furcht, Schlafstörungen, Herzklopfen, Depression
- Le 3 (Taichong): verteilt Leber-Qi, senkt Leber-Yang ab und leitet Wind aus, nährt Leber-Blut und Leber-Yin, reguliert die Menstruation und den Unteren Erwärmer, entspannt die Leber und den Hun, macht die Meridiane durchgängig; bei Kopfschmerzen, Schwindel, Beschwerden und Schmerzen in der Brust, erschwerte Atmung, Kurzatmigkeit, emotionalen Disharmonien, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, Menstruationsbeschwerden, Uterusblutung, erschwerte und schmerzhafter Harnausscheidung, Harnverhalten, Blasenentzündung, Erbrechen, Bluterbrechen, Verstopfung, Durchfall, Blut im Stuhl, gespannten Muskeln und Sehnen
- Le 8 (Ququan): klärt Feuchtigkeit im Unteren Erwärmer, nützt den Genitalien, stärkt das Blut und nützt dem Uterus, nährt Blut und Yin; bei Schwellung und Schmerzen im

Unterbauch und Genitalbereich, Amenorrhoe, Menstruationsbeschwerden, erschwerter und schmerzhafter Urinausscheidung, Harnverhalten, Durchfall, fehlendem Appetit, Schmerzen im Bauch, geblähtem Bauch, Kopfschmerzen, roten, geschwollenen und schmerzenden Augen, erschwerter Atmung

- Le 13 (Zhangmen): harmonisiert Leber und Milz, reguliert den Mittleren und den Unteren Erwärmer, stärkt die Milz, verteilt und reguliert das Leber-Qi; bei Schmerzen im Bauch, Verdauungsstörungen, Magenschmerzen, geblähtem Bauch, Kolik, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Fülle und Schmerzen in Brust und seitlichem Rippenbereich, erschwerter Atmung, Husten, Bewegungseinschränkungen in der Taille, Unruhe, Neigung zu Wut, Zorn und Angst
- Le 14 (Qimen): verteilt und reguliert das Leber-Qi, stärkt das Blut und zerstreut Ansammlungen, harmonisiert Leber und Magen; bei Beschwerden, Fülle und Schmerzen in Brust, seitlichem Rippenbereich und Oberbauch, Hitze und Schmerzen in der Brust, Husten, erschwerter Atmung, Unruhe, Beschwerden von Leber und Gallenblase, geblähtem Bauch, Erbrechen, Verdauungsstörungen, Durchfall, Uterusblutung, Kopfschmerzen, abwechselnd Schüttelfrost und Fieber
- KG 14 (Juque): reguliert das Herz und lindert Schmerzen, senkt Lungen-Qi ab und befreit die Brust, wandelt Schleim um und beruhigt den Geist, harmonisiert den Magen und senkt rebellierendes Qi ab; bei Herzbeschwerden, Herzklopfen, Arrhythmien, Schmerzen in der Brust, Schleimansammlung in der Brust, Husten, Kurzatmigkeit, erschwerter Atmung, emotionale Disharmonien, verwirrtem Reden, Unruhe, Ängste, schlechtem Gedächtnis, Nervosität, Beschwerden, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen in Bauch und Unterbauch, Magenschmerzen, Beschwerden der Speiseröhre, Übelkeit, Erbrechen, Reflux, Sodbrennen, blockiertem Zwerchfell, fiebrigen Erkrankungen

Beschwerden im Unteren Erwärmer (Niere, Blase, Dickdarm, Gebärmutter)

Überblick über häufige Beschwerden im Mittleren Erwärmer:

- Nieren-Qi-Leere führt zu Fatigue, Angst und Furcht und untere Rückenschmerzen
- Die Nieren können das Qi (der Lunge) nicht ergreifen. Die Folge sind Atemprobleme, Kurzatmigkeit
- Feuchtigkeit oder Feuchte Hitze in der Blase führen zu Blasenentzündung (Beschwerden im Urogenitalsystem)
- Feuchtigkeit, Feuchte Hitze oder Trockenheit im Dickdarm führen zu Durchfall oder Verstopfung
- Qi-Stagnation, Blut-Leere, Blut-Hitze, Qi-Stagnation und/oder Blut-Stagnation führen zu Ausbleiben der Menstruation, verstärkten Blutungen, schmerzhafter Menstruation, mehr koaguliertem Menstruationsblut
- Nieren-Yin- und -Yang-Leere

1. Funktionskreise Niere und Blase

Hauptfunktionen der Niere

- Die Niere ist Wurzel des Lebens, Wurzel des Qi und speichert das Jing.
- Die Niere regiert die Knochen.
- Die Niere steuert Geburt, Wachstum, Entwicklung, Reifung, Fortpflanzung und Alterungsprozess.
- Die Niere ist Quelle von Yin und Yang, von Feuer und Wasser.
- Die Niere regiert das Wasser des Körpers.
- Die Niere nimmt das Qi auf („ergreift das Qi“), das die Lunge absenkt.
- Die Ohren sind die Öffnung der Niere.

Hauptfunktionen der Blase

- Die Blase hat die Aufgabe die Aufgabe die unreinen Flüssigkeiten (die Niere hat die von Lunge und Dickdarm empfangenen verbrauchten Flüssigkeiten in reine und unreine Anteile getrennt) auszunehmen, zu speichern und auszuscheiden (für die Bewahrung/das Zurückhalten des Urin verantwortlich ist hingegen die Niere, vor allem das Nieren-Qi).

Beschwerden in den Funktionskreisen Niere und Blase und ihre (häufigsten) Ursachen

Nieren-Qi-Leere und Nieren-Yang-Leere

Der Begriff der Nieren-Qi-Schwäche/Leere wird von vielen Shiatsu-Praktiker*innen anders verstanden als von Praktizierenden Chinesischer Pharmakologie. Im Shiatsu wird unter einer Nieren-Qi- Schwäche/Leere vielfach eine grundlegende, allgemeine Qi-Schwäche des Organismus verstanden (explizit eventuell eine Yuan-Qi-Schwäche) oder eine leichte(re) Form der Nieren-Yang-Schwäche. In der Chinesischen Pharmakologie hingegen trennt man in der deutlich zwischen Qi- und Yang-Leere der Niere und versteht man unter einer Nieren-Qi-Leere eine umschriebene Schwäche der adstringierenden/zusammenziehenden und Speicherfunktion der Niere mit Symptomen wie häufiges Urinieren, Inkontinenz, Enuresis nocturna, „Nachtröpfeln“ beim Urinieren, nächtliches Aufstehen zum Urinieren, nächtlicher oder spontaner Samenverlust („Samenträufeln“) Spermatorrhoe und Fehl- oder Frühgeburt.⁹⁹

Im Unterschied dazu zeigen sich bei Nieren-Yang-Mangel/Leere Kälte-Symptome wie Schmerz im unteren Rücken (mit Verschlechterung im Liegen), und kalte Füße, Knie, Lenden und unterer Rücken sowie leichtes Frieren, Lethargie, große Mengen Urin (Polyurie) und vermehrtes nächtliches Urinieren (Nycturia), Unfruchtbarkeit, wenig/keine Libido und Schwerhörigkeit.¹⁰⁰

99) Therapie bei Nieren-Qi-Schwäche (Shen Qi Xu) ist die adstringierende Funktion der Niere stärken, insbesondere durch Ma 36, Mi 6, Bl 23, Ni 3, Ni 7, KG 3, KG 6, GV4 und GV 20.

100) Therapie bei Nieren Yang-Leere/Schwäche (Shen Yang Xu) ist die Niere wärmen, insbesondere durch Mi 6, Bl 23, Ni 3, Ni 7, Gb 25, KG 4, KG 6 und GV 4.

a. Nieren-Schwäche führt zu Fatigue, Angst und Furcht

Die Nieren leiden durch Pandemie und Isolation an massivem, langanhaltendem Stress, der sich belastend und krank machend auswirkt. Angst und Panik sind die Folge, aber auch mangelnde Immunität und damit ein größeres Infektionsrisiko. Auch kann ein schwaches Nieren-Yang (auf physiologischer Ebene) die Muskeln nicht ernähren (mit der Folge von Trägheit und Müdigkeit) und führt auf psychischer Ebene zu Apathie, mangelnder Willenskraft und fehlender Unternehmungslust. Behandlung ist die Niere stärken/wärmen¹⁰¹, insbesondere durch BI 23, Ni 3, Ni 7, Gb 25, KG 4, KG 6 und GV 4.

b. Nieren-Schwäche führt zu unteren Rückenschmerzen

Neben Kälte und Schwäche ist ein hinweisendes Symptom, dass sich die Rückenschmerzen im Liegen verschlimmern.

Behandlung ist die Niere stärken/wärmen, insbesondere durch BI 23, BI 32 und GV 4, und den Blasen- Meridian wieder durchgängig machen, insbesondere durch Dü 3, BI 36, BI 40, BI 60 und BI 62.

Als Hausmittel, um die Nieren zu wärmen, empfehlen sich heiße (warme) Fußbäder mit geriebenem Ingwer (oder ätherischem Öl) und Ingwerumschläge (geriebener Ingwer in Stoff eingebunden mit heißem Wasser, darüber eine heiße Wärmeflasche und dann eine Decke) im Bereich von BI 23 (ebenso auf der Vorderseite im Bereich von KG 4 und KG 6).

c. Die Unfähigkeit der Niere das Qi zu ergreifen führt zu Kurzatmigkeit

Hinweisende Symptome sind Belastungsdyspnoe, Kurzatmigkeit, schnelle und oberflächliche Atmung (auch hoch oben in der Brust), Behinderung der Einatmung und Schwitzen.

Behandlung ist die Niere stärken/wärmen, insbesondere durch Ma 36, BI 23, Ni 3, Ni 7, KG 6 und GV 4, die Nieren-Funktion des Qi-Empfangens stimulieren, insbesondere durch Ni 6 und Ni 25, und die absenkende Energie der Lunge fördern, insbesondere durch Lu 7 in Kombination mit Ni 6 sowie Ni 27, KG 12 und KG 17. Die tiefe Bauchatmung soll (sanft) unterstützt werden und Niere und Lunge miteinander verbunden.

Übung, um die Verbindung zwischen Oberen (Lunge) und Unteren Erwärmer (Niere) zu stärken: Den Unteren Erwärmer durch Reiben stimulieren (BI 23, KG 4 bis KG 6). Dann die Hände übereinander auf das (untere) Dantian¹⁰² legen und bewusst Ein- und Ausatmen (mit dem Ziel das Zwerchfell zu entspannen) mit der Vorstellung, dass die Nieren das Qi ergreifen, das die Lunge absenkt.¹⁰³

d. Feuchte Hitze in der Blase (Blasenentzündung)

Hinweisende Symptome sind häufiger, drängender Harndrang, Brennen beim Urinieren sowie dunkelgelber und/oder trüber Urin.

101) Auch Flüssigkeit (nicht zu kalt) ist gut für die Nieren, eine leichte (Gemüse-)Suppe noch besser als Wasser.

102) Das Zentrum des (unteren) Dantian liegt 1,5 cun unterhalb des Bauchnabels/der Bauchnabelmitte.

103) Den Mittleren Erwärmer (und das Zwerchfell) immer wieder lockern und (so weit wie möglich) entspannen. Diese Übung wird auch gegen Angst und Furcht empfohlen.

Behandlung ist Feuchtigkeit und Hitze aus der Blase ableiten, insbesondere durch Ma 44, Mi 6, Mi 9, BI 22, BI 28, BI 66 und KG 3.

Tsubos bei Nieren- und Blasen-Problemen

- Lu 7 (Lieque): fördert die absenkende Funktion der Lunge, fördert die Harnausscheidung durch die Nieren, wandelt Schleim um und reguliert die Wasserwege, befreit die Oberfläche und vertreibt pathogene Faktoren, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei Husten und erschwelter Atmung, Kurzatmigkeit, Erkältung, Schüttelfrost und Fieber, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Menstruationsbeschwerden, Beschwerden in Mund- und Rachenhöhle, Blut im Urin, schmerzhaftem Urinieren, Gedächtnisproblemen, Herzklopfen, Beschwerden und Engegefühl in Brust und seitlichem Rippenbereich
- Ma 44 (Neiting): klärt Hitze im Bereich des Magen-Meridians und lindert Schmerzen, harmonisiert die Eingeweide und klärt Feuchte Hitze, beruhigt den Geist; bei Fieber, Schüttelfrost, schmerzenden Augen, geschwollenem Gesicht, Tinnitus, Beschwerden und Schmerzen im Bauch, Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfall, Erbrechen, Verstopfung, Blut im Urin, Hautjuckreiz
- Mi 6 (Sanyinjiao): tonisiert Milz und Magen, wandelt Feuchtigkeit um, harmonisiert die Menstruation und tonisiert die Nieren, harmonisiert den Unteren Erwärmer, reguliert die Urinausscheidung, beruhigt den Geist, stärkt das Blut, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Samenträufeln, Uterusblutung, Schwäche von Milz und Magen, Schweregefühl von Körper und Gliedmaßen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Ödemen, Durchfall, Blähungen, Erbrechen, Nierenbeschwerden, Leberbeschwerden, Feuchtigkeitsproblemen, Ödeme, Rekonvaleszenz, Hypotonie, Schlafstörungen, allergischen und immunologischen Erkrankungen, Hauterkrankungen, Hautjuckreiz, erschwelter Urinausscheidung, Tinnitus
- Mi 9 (Yinlingquan): reguliert die Milz und wandelt Feuchtigkeit um, öffnet und bewegt die Wasserwege, nützt dem Unteren Erwärmer; bei Beschwerden, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Verdauungsstörungen, Durchfall, Menstruationsbeschwerden, Harnverhalten, schmerzhaftem Urinieren, erschwelter Atmung, Hitze in der Brust
- Dü 3 (Houxi): nützt dem Hinterkopf, dem Nacken und dem Rücken, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, klärt Hitze und pathogene Energie, beruhigt den Geist, nützt den Sinnesorganen, reguliert den Du Mai (Gouverneur); bei Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in Nacken, Schulter, Knie und Lumbalbereich, emotionalen Disharmonien, Schüttelfrost und Fieber, Nachtschweiß, Schwerhörigkeit, Tinnitus, geröteten, tränenden und schmerzenden Augen
- BI 22 (Sanjiaoshu): bewegt und reguliert den Drei-Erwärmer, reguliert Milz und Magen und leitet Feuchtigkeit aus, reguliert die Wasserwege und fördert die Harnausscheidung, löst Ansammlungen auf; bei Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungsstörungen, Durchfall, Nahrungsstagnation, Ansammlungen im Bauchbereich, Ödeme, erschwelter Harnausscheidung, Kopfschmerzen, Schüttelfrost

und Fieber, Hitze im Körper, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in Schulter, Rücken und Lumbalbereich

- BI 23 (Shenshu): tonisiert die Nieren und stärkt das Yang, nährt Nieren-Yin, stärkt Nieren-Qi, nützt und wärmt den Uterus, nützt den Augen und Ohren, stärkt den Lumbalbereich; bei Urogenitalbeschwerden, Nierenbeschwerden, erschwelter Harnausscheidung, häufigem Urinieren, Inkontinenz, Blut im Urin, Menstruationsproblemen, unregelmäßiger Menstruation, Ausfluss, Samenträufeln, Spermatorrhoe, Kurzatmigkeit, erschwelter Atmung, schwacher Allgemeinzustand, Verdauungsstörungen, Durchfall, Ohren- und Augenerkrankungen, Schwerhörigkeit, Tinnitus, verschwommenem Sehen
- BI 28 (Pangguangshu): reguliert die Blase, klärt Feuchte Hitze im Unteren Erwärmer, löst Stagnation und Ansammlungen auf; bei Urogenitalbeschwerden, erschwelter und schmerzhafter Urinausscheidung, Harnverhalten, Feuchter Hitze im gesamten Organismus (vor allem im Unteren Erwärmer), Verdauungsstörungen, Durchfall, Verstopfung, Fülle im Bauchbereich, Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Lumbalbereich
- BI 32 (Ciliao): reguliert den Unteren Erwärmer und erleichtert die Harn- und Stuhlausscheidung, reguliert die Menstruation und stoppt Ausfluss, nützt dem Lumbalbereich und den Beinen; bei Beschwerden im Lumbal- und Sakralbereich, Schmerzen im Bein, Urogenitalbeschwerden, erschwelter Harn- und Stuhlausscheidung, Verstopfung, Menstruationsbeschwerden, Dysmenorrhoe, Ausfluss, Samenträufeln, Erbrechen
- BI 36 (Chengfu): aktiviert den Meridian, entspannt die Sehnen und lindert Schmerzen, reguliert den Unteren Erwärmer und lindert Schmerzen; erschwerte Harn- und Stuhlausscheidung, Verstopfung, Schmerzen im Genitalbereich, Beschwerden und Schmerzen im Lumbal-, Sakral und Steißbeinbereich
- BI 40 (Weizhong): nützt der Lumbalregion, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, kühlt das Blut, klärt Sommer-Hitze und stoppt Erbrechen und Durchfall; bei Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Lumbalbereich, Sommer-Hitze-Erkrankungen, fieberigen Erkrankungen ohne Schwitzen, Verdauungsstörungen, Fülle im Unterbauch, Erbrechen, Durchfall, Urogenitalbeschwerden, erschwelter Harnausscheidung
- BI 60 (Kunlun): klärt Hitze und senkt Yang ab, beruhigt Wind und leitet Exzess nach unten, aktiviert den Blasen-Meridian und lindert Schmerzen, entspannt die Sehnen und stärkt die Wirbelsäule; bei Beschwerden und Schmerzen in Nacken, Rücken, Schulter, Lumbalbereich, Beschwerden in der Brust, Atembeschwerden, Husten, Bauchschmerzen, erschwelter Stuhlausscheidung, Kopfschmerzen, Schwindel
- BI 62 (Shenmai): beruhigt inneren Wind und vertreibt äußeren Wind, beruhigt den Geist, nützt dem Kopf und den Augen, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei Unruhe, Herzklopfen, Schlafstörungen, emotionalen Disharmonien, Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in Nacken, Rücken und Lumbalbereich, geröteten und schmerzenden Augen, Tinnitus, Schwerhörigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Schüttelfrost und Fieber, Abneigung gegen Wind mit spontanem Schwitzen und Kopfschmerzen
- BI 66 (Tonggu): klärt den Kopf, senkt Lungen- und Magen-Qi ab; bei Kopfschmerzen,

Erbrechen, Verdauungsstörungen, Fülle im Brustbereich, Husten, erschwerte Atmung, emotionale Disharmonien, Neigung zu Furcht

- Ni 3 (Taixi): nährt das Nieren-Yin und klärt Leere-Hitze, tonisiert das Nieren-Yang, verankert das Qi und nützt der Lunge; bei Menstruationsbeschwerden, Urogenitalbeschwerden, Schlafstörungen, Angst, Schmerzen im Herzbereich, Husten, Kurzatmigkeit, erschwerte Atmung, Schmerzen in der Brust, Beschwerden und Schmerzen in Bauch-, seitlichem Rippen und Lumbalbereich, Blähungen
- Ni 6 (Zhaohai): nützt dem Rachen, nährt die Nieren und klärt Leere-Hitze, beruhigt den Geist, reguliert den Unteren Erwärmer; bei Beschwerden und Schmerzen im Rachenbereich, Globusgefühl, verschwommenes Sehen, Schwindel, Schlafstörungen, Schläfrigkeit, emotionale Disharmonien, Depression, Angst, Alpträume, Urogenitalbeschwerden, Ödeme, Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Ausfluss, Fülle in Brust und Bauch, Verstopfung
- Ni 7 (Fuliu): nützt den Nieren, reguliert die Wasserwege und behandelt Ödeme, leitet Feuchtigkeit aus und klärt Feuchte Hitze, stärkt die Lumbalregion; bei Urogenitalbeschwerden, erschwerte Harnausscheidung, Blut im Urin, Ödemen, Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Nachtschweiß, Uterusblutung, Samenträufeln, Beschwerden und Schmerzen im Lumbalbereich
- Ni 25 (Shenzhang): befreit die Brust, senkt rebellisches Lungen- und Magen-Qi ab, verbessert die Atmung und fördert die Aufnahme des Qi durch die Niere; bei Husten, Bronchitis, Kurzatmigkeit, Fülle, Spannung und Schmerzen und seitlichem Rippenbereich, Erbrechen
- Ni 27 (Shufu): befreit die Brust, wandelt Schleim um und lindert Husten; bei Beschwerden und Schmerzen in der Brust und im Oberbauch, Beschwerden, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Übelkeit, Erbrechen, Husten, erschwerte Atmung, Kurzatmigkeit
- KG 3 (Zhongji): nützt der Blase, fördert die Umwandlung und leitet Feuchte Hitze aus der Blase aus, leitet Feuchte Hitze im Unteren Erwärmer aus und behandelt Ausfluss, nützt dem Uterus und reguliert die Menstruation, vertreibt Stagnation und nützt dem Unteren Erwärmer, stärkt die Nieren; bei Beschwerden und Schmerzen in Unterbauch und Genitalbereich, Urogenitalbeschwerden, Harnverhalten, häufigem Urinieren, dunklem Urin, Blasenschmerzen, erschwerte und schmerzende Harnausscheidung, Ödemen, Ausfluss, Samenträufeln, Spermatorrhoe, Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, geschwollenem und schmerzendem Gebärmutterhals, Uterusblutungen, Uterusprolaps, Schmerzen im Lumbalbereich, Durchfall, Schwäche des Yang Qi, Schwäche des Yuan Qi
- KG 4 (Guanyuan): stärkt das Yuan Qi und nützt der Essenz, tonisiert und nährt die Nieren, wärmt und stärkt die Milz, nützt dem Uterus, reguliert den Unteren Erwärmer und nützt der Blase, reguliert das Dünndarm-Qi, regeneriert nach Kollaps; bei Nieren-Schwäche, Schwäche in den Beinen und im Lumbalbereich, Angst und Furcht, Urogenitalbeschwerden, Harnverhalten, Ödemen, Blut im Urin, Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Uterusblutungen, Ausfluss, erschwerte Atmung, Kurzatmigkeit, Schlafstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, schwachem Allgemeinzustand, Schwäche und Lethargie, Schwere von Armen und Beinen, Milz-Qi-

- Schwäche, Verdauungsstörungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen von Schleim, Aufstoßen, Beschwerden und Schmerzen im Unterbauch, Yang-Kollaps KG
- 6 (Qihai): nährt das Yuan Qi, tonisiert Qi, tonisiert die Nieren und stärkt das Yang, rettet kollabiertes Yang; bei Leere der Yin-Organen mit Erschöpfung des Qi, Kollaps des Yang, chronischer Müdigkeit, Beschwerden und Erkrankungen der Beckenorgane, Bauchschmerzen, Ileus, Ansammlungen im Bauchbereich, Durchfall, Verstopfung, atonischem Darm, erschwerter Harnausscheidung, Ausfluss, Uterusblutung, Menstruationsbeschwerden, erschwerter Atmung, Kurzatmigkeit
 - KG 12 (Zhongwan): harmonisiert den Mittleren Erwärmer und beruhigt Rebellion, tonisiert den Magen und stärkt die Milz, reguliert Qi und lindert Schmerzen; bei Verdauungsstörungen, Erkrankungen von Milz und Magen, Beschwerden und Schmerzen im Bauch, Magenschmerzen, Völlegefühl auch bei wenig Essen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, geblähtem Bauch, Verstopfung, Beschwerden bei der Stuhlentleerung, emotionalen Disharmonien, Ängste
 - KG 17 (Shanzhong): reguliert Qi und befreit die Brust, beruhigt Rebellion von Lunge und Magen, nützt dem Zhong Qi, nützt den Brüsten; bei Kurzatmigkeit, erschwerter Atmung, Bronchitis, Husten, Fülle und Druck in Brust und Zwerchfellbereich, Schmerzen in Herz und Brust, Brustbeklemmung, Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Erbrechen, Spannung und Schmerzen in den Brüsten
 - GV 4 (Mingmen): klärt Hitze, reguliert den Du Mai (Gouverneur), tonisiert die Nieren, nützt der Lendenwirbelsäule; bei schwachem Allgemeinzustand, Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Lumbosakralbereich, Beschwerden des Urogenitalsystems, erschwerter Harnausscheidung, Menstruationsbeschwerden, Endometriose, Samenträufeln, Spermatorrhoe, Ausfluss, Hitze im ganzen Körper wie Feuer, Fieber ohne Schwitzen, Durchfall, Blut im Stuhl, Kopfschmerzen, Tinnitus, Schwindel

2. Funktionskreis Dickdarm

Hauptfunktionen des Dickdarms

- Der Dickdarm nimmt die trüben Anteile auf.
- Der Dickdarm resorbiert das Wasser und scheidet den Stuhl aus.

Beschwerden des Funktionskreises Dickdarms und seine (häufigsten) Ursachen

a. Schwäche im Dickdarm-Qi-Leere/Schwäche

Hinweisende Symptome sind chronischer Durchfall, atonische Verstopfung (Verstopfung mit weichem Stuhlgang und ohne Stuhldrang), rumpelnde Darmgeräusche sowie Schwäche und Schweißneigung nach dem Stuhlgang.

Behandlung ist Stärkung des Dickdarms, insbesondere durch Di 10, Ma 25, Ma 36, Ma 37 und BI 25.

b. Feuchtigkeit und Hitze im Dickdarm

Hinweisende Symptome sind Bauchschmerzen, Durchfall, Schleim- und Blutauflagerungen des Stuhls, stinkender Stuhl, Brennen beim Stuhlgang und dunkler Harn.

Behandlung ist Ausleitung von Feuchtigkeit und Hitze aus dem Dickdarm, insbesondere durch Ma 37, Mi 6, Mi 9, BI 20, BI 22, BI 25, KG 3, KG 12 (Feuchtigkeit), Di 11, Ma 44, BI 25 (Hitze) und BI 17 (Blutungen). Die Verdauungsfunktion soll unterstützt werden, um die Feuchtigkeit zu kontrollieren.

Tsubos bei Dickdarm-Problemen

- Di 10 (Sanli): reguliert Qi und Blut, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, harmonisiert den Magen und die Eingeweide; bei Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Beschwerden und Schmerzen in Arm und Schulter
- Di 11 (Quchi): klärt Hitze, kühlt Blut, vertreibt pathogene Einflüsse, leitet Feuchtigkeit aus, reguliert Qi und Blut, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei fiebrigen und Hitze-Erkrankungen, Entzündungen, beginnender Wind-Hitze-Erkrankung, Beschwerden, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Verdauungsstörungen, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Feuchtigkeit und Feuchter Hitze im Darm, Amenorrhoe
- Ma 25 (Tianshu): reguliert die Eingeweide, reguliert Milz und Magen, löst Feuchtigkeit und Feuchte Hitze auf, reguliert Qi und Blut und löst Stagnation auf; bei Verdauungsstörungen, breiigem Stuhl, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, wenig Appetit, Verstopfung, hohem Fieber mit Verstopfung, Schmerzen im Bauch, Ileus, Schmerzen im Bereich der Gebärmutter, unregelmäßiger Menstruation, Dysmenorrhoe, Ausfluss, Ödeme, schmerzhafter Harnausscheidung, Schwäche des Yuan Qi
- Ma 36 (Zusanli): harmonisiert den Magen, stärkt die Milz und vertreibt die Feuchtigkeit, stärkt Qi, nährt Blut und Yin, klärt Feuer und beruhigt den Geist, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, belebt das Yang; bei Verdauungsstörungen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, schwacher Allgemeinzustand, Reizbarkeit, Herzklopfen, Schlafstörungen, depressiver Verstimmung, Menstruationsbeschwerden, Fülle und Spannung in der Brust, Schüttelfrost und Fieber, Fieber ohne Schwitzen
- Ma 37 (Shangjuxu): reguliert die Eingeweide, klärt Feuchte Hitze und stoppt Durchfall, reguliert Milz und Magen, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei Verdauungsstörungen, Durchfall, Übelkeit, Blähungen, Beschwerden, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Verstopfung, Schwäche von Milz und Magen, Kurzatmigkeit, erschwerter Atmung, Fülle in Brust und seitlichem Rippenbereich, Beschwerden, Schwäche und Schmerzen der Beine
- Ma 44 (Neiting): klärt Hitze im Bereich des Magen-Meridians und lindert Schmerzen, harmonisiert die Eingeweide und klärt Feuchte Hitze, beruhigt den Geist; bei Fieber, Schüttelfrost, schmerzenden Augen, geschwellenem Gesicht, Tinnitus, Beschwerden und Schmerzen im Bauch, Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfall, Erbrechen, Verstopfung, Blut im Urin, Hautjuckreiz
- Mi 6 (Sanyinjiao): tonisiert Milz und Magen, wandelt Feuchtigkeit um, harmonisiert die

Menstruation und tonisiert die Nieren, harmonisiert den Unteren Erwärmer, reguliert die Urinausscheidung, beruhigt den Geist, stärkt das Blut, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Samenträufeln, Uterusblutung, Schwäche von Milz und Magen, Schweregefühl von Körper und Gliedmaßen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Ödemen, Durchfall, Blähungen, Erbrechen, Nierenbeschwerden, Leberbeschwerden, Feuchtigkeitsproblemen, Ödeme, Rekonvaleszenz, Hypotonie, Schlafstörungen, allergischen und immunologischen Erkrankungen, Hauterkrankungen, Hautjuckreiz, erschwerter Urinausscheidung, Tinnitus

- Mi 9 (Yinlingquan): reguliert die Milz und wandelt Feuchtigkeit um, öffnet und bewegt die Wasserwege, nützt dem Unteren Erwärmer; bei Beschwerden, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Verdauungsstörungen, Durchfall, Menstruationsbeschwerden, Harnverhalten, schmerzhaftes Urinieren, erschwerte Atmung, Hitze in der Brust
- BI 17 (Geshu): stärkt Blut und löst Stagnation auf, kühlt Blut-Hitze und stoppt Blutungen, nährt und harmonisiert Blut, harmonisiert das Zwerchfell und senkt rebellisches Qi ab, sediert die Leber; bei Beschwerden und Fülle in der Brust, Herzschmerzen, Husten, erschwerter Atmung, Bronchitis, Halsschmerzen, Beschwerden und Fülle im Oberbauch, Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, Erbrechen, Verdauungsstörungen, Reflux, Erkrankungen des Blutes, Anämie, Blutungen, Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Schwindel, wellenförmigem Fieber, spontanen Schweißausbrüchen, Fieber ohne Schwitzen, Nachtschweiß
- BI 20 (Pishu): stärkt Milz-Qi und Milz-Yang, leitet Feuchtigkeit aus, hebt das Milz-Qi und bewahrt das Blut, reguliert und harmonisiert das Qi des Mittleren Erwärmers; Spannung und Schmerzen in Brust und Bauch, Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungsstörungen, Durchfall, Erbrechen, Blut im Stuhl, Blut im Urin, Bluterbrechen, Uterusblutungen, Anämie, Ödeme, Schweregefühl, Schläfrigkeit, schwacher Allgemeinzustand
- BI 22 (Sanjiaoshu): bewegt und reguliert den Drei-Erwärmer, reguliert Milz und Magen und leitet Feuchtigkeit aus, reguliert die Wasserwege und fördert die Harnausscheidung, löst Ansammlungen auf; bei Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungsstörungen, Durchfall, Nahrungsstagnation, Ansammlungen im Bauchbereich, Ödeme, erschwerte Harnausscheidung, Kopfschmerzen, Schüttelfrost und Fieber, Hitze im Körper, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in Schulter, Rücken und Lumbalbereich
- BI 25 (Dachangshu): reguliert die Eingeweide (Darm), löst Stagnation auf und lindert Schmerzen; bei Beschwerden, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Durchfall, erschwerte Harn- und Stuhlausscheidung, Blut im Stuhl, Dysmenorrhoe, Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in Hüfte und Lumbalbereich
- KG 3 (Zhongji): nützt der Blase, fördert die Umwandlung und leitet Feuchte Hitze aus der Blase aus, leitet Feuchte Hitze im Unteren Erwärmer aus und behandelt Ausfluss, nützt dem Uterus und reguliert die Menstruation, vertreibt Stagnation und nützt dem Unteren Erwärmer, stärkt die Nieren; bei Beschwerden und Schmerzen in Unterbauch und Genitalbereich, Urogentialbeschwerden, Harnverhalten, häufiges Urinieren,

dunkler Urin, Blasenschmerzen, erschwerte und schmerzende Harnausscheidung, Ödeme, Ausfluss, Samenträufeln, Spermatorrhoe, Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, geschwollener und schmerzender Gebärmutterhals, Uterusblutungen, Uterusprolaps, Schmerzen im Lumbalbereich, Durchfall, Schwäche des Yang Qi, Schwäche des Yuan Qi

- KG 12 (Zhongwan): harmonisiert den Mittleren Erwärmer und beruhigt Rebellion, tonisiert den Magen und stärkt die Milz, reguliert Qi und lindert Schmerzen; bei Verdauungsstörungen, Erkrankungen von Milz und Magen, Beschwerden und Schmerzen im Bauch, Magenschmerzen, Völlegefühl auch bei wenig Essen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, geblähter Bauch, Verstopfung, Beschwerden bei der Stuhlentleerung, emotionale Disharmonien, Ängste

3. Gynäkologische Beschwerden

Beschwerden im Bereich der Gebärmutter

Die häufigsten Beschwerden im Bereich der Gebärmutter sind Ausbleiben der Menstruation, verstärkte Blutungen, schmerzhaft(e) Menstruation sowie mehr koaguliertes Menstruationsblut. Die Ursachen für diese Beschwerden sind Qi-Leere, Blut-Leere, Qi-Stagnation, Blut-Stagnation¹⁰⁴ und Blut-Hitze, die entsprechend der jeweiligen Diagnostik behandelt werden müssen. Die (grundsätzlich) wichtigsten Tsubos sind Mi 6, Mi 9, Ni 3, Le 3, Gb 34 und Le 3.

Tsubos bei gynäkologischen Beschwerden

- MI 6 (Sanyinjiao): tonisiert Milz und Magen, wandelt Feuchtigkeit um, harmonisiert die Menstruation und tonisiert die Nieren, harmonisiert den Unteren Erwärmer, reguliert die Urinausscheidung, beruhigt den Geist, stärkt das Blut, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen; bei Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Samenträufeln, Uterusblutung, Schwäche von Milz und Magen, Schweregefühl von Körper und Gliedmaßen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Ödemen, Durchfall, Blähungen, Erbrechen, Nierenbeschwerden, Leberbeschwerden, Feuchtigkeitsproblemen, Ödeme, Rekonvaleszenz, Hypotonie, Schlafstörungen, allergischen und immunologischen Erkrankungen, Hauterkrankungen, Hautjuckreiz, erschwerter Urinausscheidung, Tinnitus
- MI 9 (Yinlingquan): reguliert die Milz und wandelt Feuchtigkeit um, öffnet und bewegt die Wasserwege, nützt dem Unteren Erwärmer; bei Beschwerden, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Verdauungsstörungen, Durchfall, Menstruationsbeschwerden, Harnverhalten, schmerzhaftem Urinieren, erschwerter Atmung, Hitze in der Brust
- Ni 3 (Taixi): nährt das Nieren-Yin und klärt Leere-Hitze, tonisiert das Nieren-Yang, verankert das Qi und nützt der Lunge; bei Menstruationsbeschwerden, Urogenitalbeschwerden, Schlafstörungen, Angst, Schmerzen im Herzbereich, Husten,

¹⁰⁴) Schmerzen stehen in Zusammenhang mit Qi- und Blutstagnation, wobei stärkere Beschwerden vor allem mit einer Blutstagnation einhergehen.

Kurzatmigkeit, erschwerte Atmung, Schmerzen in der Brust, Beschwerden und Schmerzen in Bauch-, seitlichem Rippen- und Lumbalbereich, Blähungen

- Gb 34 (Yanglingquan): aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, verteilt Leber-Qi, klärt Feuchte Hitze in Leber und Gallenblase, harmonisiert die Shao Yang-Schicht; bei Beschwerden, Spannung und Schmerzen der Sehnen und Muskeln, Fülle und Schmerzen im seitlichen Rippenbereich, Beschwerden von Leber und Gallenblase, Menstruationsbeschwerden, Beschwerden und Schmerzen im Lumbalbereich, Verstopfung, Migräne, Erbrechen, Schüttelfrost und Fieber
- Le 3 (Taichong): verteilt Leber-Qi, senkt Leber-Yang ab und leitet Wind aus, nährt Leber-Blut und Leber-Yin, reguliert die Menstruation und den Unteren Erwärmer, entspannt die Leber und den Hun, macht die Meridiane durchgängig; bei Kopfschmerzen, Schwindel, Beschwerden und Schmerzen in der Brust, erschwerte Atmung, Kurzatmigkeit, emotionalen Disharmonien, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, Menstruationsbeschwerden, Uterusblutung, erschwerte und schmerzhafter Harnausscheidung, Harnverhalten, Blasenentzündung, Erbrechen, Bluterbrechen, Verstopfung, Durchfall, Blut im Stuhl, gespannten Muskeln und Sehnen

Ernährungsempfehlungen

Nachfolgend sind allgemeine Richtlinien zur Ernährung bei ausgewählten Disharmoniemustern nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin angeführt, die eine individuelle Ernährungsberatung weder ersetzen können noch wollen.

- Allgemein sollte Stress vor und während der Mahlzeiten vermieden werden. Zudem sollte man während der Mahlzeiten nicht lesen (oder andere Medien nutzen), weil damit das Milz-Qi (zusätzlich) belastet wird.
- Unregelmäßiges und spätes (von der Tageszeit her) Essen sollte vermieden werden, ebenso übermäßig große Mahlzeiten.
- Zu den Mahlzeiten nicht übermäßig trinken (da sonst das Verdauungsfeuer geschwächt wird), sondern nur kleine Schlucke warmer Getränke, eventuell Ingwertee, gegebenenfalls auch Wein.
- Vermeiden bzw. reduzieren sollte man thermisch kalte Speisen und Getränke, Rohkost, kalte und eisgekühlte Getränke sowie Feuchtigkeit erzeugende Nahrungsmittel, wie Kohlehydrate, Milchprodukte und Fette.
- Häufiger verwenden sollte man mit Dampf zubereitete oder gekochte Speisen, wie Suppen und Eintöpfe, sowie Nahrungsmittel, die Feuchtigkeit ausleiten.

Qi-Leere

Nahrungsmittel, die bei Qi-Leere empfohlen werden, sind Huhn, Lamm, Rind, Wild, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Süßreis, Buchweizen, Karotten, Fenchel, Lauch, Esskastanien, Kürbis, Maroni, Zwiebel, Lauch, Petersilie, Rind, Huhn Forelle, Lachs, Sardellen, Austern, Eier, Schaf- und Ziegenmilch, Haselnuss, Walnuss, schwarzer Sesam, scharfe und pikante Gewürze (in Maßen), Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Curcuma, Süßholz und (vor allem roter) Ginseng.

Regelmäßiges Essen (eventuell öfters und kleinere Mahlzeiten) und nach Möglichkeit ein bis zwei Mahlzeiten täglich stärken das Verdauungs-Qi. Speisen sollten erwärmend zubereitet werden: Dünsten, Schmoren, Backen und im Druckkochtopf kochen.

Rindsuppe (eventuell mit Rdx. Astragali gekocht) ist stärkend für den Mittleren Erwärmer. Vegetarier sollten vor allem gekochte Speisen zu sich nehmen, die erwärmend sind. Suppen sollten (mit thermisch warmen Gemüse) lang gekocht werden (eventuell mit Ei).

Vermeiden/reduzieren sollte man generell alles, was das Qi weiter schwächt, vermeiden, insbesondere den sauer-adstringierenden Geschmack (z.B. Früchtetees, Sauerkraut, Joghurt), den bitteren Geschmack (z.B. Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Früchtetee, Blattsalate) und den scharf-kühlenden Geschmack (z.B. Pfefferminze, Eukalyptus, Lindenblüten¹⁰⁵). Generell sollten kühle und kalte Nahrungsmittel wie auch Rohkost vermieden werden, ebenso ein Übermaß an Kohlehydraten, Soja und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte.

Feuchtigkeit und Schleim

Bei Feuchtigkeit und Schleim stärken Hirse, Reis und Mais (insbesondere, wenn das Getreide vor dem Kochen angeröstet wird) die Milz. Gerste, Champignons und Reis mit Adukibohnen gekocht, leiten Feuchtigkeit aus.

Bei Schleim-Hitze (mit zäh-gelbem Schleim) empfiehlt sich der bitter-kühle, salzig-kühle und eventuell süß-kühle Geschmack (z.B. Chicorée, Löwenzahn, Sojamilch, Mungbohnen, Rettich, Birnen, Algen). Empfehlenswerte Nahrungsmittel sind Brunnenkresse, weißer Rettich, Sellerie, Pfefferminztee, Zitronensaft, grüner Tee und Sojabohnen.¹⁰⁶

Bei Schleim-Kälte (mit weißlichem, klaren und dünnflüssigem Schleim) empfiehlt sich der bitter-warme und scharf-warme Geschmack in Maßen (z.B. frischer Ingwer, Lauch, Knoblauch, Kardamom). Empfehlenswerte Nahrungsmittel sind zudem Hirse, Kirschen, Pfeffer, Zimt, Thymian, Bitterliköre, Ingwertee.

Die Vermeidung von Fleisch, Alkohol, Milchprodukten, Süßem und Fettigem für eine begrenzte Zeit (z.B. 3 Wochen) kann hilfreich sein. Vermeiden sollte man generell Nahrungsmittel, die stark Feuchtigkeit (und in der Folge Schleim) produzieren (z.B. Milchprodukte, Bananen, stark fettige und ölige Speisen), ein Übermaß an süßen (zuckerhaltigen) Getränken und auch ein Übermaß an „Yin- Nahrungsmitteln“ (z.B. Salate, Rohkost, kühlende Obstsorten, Zitrusfrüchte).

Feuchte Hitze in der Blase

Bei Feuchtigkeit und Hitze in der Blase werden thermisch neutrale, kühle und kalte Nahrungsmittel empfohlen, zudem der bittere (trocknend, ausleitend und entzündungshemmend) und süße Geschmack. Empfehlenswerte Nahrungsmittel sind vor allem gekochtes Fleisch (geringe Mengen), Amaranth, Reis, Gerste, Adzukibohnen, Blattsalate, Chicorée, Kohl, Löwenzahnsalat, Mungbohnen, Pilze, Radicchio, Rotkraut, Stangensellerie, Grapefruit, Preiselbeeren sowie grüner und schwarzer Tee. Vermeiden sollte man scharfe Gewürze, fette und ölige Speisen, Nüsse und Nussmuse sowie heiße Nahrungsmittel (z.B. Fleisch, Lauchgemüse) und Kaffee.

105) Kleine Mengen in Verbindung mit Honig hingegen sind kein Problem.

106) Im Fall von Lungen-Hitze-Erkrankungen werden grüner Tee, Pfefferminztee, Mungbohnen, Sojamilch, Algen, Apfel, Birne, Wirsing, Spargel, Rettich, Karotten, Löwenzahn und Tomaten empfohlen.

Blut-Leere

Bei Blut-Leere werden der süß-warme Geschmack und Zubereitungsformen wie Schmoren, Dünsten sowie Zubereitung im Backofen oder im Druckkochtopf empfohlen. Vermeiden hingegen sollte man ein Übermaß an scharfen und wärmenden Speisen, scharfe Gewürze (z.B. Chili) aber auch Kaffee und Tee, sauer-kühlende Nahrungsmittel (z.B. vergorene Milchprodukte), Zitrusfrüchte, Blattsalat, Chicorée, Endiviensalat und Rohkost.

Empfehlenswerte Nahrungsmittel sind, Hafer, Mais, Weizen, Fenchel, Karotten, Kürbis, Rote Rüben, Aal, Tintenfisch, Muscheln, Trockenfrüchte (z.B. Datteln, Feigen), Ei (insbesondere Eigelb), würziger Käse (z.B. Parmesan, Ziegenkäse, Bergkäse) und Alkohol (z.B. Rotwein).

Yin-Leere

Bei Yin-Leere wird der adstringierende Geschmack zur Stärkung der Nierenfunktion empfohlen (z.B. Beerenmarmelade) sowie träge, schwere Nahrungsmittel, um das Yang zu binden und zu beruhigen (z.B. Fette, Öle, Nüsse, Samen, Butter). Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee hingegen sollten gemieden werden.

Empfehlenswerte Nahrungsmittel sind Knochensuppe, Getreide (ganz generell), Beeren- und Preiselbeeren-Marmelade, (vor allem weich) gekochte Eier, Milchprodukte (Achtung, wenn Feuchtigkeit vorhanden ist), Samen und Nüsse, schwarzer Sesam, mineralstoffreiche Kräutertees (z.B. Zinnkraut), Öle und Fette, Butter.

Aufsteigendes Leber-Yang

Bei aufsteigendem Leber-Yang werden thermisch neutrale und kühle Speisen und der sauer-kühle sowie bitter-kühle Geschmack empfohlen. Speisen sollten mild und saftig zubereitet werden (Yin- Nahrungsmittel mit yangiger Zubereitung, z.B. im Backofen oder Druckkochtopf). Vermeiden sollte man hingegen scharfe Gewürze, bitter-warme/heiße Getränke, saure und heiße Nahrungsmittel sowie Lauchgemüse (z.B. Lauch, Bärlauch, Knoblauch, Zwiebel), Geflügel, Schaf/Lamm, Krabben, Karotten, Kartoffeln, Muscheln und Schrimps.

Empfehlenswerte Nahrungsmittel sind Olivenöl, Innereien, Schwein, Amarant, Weizen, Dinkel, Mais, Quinoa, Weizenkeime, Algen, Melanzani, Brokkoli, Champignons, Chicorée, Grünkohl, Karfiol, Kartoffeln, Kohl, Kürbis, rote Rüben, Tomaten, Salat, Zucchini, Lachs, Forelle, alle Früchte ausgenommen Zitrusfrüchte und saures Obst, Milch, Butter, vergorene Milchprodukte und Sesam

Quellen

(Alle Internetzugriffe vom 29.11.2021)

- Andrews, Cliff & Meddings, Malika: Treating Long Covid with Shiatsu. Webinarreihe 1-5. www.newenergywork.com
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Long COVID: Langzeitfolgen von COVID-19. <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/#c15859>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Informationen zu möglichen Langzeitfolgen von COVID-19. https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/longcovidlangzeitfolgen-von-covid-19/?tx_dotinfographic_pi1%5Baction%5D=download&tx_dotinfographic_pi1%5Bcontroller%5D=Download&tx_dotinfographic_pi1%5BfileUid%5D=5331&cHash=e9db1607f26d80789
- Dachverband für Traditionelle Chinesische Medizin und verwandte Gesundheitslehren Österreichs: Beispiele für Studien, die die Effektivität der Traditionellen Chinesischen Medizin in Kontext mit Covid-19 belegen. <http://www.dachverband-tcm.at/index.php?id=5>
- Deutsche Depressionshilfe: Diagnose der Depression. <https://www.deutschedepressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression/diagnose-der-depression>
- Fachklinik Allgäu: Anleitung zu Riechtraining. https://www.fachklinikallgaeu.de/fileadmin/user_upload/BI_Riechtraining.pdf
- Ferguson, Pamela Ellen: Exploring Trauma. <https://www.shiatsu-austria.at/5391>
- Hummel, Thomas: Riechtraining nach Corona ist sinnvoll. <https://tu-dresden.de/tudresden/newsportal/news/riechtraining-nach-corona-ist-sinnvoll>
- Itin, Peter: Shiatsu bei Schock und Trauma. <https://www.shiatsu-austria.at/shiatsu-bei-schock-und-trauma-peter-itin>
- Itin, Peter: Shiatsu bei Traumafolgen <https://www.shiatsu-austria.at/shiatsu-bei-traumafolgen-peter-itin>
- Liang, Farong: Akupunktur und Moxibustion bei Pneumonie durch Infektion mit dem Corona-Virus (SARS-CoV-2). Chinese Medicine 2020, 35(2), Seiten 79–88. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7273819/>
- Lundberg, Paul: Shiatsu und Trauma-Therapie. Das Erkennen und der Umgang mit dem chronischen Schockzustand <https://www.shiatsu-austria.at/shiatsu-und-trauma-therapie-das-erkennen-und-der-umgang-mit-dem-chronischen-schockzustand-paul-lundberg>
- Maciocia, Giovanni: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Verlag für Traditionelle Chinesische Medizin, 1994
- Matta J et al.: Association of Self-reported COVID-19 Infection and SARS-CoV-2 Serology Test Results With Persistent Physical Symptoms Among French Adults During the COVID-19 Pandemic. JAMA Intern Med 2021. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2785832>

- Molteni, Erika et al.: Illness duration and symptom profile in symptomatic UK school-aged children tested for SARS-CoV-2. Lancet Child & Adolescent Health 2021, Volume 5, Issue 10, Seiten 708-718. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(21\)00198-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(21)00198-X)
- Office for National Statistics: The prevalence of long COVID symptoms and COVID-19 complications. <https://www.ons.gov.uk/news/statementsandletters/theprevalenceoflongcovidssymptomsandcovid19complications>
- Oxford Health Biomedical Research Centre: Over a third of COVID-19 patients diagnosed with at least one long-COVID symptom. <https://oxfordhealthbrc.nihr.ac.uk/over-a-third-of-covid-19-patients-diagnosed-with-at-least-one-long-covid-symptom/>
- Ren Mai (Eduard Tripp & Gerhard Kofler): Meridiane und Akupunkturpunkte. Lern- und Nachschlagewerk für PraktikerInnen und StudentInnen. www.renmai.at
- Riemann, Fritz: Grundformen der Angst, 1961
- S1-Richtlinie Post-COVID/Long-COVID (AWMF-Register Nr. 020/027, 12.7.2021). https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/020-027I_S1_Post_COVID_Long_COVID_2021-07.pdf
- Sudre, Carole H. et al.: Attributes and predictors of long COVID. Nature Medicine Volume 27, Seiten 626–631 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41591-021-01292-y>
- Thede, Christian: Therapie von Long-Covid-Syndromen mit Chinesischer Arzneimitteltherapie. https://www.tcm.edu/fileadmin/user_upload/pdf/Long-Covid-TCM_Thede_07-2021.pdf
- Thede, Christian: Therapie von Long-Covid-Syndromen mit chinesischer Arzneimitteltherapie im Erwachsenen-, Kindes- und Jugendalter. Chinese Medicine 36, 113–125 (2021). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8496622/pdf/52_2021_Article_23.pdf
- Tripp, Eduard: Meridiane & Tsubos (ISBN 978-3-200-00995-0, basierend auf Ren Mai: Meridiane und Akupunkturpunkte), 2007
- Tripp, Eduard: Die Entwicklung der Chinesischen Medizin auf dem Hintergrund von Geschichte und Kultur. <https://www.shiatsu-austria.at/die-entwicklung-der-chinesischen-medizin-auf-dem-hintergrund-von-geschichte-und-kultur-bezugnehmend-auf-den-medizinsoziologischen-ansatz-von-paul-u-unschuld-dr-eduard-tripp>
- Yanquan, Zou: Das Nieren Yin und das Nieren Yang. <http://www.shennong.com/ger/principles/kidneyyinyang.html>

Die vorliegende Zusammenstellung basiert auf persönlichen Erfahrungen, Mitteilungen von Shiatsu-Praktiker*innen sowie angeführten Quellen.

© Dr. Eduard Tripp, Jänner 2022, Irrtümer vorbehalten.

Diagnostik und Behandlung von Post- und Long Covid mit chinesischen und westlichen Arzneipflanzen

1. Einleitung

Bei Post Covid und/oder Long Covid handelt es sich um einen anhaltenden oder immer wiederkehrenden Komplex von Symptomen, die Patient*innen auch noch mehrere Monate nach einer überstandenen akuten SARS-CoV-2-Infektion gesundheitliche Probleme bereiten. Dieses Phänomen ist auch von anderen Virusinfektionen bekannt.

Untersuchungen zeigen, dass sich die Langzeitfolgen von COVID-19 in mehreren Körpersystemen (respiratorisches System, Herz-Kreislaufsystem) manifestieren können. Damit geht eine unterschiedlich starke Störung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität einher. Eine Untergruppe von Patienten berichtet über schwächende chronische Müdigkeit (CFS), mit oder ohne andere schwankende oder anhaltende neurologische, psychiatrische, neurodegenerative und kognitive Symptome, Schmerzen oder anhaltende Stresssymptome.

Im Hinblick auf die Stressreaktion kann man drei Gruppen von Long Covid Betroffenen beschreiben:

Erstens Patient*innen, die keine Viruserkrankung hatten und durch die Maßnahmen geschädigt wurden. Diese zeigen vor allem Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung, Depression und Sucht- und Angsterkrankungen.

Zweitens Patient*innen, die infolge einer Covid Erkrankung eine psychiatrische Erkrankung entwickeln, welche entweder prä-morbis schon da war oder sich erstmalig manifestiert.

Drittens Patient*innen, die einen prolongierten chronischen Infektionsverlauf aufweisen, die einen Long-Neuro-Covid-Verlauf haben mit schweren Erschöpfungssyndromen, CFS und Burnout. Vorher war bei diesen kein Erschöpfungssyndrom und keine psychiatrische Erkrankung bekannt.

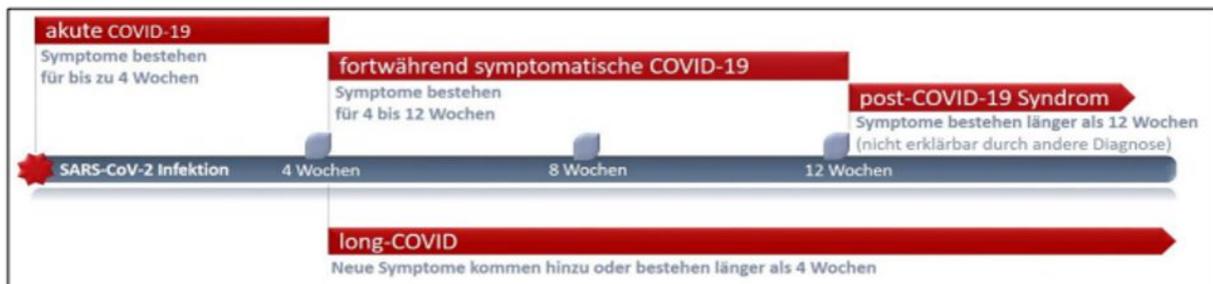
Die Grundlage der folgenden Ausführungen ist vor allem unsere praktische Erfahrung in der Behandlung von Long Covid. Wir haben uns mit der umfassenden Literatur zu diesem Thema, mit der wissenschaftlichen Forschung und vor allem mit traditionellen Quellen der TCM beschäftigt und die wichtigsten Aspekte zusammengefasst. Chinesische und westliche Arzneipflanzen werden entsprechend der wichtigsten Konzepte geordnet angeführt und ihre Kombinationsmöglichkeiten durch Beispiele sichtbar gemacht. Unsere Intention ist, Kolleg*innen in ihrer Praxis zu unterstützen.

2. Stand des Wissens

Die **S1-Leitlinien zu Long Covid** fassen den derzeitigen Erkenntnisstand zusammen (18): Bei COVID-19 handelt es sich um eine Multisystemerkrankung mit weitreichenden und anhaltenden Auswirkungen und einer komplexen Konstellation von Symptomen, die, auch wenn sie nur selten auftreten, zu einer erheblichen chronischen Morbidität führen können. COVID-19 ist eine systemisch dysregulierende Krankheit.

Ähnlich wie bei anderen Infektionskrankheiten gibt es nach einer akuten SARS-CoV2-Infektion immer mehr Berichte über anhaltende Beschwerden. Im Vergleich zu anderen postviralen Müdigkeitssyndromen sind die Symptome anhaltender und intensiver.

Das Auftreten der Beschwerden jenseits einer Zeitspanne von vier Wochen ab Infektion wird als „Long Covid“ oder „post-akute Folgen von COVID-19 (post-acute sequelae of COVID-19)“ und bei Persistenz von mehr als zwölf Wochen als „Post Covid Syndrom“ bezeichnet (7)



Überblick über COVID-19 Nomenklatur (in Anlehnung an NICE 2020 [199])

2.1 Diagnostik

Welche Symptome deuten auf ein Post- oder Long Covid Syndrom hin?

- Symptome, die aus der akuten COVID-19-Phase oder deren Behandlung fortbestehen
- Symptome, die zu einer neuen gesundheitlichen Einschränkung geführt haben
- neue Symptome, die nach dem Ende der akuten Phase aufgetreten sind, aber als Folge der COVID-19 Erkrankung verstanden werden
- Verschlechterung einer vorbestehenden Grunderkrankung

Die am häufigsten berichteten Symptome, die nicht auf schwere akute Erkrankungen beschränkt sind, sind starke Müdigkeit oder Muskelschwäche, Dyspnoe, Schlafstörungen, Angstzustände oder Depressionen, verminderte Lungenkapazität, Gedächtnis-/Kognitionsstörungen ("Gehirnnebel"), Hyposmie/Anosmie und die Unfähigkeit, sich normal zu bewegen oder zu arbeiten (6, 19, 26).

2.2 Häufigstes Symptom - Müdigkeit, Erschöpfung, CFS

Dabei handelt es sich um eine Müdigkeit, die unabhängig von der Schwere der akuten Erkrankung oder dem Vorhandensein von Atemproblemen auftritt. Diesbezüglich können wir auf die Erkenntnisse über und Erfahrungen mit dem CFS-chronic fatigue syndrome zurückgreifen. Das chronische Müdigkeitssyndrom, auch bekannt als myalgische Enzephalomyelitis, ist eine komplexe Multisystemerkrankung, die in der Regel durch schwere Müdigkeit, kognitive Störungen, Schlafprobleme, autonome Funktionsstörungen sowie Unwohlsein nach der Anstrengung gekennzeichnet ist und die die Fähigkeit der Patienten zur Durchführung von Aktivitäten des täglichen Lebens stark beeinträchtigen kann (8).

Die Ätiologie des chronischen Müdigkeitssyndroms (CFS) ist umstritten, kompliziert und unvollständig geklärt. Es tritt sehr oft postinfektiös auf. Die Diskussion über einzelne oder mehrere Ursachen wird kontroversiell geführt. Es gibt zahlreiche Theorien über die Beteiligung von Infektionen und dem komplexen Zusammenspiel von Genetik und Immunsystem.

Die Diagnosestellung erfasst hier drei Symptome über einen Zeitraum von mehr als sechs Monaten, wobei die Intensität der Symptome zu mindestens 50 % der Zeit mittelschwer oder schwer sein sollte: erstens Müdigkeit, zweitens postexertionales Unwohlsein und drittens unerholsamer Schlaf. Dazu kommt noch mindestens eine der beiden Störungen: kognitive Beeinträchtigung und/oder orthostatische Intoleranz.

- Wenn solche (neu aufgetretenen) Symptome oder Beschwerden nach einer überstandenen SARS CoV-2-Infektion den Verdacht auf ein Post-/Long Covid-Syndrom lenken, sind in der Praxis immer auch andere Differentialdiagnosen zu bedenken und ggf. auszuschließen.

2.3 Long Covid und Psychosomatik

Die Häufigkeit des Post- bzw. Long Covid-Syndroms variiert je nach untersuchter Patientenpopulation und ist über alle Patienten hinweg mit einer Häufigkeit von bis zu 15% anzunehmen. Die Häufigkeit scheint unabhängig von vorbestehenden Komorbiditäten zu sein, allerdings können ähnliche somatische oder psychosomatische Beschwerden in der Anamnese bzw. eine hohe psychosoziale Belastung die Manifestation eines Long- oder Post-Covid-Syndroms begünstigen.

Long Covid ist durchaus auch als psychosomatische Störung zu verstehen - mit den Merkmalen einer körperlichen und auch einer psychischen Störung. Die Ursache der psychosomatischen Störung ist multifaktoriell und komplex und auch wesentlich von der Individualität (der Genetik und der biographischen Entwicklung) abhängig. Hier können wir auch auf die Erkenntnisse der interdisziplinären Psychosomatik-Forschung und deren Vorschläge zur Behandlungsstrategie zurückgreifen – diese sind:

- Empirische Untersuchungen zeigen, dass bei über 85% der Covid-erkrankten neuropsychiatrische Symptome auftreten, die über Wochen und Monate nach der Akuterkrankung anhalten.
- Ein Anstieg psychiatrischer und psychotherapeutischer Behandlungen wird erwartet.
- Psyche/Geist: Psychiatrische Erkrankungen sind um den Faktor 2 höher nach einer Covid- Infektion als ohne Virusexposition.

- 18 % aller Viruserkrankten litten nach einer Covid-Erkrankung unter psychiatrischer Erkrankung.
- Angststörungen, Depressionen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Schwindel, Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen prägen das psychosomatische Bild.

2.4 Pathophysiologie von Post- und Long Covid – was wird diskutiert?

In der Fachdiskussion kristallisiert sich heraus, dass Post- oder Long Covid-Erkrankte unter einer oder mehreren der folgenden Störungen leiden (18, 22, 6):

- Persistenz von Viren bzw. Virusbestandteilen
- anhaltende Immunaktivierung und/oder Entzündung (Herz-Kreislauf-, Nerven- und Atmungssystem)
- T-Zell-Dysfunktion (ähnlich wie bei Autoimmunkrankheiten)
- erhöhte antinukleäre Antikörpertiter (Autoimmunität als Kofaktor in der Ätiologie der neurologischen Erkrankungen nach Covid-19)
- Beteiligung von Entzündungszytokinen (neuropsychiatrische Symptome, Neuropathien, chronische Schmerzen)
- Tryptophan-Absorption und ein gestörter Tryptophan-Stoffwechsel (Schlafkontrolle bzw. bei Stimmungsstörungen)
- virus- oder immunvermittelte Störung des autonomen Nervensystems (vorübergehende oder langanhaltende orthostatische Intoleranzsyndrome mit Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin führen zu ausgeprägter Tachykardie, zu Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Müdigkeit und Schmerzen in der Brust)
- starker Zusammenhang zwischen Müdigkeit und erhöhter Angst ($p < 0,001$) bei Patienten ohne vorbestehende Angstdiagnosen
- Tropismus von SARS-CoV-2 vom olfaktorischen System in den Hirnstamm und die daraus resultierende anhaltende, geringgradige Hirnstammdysfunktion
- postinfektiöse thrombotische Folgeerscheinungen sind kardiovaskuläre Risikofaktoren bei rekonvaleszenten Patienten (Blutdruck, die Lipidwerte und die Fettleibigkeit nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 sind zu kontrollieren!)
- An der Schilddrüse und an der gesamten Hypothalamus-Hypophysen-Schilddrüsen-Achse (HPT) können SARS-CoV-2-Schäden auftreten und führen unter anderem zu Schilddrüsenfehlfunktionen
- Noch nicht zufriedenstellend geklärt ist, wie sehr das Spike-Protein zur Pathogenese von Long Covid beiträgt

2.5 Allgemeine Empfehlungen für die Betreuung von Post- und Long Covid Patient*innen

Therapeutisch geht es NICHT darum, die Krankheit/Störung zu bekämpfen. Es geht vielmehr darum, Gesundheit wieder herzustellen und eine gesündere Lebensweise nach einer Sars-CoV-2 Infektion zu unterstützen (25).

Die Leitlinienempfehlungen zur Behandlung folgen dem biopsychosozialen Modell und sind ganzheitlich psychosozial und psychosomatisch ausgerichtet. Von der konventionellen

Medizin wird eine symptomorientierte Therapie wie zum Beispiel die Gabe monoklonaler Antikörper u.a. empfohlen (29,30).

Bei Belastungsintoleranz sollte eine Überlastung, die zu Zunahme der Beschwerden führt, vermieden werden.

Die Arbeitshypothese, dass das Post Covid-Syndrom eine stressassoziierte, funktionelle, systemische intrazelluläre Mitochondriopathie ist, beruht auf umfassender Literatur. Diese beschreibt die stress- und entzündungshemmende Rolle bestimmter sitzender Meditationen, Yoga-Asanas und Pranayama-Praktiken, verbunden mit gesunder Ernährung (3). Diese ganzheitlichen Praktiken erreichen ein breiteres neuroimmunes System und eignen sich daher gut zur Behandlung von systemisch dysregulierenden Krankheiten wie Covid-19. Empfohlen werden ganzheitliche, salutogenetische Therapieansätze, die sich schon in der Behandlung von CFS und anderen psychosomatischen Störungen bewährt haben. Erfreulicherweise erscheinen auch über die ganzheitlichen Methoden vielversprechende neue Forschungsarbeiten bei Long Covid Erschöpfungssyndromen.

- Mind Body Medicine, Yoga, Qi Gong, Meditation, Atemübungen bei CFS, Depression, chronischen Entzündungen
- Ganzheitliche Körperbehandlungen mit präventiver Wirkung wie Shiatsu, Tuina Anmo zur vegetativen Re-Regulation
- Walking, Kraft- und Koordinationstraining
- Naturheilkunde, Aromatherapie (15)
- Body to Mind/Antioxidantien zur Förderung der mitochondrialen Regeneration
- TCM mit ihren Methoden – TCM Phytotherapie mit chinesischen und westlichen Arzneipflanzen (2, 24, 27), Akupunktur, Akupressur Tuina Anmo, Qi Gong,
- TCM-Ernährung und Lebensstilberatung (21)

2.6 Überlegungen zum Einsatz der TCM bei Post- und Long Covid-Störungen

- Komplexe Störungsbilder wie Post-/Long Covid erfordern generell ganzheitliche Sicht in der Diagnostik und ein Spektrum an ganzheitlichen Methoden und Strategien in der therapeutischen Versorgung.
- Die TCM erfüllt alle Anforderungen an eine generalistische interdisziplinäre Herangehensweise mit Blick auf den ganzen Menschen.
- Die TCM erfasst komplexe, multifaktorielle Ursachen und beschreibt deren dynamische Wechselwirkungen von mehreren bis vielen Faktoren, die durch ihr Zusammenwirken das Ganze und den Effekt hervorrufen. Sie eignet sich daher besonders gut zur diagnostischen Erfassung und therapeutischen Versorgung von komplexen Störungsbildern wie Post- oder Long Covid (20).
- Die Methoden/Herangehensweisen der TCM- Arzneimitteltherapie Akupunktur, Schröpfen, Moxa, Tui Na, Ernährungslehre, Tai Qi/Qi Gong und Lebensstilberatung werden je nach individuellem Erfordernis ausgewählt und allein oder kombiniert eingesetzt.

3. Störungsmuster und ganzheitliche Mechanismen der Gesundung aus TCM-Sicht

Nach TCM beginnt eine Covid-Erkrankung mit dem Eindringen der pathogenen Faktoren Wind, Kälte, Hitze und Feuchtigkeit in den Körper. Das Pathogen (Xie Qi) ist kräftig, das Wei Qi (Abwehr Qi) wird überwunden. Die oberflächliche Schicht (Wei Stadium) ist häufig nur sehr kurz betroffen, das Pathogen dringt meist sehr schnell in tiefere Schichten vor. Es kommt zur Bildung von Hitze und/oder Feuchtigkeit mit Ansammlung von Schleim in verschiedenen Organsystemen, hauptbetroffen ist das Organsystem Lunge.

Die Gesundung erfolgt einerseits durch Elimination der Hitze, der Feuchtigkeit und des Schleims durch unsere Körperkräfte, mit oder ohne Unterstützung von Medikamenten oder Arzneipflanzen, andererseits durch die Regeneration von Gewebe und Organen, die Wiederherstellung des Qi Flusses und der Funktionskreise.

Wenn Elimination und Regeneration nicht vollständig gelingen, bleiben pathogene Faktoren im Körper zurück und können mehr oder weniger heftige Folgeerkrankungen (Post Covid und /oder Long Covid) verursachen (20).

Zur Prävention von Long Covid ist es von größter Wichtigkeit, die akute Covid-Erkrankung rasch zu behandeln, am besten schon am ersten Tag! Therapiestrategien der Akutphase sind: Oberfläche öffnen, Feuchtigkeit transformieren, Schleim umwandeln, Hitze klären und Qi und Blut bewegen. Auf diese Weise können wir das Auftreten von Post- und Long Covid-Erkrankungen und die Bildung von Restpathogen und Latenter Hitze reduzieren (5).

4. Konzepte der TCM für die Diagnostik und Therapie

Im Folgenden werden fünf wichtige diagnostische Konzepte der TCM mit Therapieprinzipien und den zugehörigen Arzneipflanzen und Rezepturen angeführt.

Da es bei den westlichen Arzneipflanzen nach TCM keine der TCM vergleichbare klassische Rezeptursammlung gibt, werden diese nach individueller Diagnostik und nach den Therapieprinzipien der klassischen TCM- Rezepturen und ihrer Modifikationen zusammengestellt.

4.1 Shen Disharmonien

Wir beobachten, dass bei Post- und Long Covid die Shen Disharmonien eine große Rolle spielen. Sie sollten bei allen Behandlungen, vor allem bei komplexen Störungen dieser Art als wichtiges diagnostisches Konzept miteinbezogen werden.

Nach dem Konzept der TCM ist der Leib das Gefäß des Herzens, das Herz ist der Regent des Leibes. *Shén 神 ist der Schatz des Herzens. Daher befindet sich der Leib im Einklang, wenn das Herz still ist. Ist das Herz in Einklang, so ist der Leib vollkommen. Ist Shén in Aufruhr, so schaukelt das Herz hin und her. Schaukelt das Herz hin und her, nimmt auch der Leib Schaden. Will man den Leib vollkommen erhalten, soll man zunächst Shén 神 ordnen.*

Huan Tan (23–50 n. Chr. in der Zeit der Östlichen Han-Dynastie) zeigt in seiner Abhandlung „Xin-Lun 心論 die Beziehung zwischen Leib, Herz und Shen/ Geist-Seele“ sehr deutlich das psychosomatische / somatopsychische Verständnis der TCM.

Shen ist der Geist, das Bewusstsein und integriert alle anderen geistig-seelischen Aspekte. Shen schafft Weisheit und instinktives Wissen und steht u.a. für das individuelle Bewusstsein, das Denken, die Intelligenz und das Urteilsvermögen.

Shen integriert die Emotionen und ermöglicht die Sinneswahrnehmungen Sehen, Riechen, Hören und Berührung.

Shen wird direkt von der reinen Energie der Nahrung genährt und wurzelt im Jing (Essenz).

Jing, Qi und Shen, die 3 Schätze der TCM, müssen miteinander in harmonischem Fluss stehen, damit sich der Mensch ruhig, gelassen und kräftig fühlen kann.

Shen wird somit als übergeordnetes Steuersystem verstanden und ist maßgeblich an der Aufrechterhaltung der Homöostase des Organismus beteiligt.

Für die Behandlung von Post- bzw. Long Covid Störungen sollte immer eine differenzierte Shen Diagnostik vorgenommen werden, wie sie im Folgenden dargestellt wird.

Die Reihung (Priorisierung) der Syndrome ist jeweils individuell anhand der Dringlichkeit und Schwere der Symptomatik durchzuführen.

Shen Disharmonien und damit verbundene TCM-Syndrome

Wir verwenden die drei grundlegenden Shen-Disharmonie-Muster, die von Peter Holmes beschrieben werden und die jeweils andere Arzneipflanzen zur Behandlung erfordern (16):

Shen Dysregulation

Symptome: Anspannung und Schwäche wechseln sich ab, Stimmungsschwankungen, Unentschlossenheit, Verwirrung, Konzentrationsstörungen, leichte Angstzustände.

Shen-Dysregulation und damit verbundene TCM Syndrome:

Milde Qi Einengung und oft Feuchtigkeit oder Hitze, Herz Blut Mangel, Herz- und Milz Qi Mangel, Herz- und Nieren Yin Mangel.

Shen Erregung

Symptome: Anspannung, Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit, Erregung, übermäßige Wut, Überdrehtheit, Impulsivität, Überengagement.

Shen Erregung und damit verbundene TCM-Syndrome:

Einengung/Stagnation des Qi v.a. in Leber und Herz, Hitzeentwicklung in Herz, Leber und Niere, oft mit Yin Mangel.

Shen Schwäche

Symptome: Schwäche, Konzentrationsstörungen, „benebeltes Gefühl“, „Hirnnebel“ Apathie, Rückzug, Trauer, Angst, Scham, Pessimismus, geringes Selbstvertrauen und Motivation.

Shen-Schwäche und damit verbundene TCM-Syndrome:

Mangel von Milz- und Herz Qi und Feuchtigkeit, Blut Mangel von Leber und Herz und Yang Mangel von Niere und Herz.

Shen Disharmonien und TCM-Therapiestrategien mit chinesischen Arzneimitteln und westlichen Arzneipflanzen

Zu den drei unterschiedlichen Präsentationen der Shen Disharmonien werden im Folgenden die passenden chinesischen Arzneimittel, klassischen Rezepturen und westlichen Arzneipflanzen nach TCM gruppiert.

Shen Dysregulation

TP: harmonisiere, beruhige und stärke Shen, reguliere und tonisiere Qi und Blut, stärke Herz und Nieren Yin

Chinesische Arzneimittel

Harmonisieren von Shen: Bai He, Yuan Zhi, He Huan Pi (Hua), Suan Zao Ren, Wu Wei Zi

Tonisieren von Blut und Yin: Dang Gui, Bai Shao, Long Yan Rou, Mai Men Dong, Bai He

Tonisieren von Qi: Ren Shen, Tai Zi Shen, Xi Yang Shen

Harmonisieren von Qi und Beseitigung von Einengung: Yu Jin, Zhi Ke, Shi Chang Pu, Chuan Xiong

Klassische Rezepturen:

Yue Ju Wan, Suan Zao Ren Tang, Gui Pi Tang, Xiao Yao San, Gan Mai Da Zao Tang (4, 5, 9, 10)

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Alle westlichen Arzneipflanzen (inklusive Aromatherapie) mit psychovegetativer Wirkung können für Shen Störungen herangezogen werden (12). Bei Shen Dysregulation ist es wichtig, Qi und Jing zu stärken, zu stabilisieren und Qi Einengung zu lösen bzw. Qi zu regulieren. Sind Hitze- und Feuchtigkeitszeichen vorhanden, werden eher neutral-kühlende bzw. trocknende Arzneipflanzen gewählt.

Harmonisieren von Shen: Melissae folium, Valerianae radix, Lavandulae flos, Matricariae flos, herba, Avenae semen präp., Quinquefolii radix

Tonisieren von Blut und Yin: Rhodiolae radix, Ophiopogonis radix, Cinchonae cortex, Pseudostellariae radix, Achilleae herba, Salviae off.folium, Avenae semen präp., Verbenae herba, Quinquefolii radix

Harmonisieren und Regulieren von Qi: Leonuri herba, Crataegi folium flos, Schisandrae fructus, Aurantii pericarpium, Rosmarini folium, Turnerae folium (21, 24, 28, 16)

Shen Erregung

TP: beruhige Shen, kläre Herz und Leber Hitze, fördere den Fluss von Qi, befeuchte Trockenheit, stärke Yin

Chinesische Arzneimittel

Harmonisieren und Beruhigen von Shen: Suan Zao Ren, Bai Zi Ren, He Huan Pi, Sheng Di Huang, Mu Dan Pi, Zhi Zi, Yi Mu Cao.

Klären von Hitze in Herz und Leber: Huang Lian, Sheng Di Huang, Da Huang, Long Dan Cao, Zhi Zi, Xia Ku Cao.

Bewegen von Qi: Zhi Ke, Xiang Fu, Yu Jin, Yi Mu Cao, Chuan Lian Zi

Stärken von Yin und Befeuchten von Trockenheit: Bai He, Mai Men Dong, Gua Lou, Huo Ma Ren, Suan Zao Ren, Bai Zi Ren, Yu Zhu

Klassische Rezepturen:

Dao Chi San, An Gong Nui Huang Wan, Xie Xin Tang, Tian Wan Bu Xin Tang (4, 5, 9, 10)

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Harmonisieren und Beruhigen von Shen: Valerianae radix, Passiflorae herba, Lupuli strobilus, Verbenae herba, Melissae folium, Lavandulae flos, Hyperici herba, Leonuri herba, Escholziae herba

Klären von Hitze in Herz und Leber: Berberidis cortex, Hydrastidis rhizoma, Salviae mil. radix, Violae tric. herba, Matricariae flos, Tiliae flos, Scutellariae herba, Violae odoratae herba, Rhei radix, Baptisiae radix, Verbenae herba, Prunellae spica, Taraxaci radix

Bewegen von Qi: Leonuri herba, Absinthii herba, Menthae pip folium

Stärken von Yin und Befeuchten von Trockenheit: Avenae sem präp.; Altheae radix, Pruni cortex, Ophiopogonis radix, Violae tric. Herba (21, 24, 28, 16)

Shen Schwäche

TP: Stärke Shen, tonisiere Qi, Blut und Yang, eliminiere Feuchtigkeit

Chinesische Arzneimittel

Stärken von Shen XXXXXXXXXX von Qi und Blut: Ren Shen, Tai Zi Shen, Huang Qi, Wu Wei Zi, Shi Chang Pu, Shu Di Huang, Dang Gui

Tonisieren von Yang und Wärmen: Rou Gui, Gui Zhi, Gan Jiang, Fu Zi, Yin Yang Huo

Eliminieren von Feuchtigkeit: Yuan Zhi, Bai Zhu, Fu Ling

Klassische Rezepturen:

Yang Xin Tang, Jiao Tai Wan, Ren Shen Yang Rong Wan, Shi Quan Da Bu Tang, Gui Pi Tang, Ba Zhen Tang (4, 5, 9, 10)

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Stärken von Shen und Tonisieren von Qi und Blut: Ginseng radix, Pseudostellariae hb, Schisandrae fr, Rosmarini folium, Angelica sin. radix, Gentianae radix, Aurantii pericarpium, Glycyrrhizae radix, Zingiberis rhizoma, Rhodiolae radix, Withaniae somnif (Ashwaganda) radix, Eleutherococci radix, Lycii fructus

Tonisieren von Yang und Wärmen: Cinnamomi cortex, Ginseng radix, Turnerae herba, Zingiberis rhizoma, Juniperi pseudofructus, Caryophylli flos, Zanthoxyli cortex, Capsici fructus, Thujae cacumen,

Eliminieren von Feuchtigkeit: Urticae folium, Apii fructus
(21, 24, 28, 16, 31)

4.2 Restpathogen, Latente Hitze

Restpathogen und Latente Hitze sind zwei verschiedene Konzepte, die aber Überschneidungen haben. Die Auswahl der Arzneipflanzen ist bei beiden ähnlich, deshalb werden sie hier gemeinsam abgehandelt.

Wenn der eingedrungene pathogene Faktor nicht vollständig eliminiert werden kann, verbleibt ein „Rest“ im Körper. Dieses Restpathogen ist meist Hitze oder feuchte Hitze und es spielt eine wichtige Rolle für längerfristige Beschwerden nach einer akuten Erkrankung. Restpathogen gibt es nicht nur nach Sars Cov2- Infektion, auch andere virale oder auch bakterielle Erkrankungen können Restpathogen im Körper belassen. Restpathogen behindert die Qi-Bewegung und Verteilungsfunktion des Organsystems Lunge, verbraucht Yin und Qi und ist häufige Ursache von Krankheitssymptomen.

Als Latente Hitze wird ein pathogener Faktor bezeichnet, der, einmal eingedrungen, symptomlos eine Zeitlang im Körper bleiben kann und später durch krankmachende Einflüsse aktiviert wird. Diese können z.B. ein neuerlicher Infekt, eine andere Erkrankung oder einfach Stress sein.

Schon im Huang Di Nei Jing wird dieses Phänomen beschrieben: *“If Cold enters the body in wintertime, it comes out as Heat in springtime“* (20).

Diese für die Praxis sehr wichtige Theorie wurde weiterentwickelt, ausgebaut und mit Behandlungsprinzipien bereichert. Im Buch der Hitze- Erkrankungen (Wen Bing 12.-18. Jahrhundert) ist dieses Konzept ausführlich dargestellt und mit den entsprechenden Rezepturen für jedes Muster der Latenten Hitze versehen. Um Latente Hitze zu vermeiden, ist es wichtig, nicht nur Qi und Blut zu stärken, sondern auch die Essenz in gutem Zustand zu halten. *„The essence is the root of the body, if it is guarded and stored, Latent Heat will not appear in springtime“* (20).

Restpathogen und Latente Hitze werden aktiviert, herausgelöst, auch in der Lymphe transportiert und durch Leber, Gallenblase, Darm, Haut, Niere und Blase ausgeschieden, Feuchtigkeit wird transformiert, Schleim zusätzlich aufgespalten. Der Ausgleich von Disharmonien - hauptsächlich von Yin und Qi - ist ebenfalls wichtiger Bestandteil der Behandlung.

Die moderne Wissenschaft hat ein ähnliches Konzept der Chronifizierung und Persistenz von Infektionskrankheiten geschaffen, das starke Überlappungen mit der Sicht der TCM aufweist. Viren, Bakterien oder Teile bzw. Proteine werden nicht abgebaut und ausgeschieden, sondern verbleiben im Körper und sind die Wurzel zukünftiger Probleme (1, 7).

Das heißt, wenn das Immunsystem und die Ausscheidungsorgane Leber, Gallenblase, Darm, Haut, Niere und Blase besser funktionieren, kann die Persistenz reduziert bzw. verhindert werden.

Therapiestrategien mit chinesischen Arzneimitteln und westlichen Arzneipflanzen

TP: Eliminiere Restpathogen (Latente Hitze) stärke Yin und Qi

Chinesische Arzneimittel

Eliminieren von Restpathogen/Latenter Hitze: Dan Dou Chi, Niu Bang Zi, Ge Gen, Chai Hu, Fang Feng, Huo Xiang, Zhi Zi, Huang Qin, Huang Lian, Da Huang, Zhi Shi, Qing Hao, Di Gu Pi, Ban Xia, Gua Lou.

Tonisieren von Qi und Yin: Zhi Mu, Bei Sha Shen, Xi Yang Shen, Yu Zhu

Klassische Rezepturen:

Zhi Shi Zhi Zi Tang, Zhi Zi Dou Chi Tang, Xiao Xian Xiong Tang, Da Yuan Yin

Um Yin zu stärken: Sha Shen Mai Men Dong Tang

Um Leber und Gallenblase zu stärken: Wen Dan Tang, Xiao Chai Hu Tang, Chai Hu Su Gan Tang

Um die Ausscheidung durch Harn zu fördern: Wu Ling San, Zhu Ling San (4, 5, 9, 10)

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Zusätzlich zu den bereits beschriebenen Aspekten ist zu berücksichtigen, in welchem Funktionskreis eine Restpathogenbelastung vorliegt. Ausleitende Organe sind im Wesentlichen die Lunge/Haut, das Lymphsystem, Leber, Darm und Blase. Wir wählen die Arzneipflanzen auch danach aus, über welchen der Ausleitungswege bzw. Funktionskreise sie wirken. So sollen z.B. bei geschwollenen Lymphdrüsen Arzneipflanzen in der Rezeptur enthalten sein, die einen besonderen Bezug zum Lymphsystem haben (s.u.).

Ausleitungswege:

Lunge/Haut: Thujae cacumen, Thymi herba, Echinaceae radix, Achilleae herba, Urticae herba, Arctii semen, Isatidis rhizoma, Violae tric. herba, Violae od. herba

Lymphsystem: Baptisiae radix, Galii herba, Iridis rhizoma, Phytolaccae radix,

Leber/Gallenblase: Absinthii herba, Berberidis cortex, Cinchonae cortex, Taraxaci radix, Juglandis cortex, Rumicis radix

MP/Darm: Achilleae herba, Populi cortex, Harpagophyti radix, Cinchonae cortex

Niere/Blase: Juniperi pseudofructus, Apii fructus, Achilleae herba, Thymi herba, Thujae cacumen, Urticae fol, Violae tric. herba, Echinaceae radix, Arctii radix, Agropyri rhizoma (21, 24, 28, 16)

4.3 Shao Yang Muster

Die Shao Yang Schicht wird als Nische, als Raum zwischen Innen (Yang Ming) und Außen (Tai Yang) beschrieben. Ein pathogener Faktor, der in dieser Zwischenschicht verbleibt, pendelt charakteristischerweise zwischen Innen und Außen. Dies kann unbehandelt Wochen oder auch Monate dauern.

Die wichtigsten Symptome sind: Wechsel zwischen Frösteln und Hitzegefühl (auch messbares Fieber möglich), Völlegefühl im Oberbauch, wenig Appetit, trockener Hals und bitterer Mundgeschmack.

Ein verdickter Zungenbelag, Gereiztheit und ein saitenförmiger Puls runden das Bild ab. Restpathogen, Latente Hitze und Shao Yang können auch gemeinsam auftreten.

Therapiestrategien mit chinesischen Arzneimitteln und westlichen Arzneipflanzen

TP: Harmonisiere Shao Yang, wenn nötig: beseitige Fülle aus dem Yang Ming, öffne die Oberfläche

Chinesische Arzneimittel

Chai Hu, Huang Qin, Ren Shen, Ban Xia, Da Huang, Zhi Shi, Qing Hao

Klassische Rezepturen:

Xiao Chai Hu Tang, Da Chai Hu Tang, Hao Qin Qing Dan Tang, Da Yuan Yin (4, 5, 9, 10)

Westliche Arzneipflanzen, die bei Shao Yang Mustern häufig zum Einsatz kommen

Harmonisieren Shao Yang, regulieren Qi von Leber/Gb: Absintii herba, Achilleae herba, Cinchonae cortex, Verbenae herba,

Leiten Hitze nach unten aus: Scutellariae radix, Berberidis cortex,

Beseitigen Fülle aus Yang Ming: Rhei radix, Rumicis radix ,

Öffnen Oberfläche: Salviae off folium, Menthae pip folium, Achilleae herba, Angelicae radix,

Stärken die Mitte: Ginseng radix, Eleutherococci radix, Zingiberis rhizoma, Ziziphi fructus, Glycyrrhizae radix (11)

Eliminieren Feuchtigkeit und Schleim: Thymi herba, Thujae cacumen, Phytolaccae radix (21, 24, 28, 16)

4.4 Das Gu Syndrom

Dieses Konzept ist mindestens 2000 Jahre alt. Die ursprüngliche Bedeutung war eine Art von verborgenem Übel, das häufig erst einmal unerkant blieb und die Menschen aber längerfristig schädigen („vergiften“) konnte. Das chinesische Zeichen ist ein abgeschlossenes Gefäß mit Würmern.



Gu Pathogene gedeihen am besten in einem schon geschwächten Organismus.

Gu Pathogene gedeihen im Dunkeln, es ist häufig unklar, wie der Patient sich die Krankheit zugezogen hat, was eine exakte Diagnose schwierig macht.

Durch Gu Pathogene ausgelöste Symptome wie chronische Diarrhoe, Aszites, Auszehrung, aber auch mentale Symptome müssen völlig verschieden von dem generellen Auftreten dieser Störungen diagnostiziert und behandelt werden.

Meister Ranxi (Ranxi Daoren), ein taoistischer Heiler der Qing Dynastie prägte den Satz:

„Gu-Gifte, die in den Kern des Seins einer Person eingedrungen sind, können mit Öl verglichen werden, das in Mehl gesickert ist - es befindet sich überall und kann nicht herausgesondert werden“.

Er merkt an, dass, obwohl die Störung ernsthaft sei und den Patienten auf allen Ebenen der Existenz beeinträchtige, er oder sie für immer damit leben könne, ohne notwendigerweise daran zu sterben.

Diese Störung kann nur durch komplexe Methoden behandelt werden, weil sie generell Fülle- und Leere Muster beinhaltet.

Eine Parallele zu heutigen Erkrankungen durch Parasiten, Viren, Toxine und auch Post und Long Covid ist gegeben (13).

Therapiestrategien mit chinesischen Arzneimitteln und westlichen Arzneipflanzen

Die Therapiestrategie bei Gu Syndromen setzt sich aus mehreren Therapieprinzipien (TP 1-TP 5) zusammen und spiegelt ebenso die Komplexität dieses Störungsmusters wider. Die vorgeschlagenen Arzneimittel stammen aus der Literatur und werden durch eigene Erfahrungen ergänzt.

TP 1: Zerstreue die Gu Gifte mit diaphoretischen Kräutern

Chinesische Arzneimittel

Zi Su Ye, Bo He, Bai Zhi, Lian Qiao (4, 5, 9, 10)

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Menthae pip. herba, Alpiniae off. radix, Zingiberis rhizoma recens (21, 24, 28, 16)

TP 2: Töte die Parasiten und vertreibe die Dämonen

Wir empfehlen, da es sich um eine mögliche Viruspersistenz (vgl. Kap 2.3) handelt, auch hier spezifisch antivirale Arzneipflanzen einzusetzen (2)

Chinesische Arzneimittel

Da Suan, Bing Lang, Yu Jin, Ku Shen, Qing Hao (4, 5, 9, 10)

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Alii sat. bulbosus, Curcumae tuber, Artemisiae vulg. herba, Artemisiae annua herba, Polygoni avicularis herba, Isatidis radix, Prunellae spica (21, 24, 28, 16)

TP 3: Beruhige den Geist durch Nähren von Qi und Yin von Lunge und Herz

Chinesische Arzneimittel

Huang Jing, Bai He, Xi Yang Shen, Xuan Shen (4, 5, 9, 10)

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Panacis quinquef. radix, Scrophulariae radix, Pseudostellariae radix, Ophiopogonis radix, Artemisiae vulg. herba (21, 24, 28, 16)

TP 4: Tonisiere Qi und Blut mit scharfen und entgiftenden Substanzen

Chinesische Arzneimittel

Dang Gui, Bai Shao, He Shou Wu, Gan Cao, Huang Qi (4, 5, 9, 10)

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Paeoniae alba radix, Astragali radix, Angelicae sin. radix, Urticae folium, Rosmarini folium, Centellae herba (21, 24, 28, 16)

TP 5: Bewege Qi und Blut mit antiparasitären Kräutern

Chinesische Arzneimittel

Chuan Xiong, Chai Hu, E Zhu, Chen Pi, San Qi (4, 5, 9, 10)

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Aurantii pericarpium, Absinthii herba, Abrotani herba, Absinthii vulg. herba, Caryophylli flos (21, 24, 28, 16)

Wir verwenden das Konzept von Gu mit den fünf genannten wichtigen Therapieprinzipien TP 1-5 dann, wenn die Beschwerden „zäh“ sind und auf andere Behandlungskonzepte nicht zufriedenstellend reagieren.

5. Praxishinweise zu Diagnose und Rezepterstellung

Long Covid ist nach unserer Erfahrung oft nicht nur „einfach“ eine Stagnation oder Qi-, Yin- bzw. Yang Mangel. Das wäre leichter zu behandeln - man bewegt oder tonisiert das Geschwächte - und die Gesundheit ist wiederhergestellt.

Es hat sich sehr bewährt, in der Diagnostik von Post- oder Long Covid Mustern vor allem Shen Disharmonien, Restpathogen, Latente Hitze und Shao Yang Muster zu untersuchen und zu erfassen.

Zusätzlich dazu ist das Stärken von Zheng Qi durch Ausgleich der Disharmonien von Yin, Yang, Qi, Blut und Organsystemen ein weiterer wesentlicher Behandlungsansatz.

Die Priorisierung der Störungsmuster muss jedes Mal individuell festgelegt werden.

Wir beobachten einerseits rasche deutliche Verbesserungen innerhalb von 10 Tagen und andererseits langwierigere Verläufe, wobei es aber meist möglich ist, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu erhöhen.

In diesen Fällen bewährt es sich, mehrere der anfangs genannten ganzheitlichen therapeutischen Methoden (vgl. Kap.2.4) zugleich oder im Wechsel einzusetzen. Hier sollte ein Therapieplan, in dem die qualifizierte Zusammenarbeit von Praktiker*innen der Arzneimitteltherapie, Akupunktur, Ernährungsberatung oder Tuina Anmo gefördert wird, erstellt werden. Für die Praxis der Arzneimittelanwendungen ist es darüber hinaus ratsam, die schon beschriebenen Konzepte (Shen Störung, Restpathogen, Shao Yang und Gu Syndrom) schwerpunktmäßig zu variieren.

Solche oder ähnliche Präsentationen, wie in den vorhergehenden Ausführungen beschrieben, sehen wir auch bei schweren Folgeerkrankungen von Corona-Impfungen. Unser Zugang zu Diagnostik und Therapie ist in diesem Fall dem für Post oder Long Covid sehr ähnlich.

6. Häufige Symptome, Muster und Behandlungsstrategien

In den folgenden einzelnen Kapiteln sind neben Therapiestrategien und Einzelarzneien auch Beispielrezepturen mit chinesischen Arzneimitteln und westlichen Arzneipflanzen nach TCM für häufige Beschwerden angeführt. Diese dienen der Veranschaulichung der Praxis – sie sollten individuell weiter angepasst und modifiziert werden.

Die chinesischen Rezepturen werden in Gramm (g) TD (Tagesdosis) der Rohdroge angegeben.

Granulate müssen entsprechend dem Konzentrationsfaktor umgerechnet werden.

Die westlichen Arzneipflanzen nach TCM werden in Tinkturform verschrieben. In den Rezepturen wird mit der Zahl neben der Arzneipflanze der Volumensanteil in der Gesamtmischung angegeben. Die Zusammensetzung der gezeigten Beispielrezeptur folgt denselben Therapieprinzipien wie die chinesische Rezeptur.

Für die Kräuterauswahl werden in beiden Systemen auch wissenschaftlich erhobene Daten der Arzneipflanzen zu Indikation und Wirkung berücksichtigt.

6.1 Depressive Verstimmung, Ängste, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen

Shen ist eine extrem feine Form von Qi und benötigt genügend Qi, Blut und Essenz, um gut funktionieren zu können. Reines Qi ist Grundlage für ein Funktionieren von Shen. Yin und Blut wird zum Ausgleich, zur Balance von Yang (Qi) und Yin (Blut) benötigt. Shen ist in Harmonie, wenn diese Balance vorhanden ist.

Shen steht nicht nur für Bewusstsein, Konzentration, Sinneswahrnehmungen - Sehen, Hören und auch Riechen und Schmecken. Shen hält gemeinsam mit Hun den Tag- und Nacht-Rhythmus aufrecht und kanalisiert die Emotionen. Durch den Einfluss von Shen wird das bewusste Fühlen der Emotionen erst möglich. Durch dieses Verstehen der Rolle und der

Funktionen von Shen wird auch klar, warum die differenzierte Shen- Diagnostik von grundlegender Bedeutung ist. Restpathogen, Shao Yang Syndrom und Latente Hitze verursachen eine Störung im Qi Fluss, häufig mit Hitze-Bildung und konsekutivem Qi-, Blut- und Yin Mangel, was zu einer weiteren Beeinträchtigung von Shen führt. Je nach Stabilität des Körpers kann dieser die Imbalancen zum Teil kompensieren. Typisch ist ein Kommen und Gehen der Symptome, ein Auf und Ab. Im Rahmen von Long Covid kommt es häufig zu depressiven oder depressiv-ängstlichen Phasen, die von den Betroffenen nicht durch von äußeren Umständen hervorgerufen erlebt werden: „Eigentlich wäre alles in Ordnung, aber plötzlich falle ich in diese furchtbare Leere...“ oder „...bekomme ich diese unerklärlichen Ängste“. Dabei kommt es dann auch häufig zu Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen, Unruhe und auch Nachtschweiß. Puls- und Zungenbilder können sehr unterschiedlich sein, je nachdem, ob Fülle oder Leere im Vordergrund sind. Fast immer sind Hitzezeichen vorhanden.

Häufige TCM Diagnosen:

Shen Störung, meist Dysregulation oder Schwäche
Restpathogen, latente Hitze, Shao Yang Syndrom
Qi Stagnation, häufig mit Hitzebildung
Qi-, Yin- und Blutmangel

Diese Diagnosen kommen nicht selten gemeinsam vor und müssen in den Rezepten individuell berücksichtigt werden. Hier ist es wichtig, neben der notwendigen Eliminierung von Restpathogen Shen zu stabilisieren, um den Schwankungen entgegenzuwirken.

Chinesische Arzneimittel und Rezepturen

Bei Shen Störungen siehe Kap. 4.1.2

Bei Restpathogen, Latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap. 4.2 /4.3

Weitere Syndrome, Symptome, Arzneipflanzen und Rezepturen:

Bei Qi-, Yin- und Blutmangel: Ren Shen, Dang Shen, Tai Zi Shen, Bei Sha Shen, Mai Men Dong, Bai He, Yu Zhu, Bai Shao, Dang Gui, Long Yan Rou

Klassische Rezepturen:

Liu Wei Di Huang Wan, Zhi Bai Di Huang Wan, Er Zhi Wan, Si Wu Tang, Si Jun Zi Tang

Bei Unruhe und Schlafstörungen: Suan Zao Ren, Bai Zi Ren, Yuan Zhi, Wu Wei Zi, Huang Lian, Fu Xiao Mai

Rezepturen: Suan Zao Ren Tang, Gan Mai Da Zao Tang
(4, 5, 9, 10)

Beispielrezeptur TCM

Symptome: Unruhe, Schlafstörung, Nachtschweiß, Stimmungsschwankungen

Diagnosen: Shen Dysregulation, Restpathogen, Yin Mangel

Zunge und Puls: Zeichen von Hitze und Yin Mangel

TP: Beruhige und stabilisiere Shen, eliminiere Restpathogen, kläre Hitze, tonisiere Yin, bewege Qi und Blut

Rp/

Suan Zao Ren	10g	
Bai Zi Ren	8g	
Wu Wei Zi	8g	beruhigen Shen, nähren Blut
Zhi Mu	8g	klärt Hitze
Dan Dou Chi	8g	
Zhi Zi	6g	eliminieren Restpathogen
Mai Men Dong.	8g	
Bei Sha Shen	8g	
Bai He	8g	tonisieren Yin
Yi Mu Cao	8g	
Xiang Fu	8g	bewegen Qi und Blut, beruhigen Shen

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen. Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yang

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Bei Shen Störungen siehe Kap. 4.1.2

Bei Restpathogen, Latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap 4.2

Weitere Syndrome, Symptome und Arzneipflanzen:

Bei Qi-, Yin- und Blutmangel: Rhodiolae radix, Eleutherococci radix, Pseudostellariae radix, Ophiopogonis radix, Avenae semen präp., Schisandrae fructus, Leonuri herba, Crataegi folium, flos

Bei Unruhe und Schlafstörungen: Centellae herba, Hyperici herba, Melissa folium, Valerianae radix, Lavandulae flos, Passiflorae herba, Verbenae herba (21, 24, 28, 16)

Beispielrezeptur westliche Arzneipflanzen nach TCM

Symptome, Zunge und Puls, Syndrome siehe 6.1.2

TP: Beruhige und stabilisiere Shen, eliminiere Restpathogen, kläre Hitze, tonisiere Yin, bewege Qi und Blut.

Rp/ Tinkturemischung: etwas kühlend, stabilisierend, beruhigend bei Schwankungen

Rhodiolae radix	1	
Melissae herba	1	
Passiflorae herba	1	
Schisandrae fructus	1	
Salviae off folium	1	beruhigen, stabilisieren Shen,
Achilleae herba	1	
Thymi herba	1	
Thujae cacumen	1	eliminieren Restpathogen, Hitze & Schleim, regulieren Qi
Ophiopogonis radix	1	tonisiert Yin, kühlt
Avenae semen präp	1	tonisiert, schützt Yin
Glycyrrhizae rdx	0,5	harmonisiert die Rezeptur

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen. Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yang

6.2 Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue)

Wenn große Müdigkeit und Erschöpfung über Wochen und Monate persistieren, entweder den ganzen Tag andauern oder nach (oft geringfügigen) Belastungen immer wieder auftreten, gibt es häufig folgende Muster: Restpathogen bzw. Latente Hitze oder Shao Yang Syndrom behindern die Produktion und die Bewegung von Qi. Sehr häufig besteht ein Lungen- und Milz Qi Mangel, meist gemeinsam mit Feuchtigkeit (17). Auch die Organe Herz und Nieren sind beteiligt. Die Shen Störung zeigt sich meist als Shen Schwäche.

Symptome: Die Erschöpfung ist begleitet von Verdauungsproblemen, wie weichen Stühlen, Blähungen, wenig Appetit. Oft ist es der Person unmöglich, längere Strecken zu Fuß zu gehen oder mehrere Stunden hintereinander zu arbeiten. Zusätzlich zur Erschöpfung besteht auch häufig Kurzatmigkeit, Reste von Husten, Schleim oder Halsschmerzen, Palpitationen, Konzentrationsstörungen („brain fog“) und Mangel/Leere Symptome der Niere.

Zunge und Puls zeigen Zeichen von Qi Mangel, Feuchtigkeit und Schleim

Häufige TCM Diagnosen:

Qi-Mangel und/oder Yang /Yin- und Blutmangel
Restpathogen, latente Hitze, Shao Yang Syndrom
Qi Stagnation
Shen Störung, meist Dysregulation oder Schwäche

Chinesische Arzneimittel und Rezepturen

Bei Restpathogen, Latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap 4.2 /4.3
Shen Störungen siehe Kap. 4.1.2

Weitere Syndrome, Symptome, Arzneipflanzen und Rezepturen:

Bei Milz Qi Mangel und Feuchtigkeit: Huang Qi, Ren Shen, Bai Zhu, Fu Ling, Yi Yi Ren
Rezepturen: Si Jun Zi Tang, Liu Jun Zi Tang oder Bu Zhong Yi Qi Tang

Bei vermehrt Feuchtigkeit: Huo Xiang, Chen Pi, Ban Xia, Fu Ling
Rezepturen: Huo Xiang Zheng Qi Tang oder auch San Ren Tang

Bei Yin Mangel: Bei Sha Shen, Mai Men Dong, Bai He, Tai Zi Shen, Xi Yang Shen, Yu Zhu
Rezepturen: Sha Shen Mai Men Dong Tang, Liu Wei Di Huang Wan

Bei Lungen Qi Mangel mit Kurzatmigkeit, Husteln:

Huang Jing, Huang Qi, Ren Shen, Dang Shen, Zhi Ke, Xing Ren
Rezepturen: Bu Fei Tang, Sheng Mai San, Yu Ping Feng San (4, 5, 9, 10, 14)

Beispielrezeptur TCM

Symptome: Erschöpfung, Kurzatmigkeit, etwas Husten mit zähem Schleim, weicher Stuhl

Diagnosen: Restpathogen, Milz- und Lungen-Qi Mangel mit Feuchtigkeit und Schleim, Shen Schwäche

Zunge und Puls: Zeichen von Qi Mangel, Feuchtigkeit, eventuell auch Yin Mangel

TP: Eliminiere Restpathogen, tonisiere Milz- und Lungen Qi, transformiere Feuchtigkeit und Schleim, tonisiere Shen

Rp/

Gua Lou	12g	
Huang Lian	2g	
Ban Xia	6g	klären Restpathogen und Schleim
Fu Ling	10g	leitet Feuchtigkeit aus
Ren Shen	8g	
Huang Qi	12g	tonisieren und heben Qi, beleben Shen
Yu Zhu	8g	
Nu Zhen Zi	8g	tonisieren Nieren Yin und Qi
Wu Wei Zi	8g	Adaptogen, stillt Husten, harmonisiert Shen

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen. Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yang

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Bei Restpathogen, latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap 4.2

Bei Shen Störungen siehe Kap. 4.1.2

Weitere Syndrome, Symptome, Arzneipflanzen:

Bei Milz Qi Mangel und Feuchtigkeit: Astragali radix, Ginseng radix, Angelicae arch radix, Juniperi pseudofructus, Aurantii pericarpium, Cardamomi fructus, Marrubii herba, Thymi herba, Thujae cacumen, Absinthii herba, Cinchonae cortex, Rosmarini folium

Bei vermehrt Feuchtigkeit: Apii fructus, Urticae folium, Solidaginis herba

Bei zusätzlichem Yin Mangel: Quinquefolii radix, Ophiogonis radix, Pseudostellariae radix, Galeosidis herba, Altheae radix, Stellariae herba, Cetrariae herba, Violae tric herba

Bei zusätzlichem Lungen Qi Mangel mit Kurzatmigkeit, Husteln:

Astragali radix, Angelicae arch radix,, Echinaceae radix,, Marrubii herba, Quinquefolii radix,, Thujae cacumen, Thymi herba, Glycyrrhizae radix (21, 24, 28, 16)

Beispielrezeptur westliche Arzneipflanzen nach TCM

Symptome, Zunge und Puls, Syndrome siehe Abschnitt 6.2.

TP: Eliminiere Restpathogen, tonisiere Milz- und Lungen Qi, transformiere Feuchtigkeit und Schleim, tonisiere Shen

Rp/ Tinkturmischung: stärkend, aufbauend

Pseudostellariae radix	1	
Quinquefolii radix	1	
Eleutherococci radix	1	
Schisandrae fructus	1	tonisieren Qi, Adaptogene, harmonisieren Shen
Passiflorae herba	1	regulieren, beruhigen Shen, Hun, Po
Thymi herba	1	
Thujae cacumen	1	
Echinaceae rad	1	elimin. Restpathogen, Schleim aus Lunge, reg./ton Qi von Lunge, MP
Lobeliae herba	1	
Eucalypti folium	1	
Marrubii herba	1	regulieren Qi, eliminieren Feuchtigkeit aus Lunge, MP, Niere

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen. Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yang

6.3 Atemnot bei Belastung

Atemnot ist ein Alarmsignal der Lunge und/oder des Herzens. Es sollte auf alle Fälle eine gründliche Abklärung der Lunge mittels CT erfolgen. Nach TCM ist die Funktion der Lunge, die Produktion und Verteilung von Qi und Flüssigkeiten, gestört und muss wiederhergestellt werden. Obwohl oft wenig Schleim expektoriert werden kann, gehen wir davon aus, dass trockener Schleim vorhanden ist.

Symptome: Schon bei geringer Belastung entwickeln sich rasch Kurzatmigkeit und das Gefühl von Atemnot mit häufig auftretendem reaktivem Husten, der meist trocken und unproduktiv ist. Müdigkeit und Erschöpfung, die permanent, tageweise oder auch zu bestimmten Tageszeiten auftreten, sind häufige Begleiterscheinungen.

Zunge und Puls zeigen oft Zeichen von Feuchtigkeit, Schleim und Hitze.

Häufige TCM Diagnosen:

Restpathogen vor allem in Thorax und Epigastrium

Stagnation von Qi, Blut und Schleim. Verteilungsstörung der Lunge

Hitze, heißer Schleim

Lungen Qi- und Yin Mangel,

Shen Störung im Sinne von Einengung und Anspannung, manchmal auch Dysregulation

Chinesische Arzneimittel und Rezepturen

Bei Restpathogen, latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap 4.2

Bei Shen Störungen siehe Kap. 4.1.2

Weitere Syndrome, Symptome, Arzneipflanzen und Rezepturen:

Bei Schleim und Stagnation: Ban Xia, Gua Lou, Dan Dou Chi, Hou Po, Tong Cao, Xing Ren, Chuan Bei Mu, Zhe Bei Mu, Zi Wan, Zhi Ke, Xuan Fu Hua; (Vorsicht, obwohl hier subjektiv oft Trockenheit auftritt, ist es wichtig, trotzdem Feuchtigkeit und Schleim zu transformieren und erst in zweiter Linie zu befeuchten).

Rezepturen: San Ren Tang und Xiao Xian Xiong Tang, Bei Mu Gua Lou San

Bei Lungen Qi- und Yin Mangel: Bai He, Bei Sha Shen, Mai Men Dong, Xi Yang Shen.

Bei Stagnation von Qi, Blut und Schleim: Zhi Ke, Qing Pi, Chen Pi, Dan Shen, Ban Xia, Xuan Fu Hua (4, 5, 9, 10, 14)

Beispielrezeptur TCM

Symptome: Thorakales Engegefühl, Kurzatmigkeit, etwas Husten mit zähem Schleim, Nachtschweiß.

Syndrome: Schleim in der Lunge, Qi Stagnation in Thorax und Lunge, Restpathogen, Yin Mangel

Zunge und Puls: Zeichen von Feuchtigkeit und Schleim, oft gemeinsam mit Qi- und Yin Mangel plus Stagnation.

TP: Kläre Restpathogen, eliminiere Hitze und Schleim, harmonisiere den Qi Fluss der Lunge, tonisiere Yin und Qi, bewege Qi im Thorax

Rp/

Gua Lou	12g	
Huang Lian	2g	
Ban Xia	6g	klären Restpathogen und Schleim
Xing Ren	8g	
Zi Wan	8g	
Tong Cao	3g	fördern die Absenkungs- und Verteilungsfunktion der Lunge
Bei Sha Shen	6g	
Xi Yang Shen	6g	stärken Qi und Yin
Zhi Ke	6g	bewegt Qi im Brustkorb, transformiert Schleim
Dan Shen	6g	bewegt Qi und Blut, beruhigt Shen

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen. Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yang

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Bei Restpathogen, latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap 4.2 /4.3

Bei Shen Störungen siehe Kap. 4.1.2

Weitere Syndrome, Symptome, Arzneipflanzen:

Hitze-Schleim: Lobeliae herba, Verbasci flos, Hederæ folium, Plantaginis lanz./ maj. herba, Primulae radix, Marrubii herba, Eucalypti folium, Glechomae herba

Kälte-Schleim: Thymi herba, Thujae cacumen, Angelicae radix, Inulae rhizoma, Calami rhizoma, Anisi fructus

Bei Lungen Qi- und Yin Mangel: Quinquefolii radix, Verbasci flos, Galeopsisidis herba, Altheae radix, Ophiopogonis radix, Violae tric. herba, Stellariae herba

Bei Stagnation von Qi, Blut und Schleim: Marrubii herba, Eucalypti herba, Hederae folium, Thujae cacumen, Thymi herba, Aurantii pericarpium, Eucalypti folium, Lobeliae herba, Euphorbiae hirta herba (21, 24, 28, 16)

Beispielrezeptur westliche Arzneipflanzen und TCM

Symptome, Zunge und Puls, Syndrome und TP siehe Abschnitt 6.3.

TP: Kläre Restpathogen, eliminiere Hitze und Schleim, harmonisiere den Qi Fluss der Lunge, tonisiere Yin und Qi, bewege Qi im Thorax

Rp/ Tinkturmischung: Atemnot

Thymi herba	1	
Thujae cacumen	1	
Marrubii herba	1	
Plantaginis lanc folium	1	eliminieren Restpathogen, trockenen Schleim, befeuchten regulieren Lungen Qi
Pruni cortex	1	lindert Husten, senkt Lungen Qi ab, befeuchtet, beruhigt Shen
Lobeliae herba	1	reguliert Qi Lunge (stimuliert Atmung, verschreibungspflichtig)
Quinquefolii radix	1	stärkt Lungen Qi und Yin
Galeopsidis ochr hb	1	stärkt Yin der Lunge, leitet Hitze-Schleim aus
Ophiopogonis radix	1	stärkt Yin
Glycyrrhizae radix	0,5-1	harmonisiert die Rezeptur

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen.

Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yang

6.4 Schmerzen

Schmerzen sind ein starker Stressor für Shen. Sie entstehen durch Stagnation von Qi, die durch Stagnation von Blut, Feuchtigkeit und Schleim noch verstärkt und verkompliziert wird. Der Anteil von Kälte und/oder Hitze ist wichtig für die Auswahl der Kräuter. Aus der Stagnation bzw. dem Yin Mangel entsteht häufig Hitze (Fülle oder Leere). Die Therapiestrategie ist hier, Qi und Blut zu bewegen, gleichzeitig Feuchtigkeit und Schleim zu transformieren und Restpathogen zu eliminieren.

Feuchte Hitze kann sich aus einem Zustand latenter Hitze entwickeln und sie kann als die eigentliche Ursache für Bi-Syndrome und Schmerzen angesehen werden, schreibt G. Macioca (20). Er betont, dass Qi-, Blut- und Yin Mangel die Wurzel von Bi-Syndromen darstellen.

Charakteristische Symptome sind Schmerzen und auch Steifheit und/oder Parästhesien in den Meridianen, Muskeln, Gelenken. Ein Stärker- und Schwächer werden ist oft zu beobachten.

Die wichtigsten Therapieprinzipien für Schmerzzustände sind: 1. Pathogene ausleiten, 2. Jing Luo durchgängig machen, um die Obstruktionen zu beheben und 3. die zugrundeliegenden konstitutionellen Schwächen behandeln und Shen harmonisieren.

Therapeutisch sind gerade bei Schmerzen die lokal bewegenden und ableitenden Methoden wie Schröpfen, Moxa, Gua Sha, Akupunktur sehr gut wirksam und sollten unbedingt eingesetzt werden.

Häufige TCM- Diagnosen:

Stagnation von Qi und Blut

Stagnation von Feuchtigkeit und Schleim

Restpathogen, häufig auch Hitze
 Shen Dysregulation oder Anspannung
 Qi-, Yin- und Blutmangel

Chinesische Arzneimittel und Rezepturen

Bei Restpathogen, Latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap 4.2 /4.3

Bei Shen Störungen siehe Kap. 4.1.

Weitere Syndrome, Symptome, Arzneipflanzen und Rezepturen:

Bei Stagnation von Qi und Blut: Chuan Xiong, Dan Shen, Ji Xue Teng, Ye Jiao Teng, Tao Ren, Hong Hua ,Yu Jin, Huang Qin, Yan Hu Suo, Chuan Lian Zi, Ye Jiao Teng

Bei Stagnation von Feuchtigkeit und Schleim, Wind-Feuchtigkeit: Ban Xia, Qiang Huo, Du Huo, Qin Jiao, Fang Feng, Xi Xian Cao, Wei Ling Xian

Bei Hitzebildung: Huang Qin, Lian Qiao, Dan Shen, Mu Dan Pi, Zhi Zi, Shi Gao,

Bei Qi- und Yin Mangel: Ren Shen, Huang Qi, Huang Jing, Yu Zhu, Sang Ji Sheng, Nu Zhen Zi, Han Lian Cao

Bei Blut Mangel: Dang Gui, Bai Shao, Shu Di Huang, Ji Xue Teng (4, 5, 9, 10, 14)

Beispielrezeptur TCM

Symptome: Muskelschmerzen, werden tageweise schlimmer, dann wieder Verbesserung, Steifigkeit, etwas Müdigkeit.

Zunge und Puls: Zeichen von Qi Mangel und Feuchtigkeit

Syndrome: Restpathogen, Stagnation von Qi, Blut und Feuchtigkeit, Qi- und Blutmangel

TP: Eliminiere Restpathogen, bewege Qi und Blut, vertreibe Feuchtigkeit aus den Meridianen und Luo- Gefäßen, tonisiere Qi und Blut

Rp/

Dan Dou Chi	10g	
Zhi Zi	8g	eliminieren Restpathogen
Ye Jiao Teng	8g	
Ji Xue Teng	8g	
Tao Ren	8g	
Hong Hua	4g	bewegen Blut, stillen Schmerzen, klären die Lou- Gefäße
Huang Qi	10g	
Dang Gui	6g	tonisieren Qi und Blut
Yu Zhu	10g	
Sang Ji Sheng	6g	
Mu Gua	6g	stärken Qi, vertreiben Wind-Feuchtigkeit

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen. Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yang

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Bei Restpathogen, latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap 4.2

Bei Shen Störungen siehe Kap. 4.1.2

Weitere Syndrome, Symptome, Arzneipflanzen:

Bei Wind Feuchtigkeit Kälte: Juniperi pseudofructus, Angelicae arch rdx, Cinnamomi cass ram, Zanthoxyli cortex; Urticae folium, Curcumae rhizoma, Capsici fructus, Cavum carvi, Aurantii pericarpium, Menthae pip. folium, Myrica rad. cortex

Bei Wind Feuchtigkeit Hitze: Salicis cortex, Betulae fol, Harpagophyti radix, Filipendulae flos, Populi cortex, Menthae pip folium, Stellariae herba, Equiseti herba

Bei Stagnation von Qi und Blut: Populi cortex, Salicis cortex, Cynarae folium, Aesculi semen/folium, Leonuri herba, Asperulae herba, Ginkgo folium, Salviae mil radix, Curcumae l. rhizoma, Boswelliae gummi, Myrrha, Hyperici herba, Verbenae herba

Bei Stagnation von Feuchtigkeit und Schleim: Betulae fol, Equiseti herba, Thujae cacumen, Primulae radix, Angelicae radix, Calami rhizoma, Zanthoxyli cortex, Rutae herba,

Bei Qi und Yin Mangel: Ginseng radix, Astragali radix, Pseudostellariae radix, Cimicifugae rhizoma, Triticum aes. semen

Bei Blut Mangel: Gentiana radix, Ziziphi fructus, Angelicae sin radix, Cynosbati fructus, Vaccinii fructus (21, 24, 28, 16)

Beispielrezeptur westliche Arzneipflanzen nach TCM

Symptome, Zunge und Puls, Syndrome und TP siehe Abschnitt 6.4.2

TP: Eliminiere Restpathogen, bewege Qi und Blut, vertreibe Feuchtigkeit aus den Meridianen und Luo- Gefäßen, tonisiere Qi und Blut.

Rp/ Tinkturmischung: schmerzstillend, wärmend

Juniperi pseudofructus	1	
Harpagophyti radix	1	
Zanthoxyli cortex	1	klären Feuchte/Kälte, klären Luo Gefäße
Apium fructus	1	
Populi cortex	1	
Achilleae herba	1	eliminieren Restpathogen, klären Nässe Hitze,
Gentiana radix	1	
Cynarae folium	1	
Angelicae sin. radix	1	tonisieren und regulieren Qi und Blut
Hyperici herba	1	
Verbenae herba	1	regulieren Qi und Blut, stärken/stabilisieren Shen, stillen Schmerzen
Cinnamomi ver cortex	1	fördert Qi und Blutzirkulation in Leitbahnen, stärkt Yang

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen. Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yang

6.5 Kopfschmerzen

Kopfschmerzen stellen in der Praxis ein sehr häufiges Problem dar (32). Neben Stagnationen von Qi und Blut und Restpathogen kommt es auch häufig zu aufsteigendem Leber Yang. Stechende Kopfschmerzen und/oder ein Gefühl von Druck treten sehr oft auf.

Wir differenzieren nach der Schmerzqualität: Dumpfe Schmerzen weisen auf Feuchtigkeit und Schleim hin. Eine besondere Variante ist das „Turbangefühl“, ein Druck, als ob ein enger Turban um den Kopf geschlungen wäre. Ein mäßiger, dumpfer Schmerz mit „Leeregefühl“ tritt bei Qi- oder Blutmangel auf.

Anhand der Schmerzlokalisierung unterscheiden wir: Stirnkopfschmerz weist auf Beteiligung des Magens bzw. des Magenmeridians hin, Schläfen- oder Scheitelkopfschmerz oder auch Schmerz hinter den Augen weist auf Leber- und Gallenblasen- Muster hin. Schmerz am

Hinterkopf deutet auf Anspannung im Schulter- Nackenbereich hin und auf eine Beteiligung von Blasen- oder - wenn hinten seitlich -Gallenblasenmeridian.

Häufige TCM- Diagnosen

Aufsteigendes Leber Yang

Stagnation von Qi und Blut; Stagnation von Feuchtigkeit und Schleim

Restpathogen, häufig Hitze

Qi-, Blut- oder Yin Mangel

Shen Dysregulation oder Anspannung

Chinesische Arzneimittel und Rezepturen

Bei Restpathogen, latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap 4.2

Bei Shen Störungen siehe Kap. 4.1.2

Weitere Syndrome, Symptome, Arzneipflanzen und Rezepturen:

Bei aufsteigendem Leber Yang: Tian Ma, Gou Teng, Niu Xi, Huang Qin, Zhi Zi, Yi Ma Cao, Ye Jiao Teng, Long Gu, Mu Li, Long Dan Cao, Chai Hu, Dan Shen.

Rezeptur: Tian Ma Gou Teng Yin

Bei Stagnation von Qi und Blut: Chuan Xiong, Dan Shen, Ji Xue Teng, Ye Jiao Teng, Tao Ren, Hong Hua, Yu Jin, Huang Qin, Yan Hu Suo, Chuan Lian Zi; Mu Xiang

Bei Stagnation von Feuchtigkeit und Schleim: Ban Xia, Chuan Xiong, Man Jing Zi, Gao Ben, Cang Zhu

Rezeptur: Ban Xia Bai Zhu Tian Ma Tang

Bei Hitzebildung: Huang Qin, Huang Lian, Lian Qiao, Sheng Di Huang, Zhi Zi, Shi Gao, Long Dan Cao

Bei Qi- und Yin Mangel: Ren Shen, Dang Shen, Huang Jing, Yu Zhu, Nu Zhen Zi, Han Lian Cao

Rezepturen: Si Jun Zi Tang, Liu Wei Di Huang Wan, Er Zhi Wan

Bei Blut Mangel: Dang Gui, Bai Shao, Shu Di Huang, Ji Xue Teng

Rezeptur: Si Wu Tang (4, 5, 9, 10, 14)

Beispielrezeptur TCM

Symptome: Kopfschmerzen mit Spannung an Scheitel und Schläfen, manchmal auch hinter den Augen, Unruhe, innere Anspannung

Zunge und Puls: Zeichen von Leber Qi Stagnation mit Hitze und Yin Mangel

Syndrome: Restpathogen, Stagnation von Qi, aufsteigendes Leber Yang, Yin- und Blut Mangel, Shen Anspannung

TP: Eliminiere Restpathogen, bewege Qi und Blut, besänftige aufsteigendes Leber Yang, tonisiere Yin und Blut

Rp/

Tian Ma	6g	
Gou Teng	8g	
Man Jing Zi	6g	
Chuan Xiong	6g	senken Yang, bewegen Qi, behandeln Kopfschmerz
Chai Hu	4g	
Huang Qin	8g	
Yi Mu Cao	8g	
Yu Jin	6g	klären Hitze, entspannen Leber Qi
Bai Shao	8g	
Nu Zhen Zi	8g	stärkt Nieren Yin und Leber Blut

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen. Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yang

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Bei Restpathogen, latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap 4.2

Bei Shen Störungen siehe Kap. 4.1.2

Weitere Syndrome, Symptome, Arzneipflanzen:

Bei aufsteigendem Leber Yang: Tanaceti herba, Uncariae ramulus cum uncis, Prunellae spica, Gentianae radix, Scutellariae radix, Betonicae herba, Rutae herba, Melissa folium, Passiflorae herba, Lavandulae flos, Asperulae odor herba, Valerianae radix, Rosmarini folium, Escholziae cal. herba

Bei Stagnation von Qi und Blut: Menthae pip.folium, Agni casti fructus, Chelidonii herba, Verbenae off herba, Matricariae flos, Passiflorae herba, Hyperici herba

Bei Stagnation von Feuchtigkeit und Schleim: Salicis cortex, Cnicus ben. herba, Anacycli pyr.herba, Aurantii pericarpium, Eucalypti folium, Fumariae herba, Zanthoxyli cortex

Bei Hitzebildung: Menyanthes trif. folium, Prunellae spica, Tanaceti herba, Valerianae radix, Lupuli strobilus, Artemisiae annua herba

Bei Qi- und Yin Mangel: Cimicifugae radix, Curcumae rhizoma, Lupuli strobilus, Centellae as.herba Eleutherococci radix,

Bei Blut Mangel: Berberidis cortex, Cinchonae cortex (21, 24, 28, 16)

Beispielrezeptur westliche Arzneipflanzen nach TCM

Symptome, Zunge und Puls, Syndrome und TP siehe Abschnitt 6.5.2

TP: Eliminiere Restpathogen, bewege Qi und Blut, besänftige aufsteigendes Leber Yang, tonisiere Yin und Blut

Rp/ Tinkturmischung: Kopfschmerz postinfektiös- aufsteigendes Leber Yang

Absinthii herba	1	
Berberidis cortex	1	
Achilleae herba	1	eliminieren Restpathogen
Tanacetii herba	1	
Menthae pip folium	1	
Uncariae ramulus cum uncis	1	
Scutellariae herba	1	senken Yang, regulieren Qi, klären Hitze, lindern Kopfschmerz
Lavandulae flos	1	
Verbenae herba	1	
Curcumae rhizoma	1	regulieren beruhigen Shen
Quinquefolii radix	1	tonisiert Yin und Qi

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen. Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yang

6.6 Geruchs- und Geschmacksverlust oder Störungen

Eine im Rahmen einer Covid-Erkrankung aufgetretene Geruchs- oder Geschmacksstörung bleibt oft Wochen und Monate bestehen.

Symptome: Schleim, der häufig zäh, trocken und sehr schwer loszuwerden ist. Nicht nur Verminderung, sondern auch üble Gerüche und Geschmäcker quälen die Betroffenen (Essen schmeckt zB. nach Schimmel oder Jauche). Dies kann zu erheblichem Gewichtsverlust führen, da Essen fast unmöglich wird. Immer wieder verstopfte Nase, die Schleimhaut ist meist trocken. Phasen von Sekretion kommen vor, diese wird häufig als erleichternd empfunden.

Häufige TCM Diagnosen:

Restpathogen

Milz Qi Mangel mit Feuchtigkeit und Schleim

Yin Mangel mit zähem Schleim und etwas leerer Hitze

Shen Dysregulation oder Schwäche

Chinesische Arzneimittel und Rezepturen

Bei Restpathogen, Latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap 4.2 / 4.3

Shen Störungen siehe Kap. 4.1.

Weitere Syndrome, Symptome, Arzneipflanzen und Rezepturen:

Bei Qi und Yin Mangel siehe Kap 6.2

Bei verschlossenen Nasengängen: Bai Zhi, Xin Yi Hua, Lu Lu Tong, Bai He, Yuan Zhi, Gua Lou, Xuan Fu Hua

Bei verschlossenen Sinnesöffnungen: Shi Chang Pu, Yu Jin, Hou Xiang, Hou Po, Cang Zhu (4, 5, 9, 10, 14)

Beispielrezeptur TCM: Geruchs- und Geschmacksverlust

Symptome: Starke Reduktion von Geruchs- und Geschmackssinn, Essen riecht oft verdorben, Schwäche, Gewichtsverlust, trockene Nasenschleimhaut, phasenweise verstopfte Nase, Verzweiflung

Zunge und Puls: Zeichen von Qi Mangel, Feuchtigkeit, Schleim oder auch Yin Mangel

Syndrome: „Nase verschlossen“, Restpathogen, Milz Qi Mangel, Yin Mangel von Lunge und Milz, trockener Schleim, Shen Dysregulation

TP: „Öffne Nase“, tonisiere Qi und Yin, eliminiere Restpathogen, eliminiere Schleim, harmonisiere Shen

Rp/

Shi Chang Pu	8g	
Yu Jin	6g	befreien Sinnesöffnungen, harmonisieren Shen
Dan Dou Chi	8g	
Xin Yi Hua	6g	
Bai Zhi	6g	
Gua Lou	8g	öffnen Nase, klären Restpathogen, harmonisieren Shen
Bai He	8g	befeuchtet Lunge, beruhigt Shen
Bai Zhu	6g	
Huang Qi	10g	tonisieren Qi von Milz und Lunge
Bai Shao	8g	entspannt Leber, tonisiert Blut
Nu Zhen Zi	8g	stärkt Nieren Yin und Qi

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen. Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yang

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Bei Restpathogen, Latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap 4.2

Bei Shen Störungen siehe Kap. 4.1.2

Weitere Syndrome, Symptome, Arzneipflanzen:

Bei Qi und Yin Mangel: Eleutherococci radix, Ginseng radix, Gentianae radix, Polygoni avic. herba, Galeopsis herba,

Bei Nase und NNH verschlossen: Eucalypti folium, Verbasci flos, Achilleae herba, Calami rhizoma, Sambuci flos, Inulae radix, Primulae radix, Glechomae herba, Thujae cacumen, Marrubii herba, Phytolaccae radix, Euphrasiae herba, Thymi herba, Thujae cacumen, Solidaginis herba, Cynarae herba, Hydrastidis rhizoma (21, 24, 28, 16)

Beispielrezeptur westliche Arzneipflanzen nach TCM

Symptome, Zunge und Puls, Syndrome und TP siehe Abschnitt 6.6.2

TP: „Öffne Nase“, tonisiere Qi und Yin, eliminiere Restpathogen, eliminiere Schleim, harmonisiere Shen

Rp/ Tinkturmischung: Öffnen der Nase

Calami rhizoma	1	
Curcumae l. rhizoma	1	öffnen Sinnesöffnungen, harmonisieren Shen
Inulae radix	1	
Eucalypti folium	1	
Thujae cacumen	1	
Anisi fructus	1	öffnen Nasengänge, eliminieren Restpathogen und Schleim
Violae odor herba, radix	1	
Echinaceae radix	1	eliminieren Hitze, Restpathogen, stärken Wei Qi
Apii fructus	1	eliminiert Feuchtigkeit, beruhigt Shen
Pseudostellariae radix	1	stärkt Qi und Yin, stabilisiert Shen
Astragali radix	1	stärkt und hebt Qi

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen. Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yang

6.7 Schwindel

Schwindel, eine Störung in der geregelten Bewegung des Qi, kann verschiedene Ausprägungen aufweisen. Als Symptom wird Schwindel dem Wind zugeordnet.

Symptome: Leichte „Unklarheit im Kopf“ eventuell mit Sehstörungen bis hin zu Dreh- oder Schwankschwindel. Auch bei Schwindel gibt es Phasen von Verbesserung und Verschlimmerung.

Zunge und Puls sind je nach Musterkombination sehr unterschiedlich.

Häufige TCM Diagnosen:

Fülle Muster wie Leber Feuer, aufsteigendes Yang

Leere Muster wie Qi-, Blut- oder Yin Mangel

Schleim

Restpathogen

Shen Dysregulation

Chinesische Arzneimittel und Rezepturen

Bei Restpathogen, Latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap 4.2

Bei Shen Störungen siehe Kap. 4.1.2

Weitere Syndrome, Symptome, Arzneipflanzen und Rezepturen:

Bei innerem Wind: Tian Ma, Gou Teng, Bai Ji Li, Shi Jue Ming, Zhen Zhu Mu

Bei aufsteigendem Leber Yang: Tian Ma, Gou Teng, Huang Qin, Zhi Zi, Long Dan Cao,

Sheng Di Huang
Rezeptur: Tian Ma Gou Teng Yin

Bei Schleimproblematik: Ban Xia, Chen Pi, Bai Zhu, Tian Ma, Tian Nan Xing, Dan Nan Xing
Rezeptur Ban Xia, Bai Zhu, Tian Ma Tang

Bei Qi-, Blut- und Yin Mangel Ren Shen, Bai Zhu, Huang Qi, Dang Gui, Bai Shao, Shu Di Huang, Nu Zhen Zi, Han Lian Cao (4, 5, 9, 10, 14)

Beispielrezeptur TCM

Symptome: Schwindel und benebeltes Gefühl im Kopf, Konzentrationsstörungen, Sehstörungen, Müdigkeit, Phasen von Anspannung wechseln mit Schwäche und Antriebslosigkeit.

Zunge und Puls zeigen Zeichen von Schleim Hitze, Blut- und Yin Mangel.

Syndrome: innerer Wind, aufsteigendes Leber Yang, Restpathogen, Qi Mangel, Yin- und Blutmangel.

TP: vertreibe Wind, senke aufsteigendes Yang, eliminiere Feuchtigkeit, Restpathogen und Hitze; stärke Yin und Blut

Rp/

Gou Teng	8g	
Tian Ma	6g	
Shi Jue Ming	6g	vertreiben Wind, senken Yang, beruhigen Shen
Huang Qin	6g	
Yi Mu Cao	8g	
Sheng Di Huang	8g	klären Hitze, harmonisieren Shen
Ban Xia	6g	
Huang Lian	2g	
Gua Lou	8g	eliminieren Restpathogen und Schleim
Bai Shao	8g	entspannt Leber, tonisiert Blut
Shan Yao	12g	tonisiert Qi und Essenz
Shan Zhu Yu	6g	
Du Zhong	6g	tonisieren Nieren Yin und Yang

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen. Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yang

Westliche Arzneipflanzen nach TCM

Bei Restpathogen, Latenter Hitze, Shao Yang Syndrom siehe Kap 4.2

Bei Shen Störungen siehe Kap. 4.1

Weitere Syndrome, Symptome, Arzneipflanzen:

Bei aufsteigendem Leber Yang: Tanaceti herba, Cimicifugae radix, Lupuli strobilus, Scutellariae radix, Melissa folium, Lavandulae flos, Valerianae radix, Salviae off folium, Stachys off herba,

Bei Schleimproblematik: Viola odor. herba, flos, radix, Rutae herba, Calami rhizoma, Cimicifugae radix, Aurantii pericarpium, Stachys off herba, Anacycli herba, Cnici benedicti herba, Geum urb. radix,

Bei Qi-, Blut- und Yin Mangel: Ginseng radix, Absinthii herba, Centellae as. herba, Cinchonae cortex, Gentianae radix, Rosmarini folium, Salviae off folium, Avenae semen präp. (21, 24, 28, 16)

Beispielrezeptur westliche Arzneipflanzen nach TCM

Symptome, Zunge und Puls, Syndrome und TP siehe Abschnitt 6.7

TP: vertreibe Wind, senke aufsteigendes Yang, eliminiere Feuchtigkeit, Restpathogen und Hitze; stärke Yin und Blut

Rp/ Tinkturmischung: Vertigo

Cimicifugae radix	1	
Tanacetii herba	1	
Tribuli terrestris fructus	1	
Scutellariae radix	1	
Berberidis cortex	1	vertreiben Restpathogen, Wind, Hitze, Feuchtigkeit senken Yang
Scutellariae herba	1	
Leonuri herba	1	
Verbenae herba	1	klären Hitze, beruhigen Shen
Salviae off folium	1	
Lycii fructus	1	
Urticae herba	1	tonisieren Yin und Blut

Die Farben fassen Arzneimittelgruppen mit den wichtigsten Therapieprinzipien zusammen. Gelb: Harmonisieren Shen; Blau: Eliminieren Restpathogen und Hitze, Grün: Regulieren und bewegen Qi, Blut und Flüssigkeiten; Orange: Tonisieren Qi, Blut, Essenz, Yin und Yan

7. Fazit

Chinesische Arzneimittel und westliche Arzneipflanzen nach TCM ermöglichen eine wirksame Behandlung von Post- und Long Covid. Wir können unser Verständnis der Gesundheitsstörung von Post- und Long Covid durch moderne wissenschaftliche Untersuchungen vertiefen. Die Wirksamkeit von Arzneipflanzen ist durch viele Studien belegt. Die TCM mit ihren ganzheitlichen diagnostischen Konzepten und Rezepturen stellt ein in der Praxis wirksames Instrumentarium zur Verfügung. Für einen nachhaltigen Behandlungserfolg ist es nötig, die angesprochenen diagnostischen Konzepte wie Shen Störungen, Restpathogen, Latente Hitze, Shao Yang Syndrom, Gu Syndrom zusätzlich zu den Mustern Stagnation, Hitze, Qi-, Blut- und Yinmangel zu verwenden.

Die Rezepturen müssen jeweils nach dem Grundsatz "behandle, was du siehst" individuell angepasst und modifiziert werden. Erfahrene TCM- Ärzt*innen sind in der Lage, unterschiedliche Symptome neuer postviraler Syndrome mit einer Fülle von Methoden, Arzneimitteln und -pflanzen zu behandeln.

Unerwünschte Wirkungen treten sehr selten auf und die Kosten der Behandlung sind im Vergleich zu schulmedizinischen Medikamenten und Therapien moderat.

Unser Beitrag beruht hauptsächlich auf eigenen Erfahrungen in der Praxis und dem Austausch mit Fachkolleg*innen seit Beginn der Pandemie sowie dem Studium der wissenschaftlichen Forschungen zum Thema.

Ganzheitliche TCM- Behandlungsmöglichkeiten sollten möglichst vielen Betroffenen zugänglich gemacht werden!

Dr. Verena Baustädter, Dr. Ch. Katharina Krassnig

Guideline Zitationen

1. Aljunaid, M. A., Albeshry, A. M., Alshahrani, N. Z., & Barabie, S. S. (2022). Estimate and determinants of SARS-CoV-2 RNA clearance time among non-severe COVID-19 patients. *Journal of family medicine and primary care*, 11(5), 1890–1897. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe.1841.21>
2. Arumugan Vijaya Anand, Balasubramanian Balamuralikrishnan, Mohandass Kaviya, et al. Medicinal plants, phytochemicals, and herbs to combat viral pathogens including SARS-CoV-2. Review. *Molecules* 2021 Mar 22;26(6):1775. doi: 10.3390/molecules26061775.
3. Barrea, Luigi: Dietary recommendations for post-COVID-19 Syndrome [Aufsatz] / Luigi Barrea, William B. Grant, Evelyn Frias-Toral, Claudia Vetrani, 2022. - 15 Seiten. - *Nutrients*: 2022,14:130
4. Bensky, Dan: Chinese herbal medicine [Buch]: formulas & strategies / compiled and translated by Dan Bensky and Randall Barolet - Seattle, WA: Eastland Press, 1990. - xxx, 562 Seiten.
5. Bensky, Dan: Formulas & strategies [Buch]: chinese herbal medicine / compiled and translated by Volker Scheid, Dan Bensky, Andrew Ellis, Randall Barolet - 2nd edition. - Seattle, WA: Eastland Press, 2009. - lii, 1019 Seiten.
6. Boaventura, Paula: Post-COVID-19 condition [Aufsatz]: where are we now? / Paula Boaventura, Sofia Macedo, Filipa Ribeiro, Sonia Jaconiano and Paula Soares, 2022. - *Life*; 2022,17,157
7. Carmo, A., Pereira-Vaz, J., Mota, V., Mendes, A., Morais, C., da Silva, A. C., Camilo, E., Pinto, C. S., Cunha, E., Pereira, J., Coucelo, M., Martinho, P., Correia, L., Marques, G., Araújo, L., & Rodrigues, F. (2020). Clearance and persistence of SARS-CoV-2 RNA in patients with COVID-19. *Journal of medical virology*, 92(10), 2227–2231. <https://doi.org/10.1002/jmv.26103>
8. Ceban, Felicitas: Fatigue and cognitive impairment in Post-COVID-19 syndrome [Aufsatz]: a systematic review and meta-analysis / Felicitas Ceban, Susan Ling, Leanna M.W. Lui, 2021. - 44 Seiten. - *Brain behavior and Immunity* : 101 (2022):93-135
9. Chen John K, Chen Tina T. Chinesische Pharmakologie I. 523 Arzneimonographien. Verlag Systemische MedizinAG, 93444 Bad Kötzing. 1. Auflage, 2012. ISBN 978-3-86401-002-6.
10. Chen John K, Chen Tina T. Chinesische Pharmakologie II. Rezepturen und Therapiestrategien. Verlag Systemische MedizinAG, 93444 Bad Kötzing. 1. Aufl., 2014. ISBN 978-3-86401-003-3.
11. Chrzanowsky J, Chrzanowska A, Grabon W, et al. Glycyrrhizin: an old weapon against a novel coronavirus. *Phytotherapy research*. <https://doi.org/10.1002/ptr.6852> (first published: 09 Sept 2020)
12. Fischer, A. M., Holmes, P., Bahar, Y. Z., Vacca, S., Goldberg, S., & Gold, M. A. (2020). Aroma Acupoint Therapy for Symptom Management with Adolescent Patients: Early Experiences from School-Based Health Centers. *Medical acupuncture*, 32(5), 287–292. <https://doi.org/10.1089/acu.2020.1447>
13. Fruehauf, Heiner. Driving Out Demons and Snakes: Ancient Chinese Parasitology and the Treatment of Gu Syndrome in Modern Clinical Practice. *The Journal of Chinese Medicine*, Mai 1998. Ins Deutsche übersetzt von Markus Goeke, veröffentlicht in *Gu Syndrom: Chronischer Parasitismus in der chinesischen Medizin*, Zeitschrift für Chinesische Medizin, Frühjahr 2004
14. Handbook of COVID-19 Prevention and Treatment [Buch]: the first affiliated hospital, Zhejiang University School of Medicine: compiled according to clinical experience / ed.: Prof. Tingbo Liang - Hangzhou, China: Zhejiang University School of Medicine, 2020. - 68 Seiten.

15. Hawkins, Jessie: Aromatherapy blend of thyme, orange, clove bud, and frankincense boosts energy levels in post-Covid-19 female patients [Aufsatz]: a randomized, double-blinded, placebo controlled clinical trial / Jessie Hjawkins, Christy Hires, Lindes Keenan, Elizabeth Dunne, 2022. - 6 Seiten. - *Complementary therapies in medicine* ; 67.2022:102823
16. Holmes, Peter: The Energetics of Western Herbs [Buch]: Vol.1: Treatment Strategies Integrating Western & Oriental Herbal Medicine Traditions. Vol.2.: Integrating Western & Oriental Herbal Medicine Traditions / Peter Holmes_-_3., revised Edition. - Boulder, CO: Snow Lotus Press, 1998. - 483, 493 - 960 Seiten.
17. Jin, Zhao: Approaching covid-19 as damp toxin [Aufsatz]: Wu Youke and Xue Xue take us back to school / by Dr. Jin Zhao with Chris Flanagan - Carlton, Australia: The Lantern, 2020. - Seite 16-23. - In: *The Lantern*; 2020,2a:2-6
18. Koczulla AR, Ankermann T, Behrends U, Berlit P, Böing S, Brinkmann F, Franke C, Glöckl R, Gogoll C, Hummel T, Kronsbein J, Maibaum T, Peters EMJ, Pfeifer M, Platz T, Pletz M, Pongratz G, Powitz F, Rabe KF, Scheibenbogen C, Stallmach A, Stegbauer M, Wagner HO, Waller C, Wirtz H, Zeiher A, Zwick RH. S1-Leitlinie Post-COVID/Long-COVID [S1-Leitlinie Post-COVID/Long-COVID]. *Pneumologie*. 2021 Nov;75(11):869-900. Deutsch. DOI: 10.1055/A-1551-9734 Epub 2021 2. September PMID: 34474488.
19. Lopez-Leon, Sandra: Mehr als 50 Langzeiteffekte von Covid-19 [Aufsatz]: ein systematischer Review / Sandra Lopez-Leon, Talia Wegmann-Ostrosky, Carol Perelman, 2021. - 11 Seiten. - *Scientific Review*; 2011; 11:16144
20. Maciocia, Giovanni: The practice of Chinese medicine [Buch]: the treatment of diseases with acupuncture and Chinese herbs / Giovanni Maciocia. Foreword by Zhou Zhong Ying - Edinburgh: Churchill Livingstone, 1994. - XXVII, 924 Seiten
21. Magel, Helmut: 180 westliche Kräuter in der chinesischen Medizin [Buch]: Behandlungsstrategien und Rezepturen / Helmut Magel ; Wolfgang Prinz; Sibylle van Luijk - Stuttgart: Karl Haug Verlag, 2013. - XIX, 350 Seiten: Illustrationen, Diagramme.
22. Maltezou, Helena C.: Post-COVID-Syndrom = Post COVID Syndrome [Aufsatz]: ein Einblick in seine Pathogenese / Hjelena C. Maltezou, Androula Pavli und Athansaios Tsakris, 2021. - 15 Seiten. - *Vaccines*; 2021; Mai; 9 (5):497
23. Motti, Maria Letizia: The Role of nutrients in prevention, treatment and Post-Coronavirus Disease-2019 (COVID-19) [Aufsatz]: (COVID-19) / Maria Letizia Motti, Domenico Tafuri, Lorenzo Donini, Maria Teresa Masucci , Valentina De Falco and Filomena Mazzeo, 2022. - 17 Seiten. - *Nutrients* ; 2022, 14: 1000´
24. Mukherjee, P. K., Efferth, T., Das, B., Kar, A., Ghosh, S., Singha, S., Debnath, P., Sharma, N., Bhardwaj, P. K., & Haldar, P. K. (2022). Role of medicinal plants in inhibiting SARS-CoV-2 and in the management of post-COVID-19 complications. *Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*, 98, 153930. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2022.153930>
25. Mulik, Preeli: Postakutes COVID-19-Syndrom (PCS) und gesundheitsbezogene Lebensqualität (JRQoL) [Aufsatz]: eine systematische Überprüfung und Metaanalyse / Preeli Mulik, Karan Patel, Richa Jaiswal, 2022. - 16 Seiten. - *Journal of Medical Virology*; 2022, Jan., 94(1): 253-262
26. Premraj, Lavienraj: Mid and long-term neurological and neuropsychiatric manifestations of post-COVID-19-syndrom [Aufsatz]: a meta analysis / Lavienraj Premrah, Nivedha V. Kannapadi, Jack Briggs ... - Amsterdam: Elsevier, 2022. - 9 Seiten. - *Journal of Neurological Sciences*; 434. 2022:120162
27. Ross, Jeremy: Ein neues Konzept zur Behandlung von Viruserkrankungen [Aufsatz] / von Jeremy Ross, 2020. - 5 Seiten. - In: *ICM Viral Infection Protocols*; 18.03.2020
28. Ross, Jeremy: Westliche Heilpflanzen und chinesische Medizin. Eine klinische Materia medica [Buch]: 120 Heilpflanzen und ihre therapeutische Anwendung / Jeremy Ross; übersetzt von Regine MacKenzie. Illustrationen von Inken Töpffer. Geleitwort von Andreas Höll - Bad Kötzing: Verl. für Ganzheitliche Medizin Wühr, 2009. - XXI, 433 Seiten: Illustrationen

29. Shanmgaraj, Balamurugan: Perspectives on monoclonal antibody therapy as potential therapeutic intervention for Coronavirus disease-19 (COVID-19) [Aufsatz] / Balamurugan Shanmugaraj, Konlavat Siriwattananon, Kittikhun Wangkanont , Waranyoo Phoolcharoen, 2020. - 18 Seiten. - In: Asian Pacific Journal of Allergy and Immunology; 2020, 38:10-18 - <https://doi.org/10.12932/AP-200220-0773>
30. Shin, Jie Yong: Long COVID or post-COVID syndrome [Aufsatz]: putative pathophysiology, risk factors, and treatment / Shin Jie Yong: Taylor & Francis, 2021. - 18 Seiten. - Infectious Diseases; 2021, Vol. 6, No.0:1-18
31. [Takumi Satoh](#) , [Dorit Trudler](#) -, [Chang-Ki Oh](#) -, [Stuart A Lipton](#). Potential Therapeutic Use of the Rosemary Diterpene Carnosic Acid for Alzheimer's Disease, Parkinson's Disease, and Long-COVID through NRF2 Activation to Counteract the NLRP3 Inflammasome. *Antioxidants* 2022 Jan 6;11(1):124. doi: 10.3390/antiox11010124.
32. Tana, C., Bentivegna, E., Cho, S. J., Harriott, A. M., García-Azorín, D., Labastida-Ramirez, A., Ornello, R., Raffaelli, B., Beltrán, E. R., Ruscheweyh, R., & Martelletti, P. (2022). Long COVID headache. *The journal of headache and pain*, 23(1), 93. <https://doi.org/10.1186/s10194-022-01450-8>

Long Covid- Behandlungsleitfaden mit Akupunktur

Seit 2020 hat uns SARS-CoV 19 im Griff. Immer noch ist die westliche Forschung mit der Frage beschäftigt, wie genau der Pathomechanismus funktioniert, der die diversen Symptome von Long Covid mit sich bringt.

Immer häufiger sind auch Patienten, die nur eine milde Covid- Infektion durchgemacht haben, danach für Wochen bis Monate von Symptomen geplagt, die teilweise sogar schwerwiegender sind als die Infektion selbst. Aber woran liegt das?

Die Chinesische Medizin erklärt sich diesen Zustand durch das Persistieren des sogenannten Li Qi- einem Pestilenz- (= Seuchen) Qi in unserem Körper.

Bereits im Suwen Kap 71 und 72 wurde darüber berichtet, dass sich dieses Li Qi dahingehend von anderen Pathogenen unterscheidet, als dass es einen hochinfektiösen toxischen Aspekt aufweist.

Häufig kommt es im Rahmen einer Covid 19 Infektion zum persistieren dieses Li Qi in Form eines restpathogenen Faktors. Das führt dazu, dass dieses Li Qi nach dem Infekt nicht vollständig aus unserem Körper eliminiert wird. Es setzt sich an unterschiedlichen Stellen in unserem System fest und kann daher auch mannigfaltige Symptome verursachen.

Führt man sich diesen Zustand vor Augen erklärt dies auch, warum es auf dem Boden dessen zu Blockaden im Qi Fluss, einem Lungen Qi Mangel, Milz Qi Mangel, Nieren Yin Mangel, Schleimakkumulation etc. kommen kann, was wiederum zu unten aufgelisteten Symptomen führt.

Mit der Chinesischen Medizin lassen sich viele der Symptome hervorragend behandeln. Besonders hier ist ein integrativer Ansatz mit der Verbindung der Schulmedizin und CM durchaus sinnvoll, da sich die beiden Behandlungssysteme wunderbar ergänzen.

Wie auch in der Schulmedizin unterschiedliche Therapiemethoden zum Einsatz kommen, so bietet auch die Chinesische Medizin eine Reihe unterschiedlicher Möglichkeiten Patienten zu unterstützen. Dazu zählen vor allem die Chinesische Arzneimitteltherapie, Akupunktur, Qigong und Tuina.

In diesem Teil möchte ich speziell auf die Behandlung mit Akupunktur eingehen und Punkte vorstellen, die sich im Praxisalltag bewährt haben. Dabei handelt es sich meist um keine exotischen Punkte, sondern vor allem um solche, die wir bereits in unserer Grundausbildung erlernt haben. Die Auflistung der Punkte erfolgt in erster Linie symptomorientiert. Dies mag aus Sicht der CM ungewöhnlich erscheinen, soll es dem Anwender nach der Vermittlung des grundlegenden Verständnisses der CM für den Pathomechanismus von Long Covid aber erleichtern, diese Akupunkturpunkte in der Praxis rasch anzuwenden.

Symptome	Akupunkturpunkte
Fatigue: Müdigkeit, Erschöpfung, eingeschränkte Belastbarkeit	Ma 36 M MP 6 Ren 6 Du 20 Du 4 M M * Moxibustion
Schlafstörungen	Bl 62 Ni 6 Yin Tang He 7 Anmian
Depressive Verstimmung, Ängste	Ren 17 MP 21 He 7 He 3 Du 20 Le 3
Fieber	Du 14 Di 11
Dysosmie	Di 4 Yin Tang Bl 2
Dysgeusie	He 5 Du 27 Ren 24
Kurzatmigkeit, Brustenge	Ren 17 Lu 1 Bl 13 Pe 6 Lu 7
Husten	Lu 5 Ren 22 Ma 40
Konzentrations-, Gedächtnisprobleme	He 7 Du 20 Tai Yang Gb 20

In der Praxis hat sich ein wöchentlicher Behandlungsabstand mit 30minütigen Akupunktursitzungen bewährt und ergibt den meisten Benefit für die Patienten. Je nach Schwere der Symptomatik sollten zumindest 3-5 Sitzungen erfolgen.

Die Auflistung der Punkte erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern stellt lediglich einen Auszug der am häufigsten verwendeten und effektivsten Punkte für die Behandlung von Long Covid dar.

Die exakte Punkteauswahl soll je nach zugrundeliegendem Krankheitsmuster nach den Kriterien der TCM erfolgen.

Dr. Eva Schönhart

Akupunktur nach den 72 Meridianen

Im *Nei Jing - Su Wen* Kapitel 56 steht beschrieben, wie ein Pathogen (pathogener Faktor) von außen über die Haut in den Körper eindringt und dabei in den **Luo**, den kleinen Netzgefäßen, verharret, um dann weiter in die regulären Meridiane und die daran angeschlossenen Organe einzudringen. Die **Luo Mai**, die **Netzgefäße**, bestehen aus 16 großen Luo (Bei Luo), Verzweigungen der Hauptkanäle, und unzähligen kleinen und kleinsten Luo, um Qi und Blut auch in die entlegensten Teile unseres Körpers zu transportieren.

Die Funktion aller Luo Mai ist es, den gesamten Körper mit Qi und Blut zu versorgen. Eine zweite wichtige Aufgabe besteht darin, pathogene Faktoren festzuhalten. Wenn es sich um chronische oder chronifizierte Störungen handelt, geht es in der Akupunktur um die Luo Mai! Dabei öffnet man den Luo-Meridian, indem man den Luo-Punkt (Durchgangs- oder Passagepunkt) des korrespondierenden regulären Meridians nadelt. Den Yin-Luo-Punkt verwendet man, um Leere und das Organ zu tonisieren. Den Yang-Luo-Punkt verwendet man, um Fülle abzuleiten.

Im Falle von **Long-Covid** geht es darum, die Fülle des pathogenen Faktors aus dem Yang-Luo mit Hilfe sedierender Stichtechnik abzuleiten und die Leere des Yin-Luo mit Hilfe tonisierender Stichtechnik aufzufüllen.

Als Beispiel sei die Fülle im Dickdarm und die Leere in der Lunge erklärt: Die Fülle im Dickdarm-Meridian macht Symptome von Schleim und Feuchtigkeit in Nase und Nasennebenhöhlen. Man sediert Di 6 *Pianli* ein- oder beidseits. Die Leere in der Lunge, erkennbar am schwachen Cun-Puls rechts, macht Symptome wie chronische Müdigkeit, Erschöpfung bei kleinster Anstrengung und Traurigkeit. Man tonisiert Lu 7 *Lieque* traditionell rechts, auf der Yin-Seite. Zusätzlich können Lokalpunkte des Dickdarm-Meridians um Mund und Nase genadelt werden, um das Sinnesorgan „Nase“ (Geruch) und „Mund“ (Geschmack) mit Organ „Dickdarm“ zu verbinden.

Zu diesem Luo-Mai-Programm kann man alle oben erwähnten symptomatischen Akupunktur-Punkte der regulären Meridiane in einer Akupunktur-Sitzung dazunehmen.

Geht man davon aus, dass das SARS-Cov2-Virus so virulent ist, tief in unseren Körper, in die Yin-Ebenen, vordringen zu wollen, es aber von unserem Zheng-Qi, dem aufrechten Qi, unserem Immunsystem, am tiefer Vordringen gehindert wird, kommt es zu einem Hin und Her der beiden, einer „Patt Situation“, und das Virus bleibt in der Ebene zwischen außen (Yang) und innen (Yin) gefangen. Wir sprechen dann von einem **Shao-Yang-Syndrom**. Dabei treten all jene Symptome auf, die wir von „verschleppten Infekten“ und eben auch von Long-Covid kennen: fehlende Belastbarkeit, immer wieder leichtes Fieber, leichtes Schwitzen,

abwechselnd Hitze- und Kälte-Symptome und innere Anspannung. Dabei können Symptome eines grippalen Infektes immer wieder aufflammen, dann nämlich, wenn das Zheng-Qi den pathogenen Faktor gerade wieder mehr nach außen schiebt. Mit chinesischer Kräutermedizin wie dem Xiao Chai Hu Tang (dem kleinen Bupleurum-Dekokt) ebenso wie mit Akupunktur wird man einerseits den pathogenen Faktor, die Fülle, über das Yang ausleiten und andererseits die Schwäche des Zheng-Qi über das Yin stärken.

Auch hierzu verwendet man die Luo Mai. Dabei wird der Luo-Punkt des Hand-Shao-Yang (San Jiao, Dünndarm-Meridian) **SJ 5** (Dü 5) Waiguan und des Fuss-Shao-Yang (Gallenblasen-Meridian) **Gb 37** Guangming ein- oder beiseits sedierend genadelt. Als stärkende Yin Luo bieten sich der Luo-Punkt des Hand-Jue-Yin (Pericard-Meridian) **Pe 6** Neiguan sowie der Luo-Punkt des Fuss-Jue-Yin (Leber-Meridian) **Le 5** Ligou ein- oder beidseits tonisierend genadelt. Zusätzlich öffnet man die großen Luo-Gefäße von Milz und Magen:

- **Mi 21 Dabao** als Bei Luo der Milz, ist der Meisterpunkt aller Luo-Gefäße. Er öffnet alle Luo-Gefäße des Körpers und leitet ihr Qi Richtung Bauch.
- **Xu Li**: Das Su Wen beschreibt in Kapitel 18: „Das Luo-Gefäß des Magens beginnt im Magen, durchläuft das Zwerchfell, verbindet sich mit den Lungen und tritt unter der linken Brust (Ma18) an die Oberfläche.“ Der Verlauf ist also folgender: Ren 12 *Zhongwan* zu Ren 17 *Shanzhong* und links zu Ma 18 *Rugen*. Diese Akupunktur verbindet die Mitte (Milz und Magen) mit dem Brustkorb (den „Ahnen“, dem Thymus, der Atmung) und dem Herzen (dem *Shen*) und normalisiert auf diese Weise den Körper und die Seele, verbunden über die Atmung.

Kommt es im Rahmen von Long-Covid zu Schmerzsymptomen, weil der pathogene Faktor zwischen Muskeln und Sehnen stecken geblieben ist, bietet sich eine Akupunktur mittels der **12 Tendinomuskulären Meridiane (Jing Jin, TMM)** an. Das Wesentliche dabei ist, dass Schmerzpunkte (*Ah Shi*) genadelt werden (traditionell werden diese Nadeln erhitzt, um die Kälte des Pathogens auszutreiben) und danach der **Brunnen-Jing-Punkt** des Meridians, in dem der Schmerz auftritt, um Qi und Blut vom regulären Meridian in den Jing Jin umzuleiten (kleine Nadel verwenden beziehungsweise eine Lanzette).

Abschließend kann man sagen, dass sich Ausleitung und Aufbau in der traditionellen Akupunktur stets die Wage halten sollen. Nadelsparen und „weniger ist mehr“ ist gerade dann angesagt, wenn es um Erschöpfung geht, da jede einzelne Nadel das Qi unserer PatientInnen verbraucht.

Dr. Georg Weidinger

TCM und TUINA bei LONG COVID

Einleitung: TCM und TUINA

Tuina ist die Massage der Traditionelle Chinesischen Medizin und gehorcht als solche den Lehren des Yin und Yang, der Wandlungsphasen Wu Xing, der Organe Zang Fu, der Meridiane und der Bewegungen der 5 Substanzen, ebenso wie Akupunktur, Arzneimittelkunde, Ernährung nach den 5 Elementen, und Medizinisches Qi Gong.

Bewegung statt Zustand

Bewegung ist der Kern des Konzepts der TCM. Okzidentale Lehren neigen dazu, einen Status zu analysieren - im Gegensatz dazu steht in der TCM die ständige Veränderung im Fokus, die permanente Wandlung in Mikro- und Makrokosmos: nicht der punktuelle Zustand, sondern die ständige Bewegung und Weiterentwicklung als Kontinuum.

Diese Phänomene der ständigen Veränderung sind es auch, die sowohl in der Diagnostik als auch in der Therapie der TCM bestimmend sind. Daher wird auch ein Beschwerdebild nicht als Zustand wahrgenommen, sondern als vorübergehende Momentaufnahme in einem Organismus im Wandel. Alle Entwicklung geschieht darüber hinaus auf mehreren Ebenen zugleich, so wie in der Natur alles zueinander in einer multidimensionalen Bewegung wächst und gedeiht.

Diese Einsicht ist für die Diagnostik in der TCM bestimmend und in Folge auch für die TCM-Therapie. Das auch und vor allem bei Tuina, die sich als bewegte Massagearbeit mit den Händen ganz besonders dafür eignet, Bewegungen und Flüsse im Körper gleich über die Haut und die darunterliegenden Strukturen zu erfassen und zu beeinflussen.

Long Covid - ein paar Worte zur Pathogenese in der TCM

Long Covid ist eine Form der Erkrankung, die in der Schulmedizin viele unerkannte, ja rätselhafte Symptome zeigt, in der Chinesischen Medizin sich aber als eine geradezu logische Folge von Zuständen darstellt. Sie basiert zum einen auf der Prädisposition des betroffenen Individuums, zum anderen aus der weiteren Entwicklung seiner physiologischen Reaktionen auf die Ersterkrankung sowie auf Reaktionen auf die Umgebung, äußere Einflüsse und medizinische Behandlungen.

Ein Beispiel:

Eine Person mit einer vorhandenen Milz-Qi-Schwäche neigt in der TCM zu Verschleimung. Da die TCM sich primär für die Funktionen der Organe und weniger für deren Beschaffenheit interessiert, gilt die Milz in diesem Fall als Urheberin des Problems, denn sie ist für die möglichst Residuen-freie Verarbeitung der Nährstoffe zu Qi, Blut und Flüssigkeiten zuständig und separiert im Falle einer Fehlfunktion die Abfallprodukte als Verschleimung. Kann die Nahrung nicht optimal transformiert werden, bilden sich Schlacken und verlegen die Transportwege - Leitbahnen – im Organismus, blockieren interstitielle Räume, greifen die Kapazität anderer Organe an und fordern weiterhin mehr oder weniger aufwändige Reaktionen

des "Reinigungspersonals" im Körper, um Schäden und Disharmonien im System zu beseitigen.

Im Fall von Covid19 – einer Erkrankung, zu deren Symptombild in der Regel Verschleimung gehört – bedeutet das, dass eine Person mit Milz-Qi-Mangel-Konstitution dem Pathogen von vornherein mehr Angriffsmöglichkeit bietet.

Schleim entsteht nach TCM vor allem in der Milz, manifestiert sich aber vielfach in der Lunge, weil die Kommunikationswege der Milz grundsätzlich nach oben hin gerichtet sind. Dazu zählt die Lunge zu ihren Aufgaben, den Flüssigkeitshaushalt im Organismus zu regulieren und dafür zu sorgen, dass der Organismus nicht unnötig belastet wird, schon gar nicht mit Verdickung der Substanzen.

Im Zusammenspiel zwischen Milz und Lunge spielen Ernährung und körperliche Bewegung eine wichtige Rolle. Je besser die Milz Nahrung und die Lunge Atemluft transformieren können, desto mehr Qi wird produziert und desto gesünder ist der Organismus. Umgekehrt hat eine Person, die sich unzureichend ernährt (z.B. mit zuckerhaltigem, schwerem Essen abends und viel Proteinen und Kohlehydraten kombiniert), dazu wenig Bewegung macht und womöglich ein sorgenvolles Leben führt, hat diese Person nach TCM mit Sicherheit eine eingeschränkte Funktion der Milz und wird pathogenen Schleim produzieren.

Werden die Atemwege zusätzlich angegriffen, durch eine Erkrankung wie Covid19, wird nach TCM die Lunge sich noch schwerer als im Normalfall dabei tun, rein zu bleiben und den Thorax und gesamten Organismus rein zu halten, weil der vorhandene pathogenen Schleim auch die Lunge in ihren Funktionen beeinträchtigt.

Prädisposition in der Ätiologie

Nach der Lehre des Shang Han Lun aus 220 n.Chr., die noch heute als wichtiger Pfeiler der TCM gilt und in China in der Bekämpfung von SARS-Viren erfolgreich zu Rate gezogen wurde, gelten Milz und Lunge als einander beeinflussendes und der TaiYin-Schichte zugehöriges Organpaar.

Die TCM erwartet bei Milz-Qi-Mangel im Falle eines Angriffs äußerer pathogener Faktoren Verschleimung der Atemwege, daher auch bei Covid19. Für die TCM-Therapie würde das bedeuten, von vornherein die Arbeit der betroffenen Organe (auch des Herzens allenfalls) zu beobachten und präventiv das System der Entschlackung besonders anzuregen.

Prävention in Diagnostik und Therapie

Analogien dieser Art sind die Haupt-Ingredienzien der TCM-Diagnostik und folgerichtig der Therapie. Ebenso wie Verschleimung im obengenannten Beispiel gilt typischerweise Trockenheit durch Yin-Mangel, also Leere-Hitze im Organismus, als Wegbereiter für angegriffene Schleimhäute und trockenen Husten, ebenfalls ein Thema bei Covid besonders in einem trockenen Winter wie 2021/2022.

In der Praxis der TCM wird also bei der Einschätzung einer Disharmonie der individuelle Gesamtzustand der Person analysiert, dazu die aktuellen Symptome, um daraus die voraussichtliche Entwicklung und Schwere der Erkrankung als Grundlage der TCM-Therapie abzuleiten.

So auch in Tuina. Das Erfassen der eingangs genannten multidimensionalen Veränderungen von Qi, Blut und anderen Substanzen in den Leitbahnen und der Organe gibt nicht nur Aufschluss über den Zustand im Jetzt, sondern ist zugleich Verpflichtung, die weitere Entwicklung vorauszusehen, vorauszuspüren und präventiv zu behandeln.

TUINA

Tuina als Körperarbeit der TCM kommt in China eine große Bedeutung zu. Tuina galt seit jeher als Disziplin der Orthopädie der TCM, wegen ihrer besonderen Eignung bei Beschwerden des Bewegungsapparats. Heute wird Tuina Anmo, so die vollständige Bezeichnung, in so gut wie allen medizinischen Bereichen eingesetzt, von Gynäkologie über Interne bis zur Unfallmedizin, auch und vor allem integrativ mit Schulmedizin.

Tuina als Entspannungs-Massage ist in China darüber hinaus allorts erlebbar als präventive Gesundheitsmaßnahme in der Alltagskultur.

Die Techniken der Tuina Anmo sind unterschiedlich, von tiefgreifenden sehr dynamischen Bewegungen des Greifens und Knetens hin zu sanften streichenden Berührungen, von lösenden Einwirkungen hin zu Klopftechniken zum Beispiel gegen Schleim-Ansammlungen zu drehenden Lockerungen der Gewebe und Gelenke.

Über die Akupunkturpunkte der TCM werden Areale, Organe und Meridiane gezielt beeinflusst, und durch das Wissen über den Fluss von Qi, Blut und Flüssigkeiten in den verschiedenen Ebenen der Meridiane werden Impulse geleitet.

Tuina praktiziert das uralte Wissen der TCM über die energetischen Bahnen im Körper mit dem Zauber der sensiblen menschlichen Hände.

In Österreich ist Tuina wie Shiatsu stiefmütterlich der Gruppe der Fußpfleger, Kosmetiker und Masseur zugeordnet, was eine Unterschätzung der Fähigkeiten dieser über Jahrtausende entwickelten und perfektionierten Heilkünste darstellt. Immerhin wird man zum Tuina-Practitioner hierzulande in einer aufwändigen dreijährigen Schulung ausgebildet, die inklusive der geforderten Praxis-Anwendungen, begleitender Fallstudien und einem soliden Teil westlicher Anatomie insgesamt knapp 1.000 Unterrichtseinheiten umfasst.

Tuina wird in Österreich nicht zur Heilung Erkrankter eingesetzt, sondern zur Prävention und Linderung von Beschwerden. Alle Anwendungen, die im Folgenden angeführt sind, setzen voraus, dass die Beschwerden der Personen, an denen Tuina und begleitende Techniken angewendet werden, von medizinischem Fachpersonal abgeklärt sind und von ausgebildeten und erfahrenen Tuina-Practitioners umgesetzt werden.

Welche sind nun die Meriten von Tuina bei Long Covid?

Tuina als TCM-Körperarbeit behandelt nicht nur Gewebe, sondern den gesamten Organismus. Basierend auf den Lehren der TCM der Organe, Meridiane, energetischen Schichten und Akupunkturpunkte zielt Tuina auf ganzheitliches Gleichgewicht im gesamten Organismus.

Das Ziel von Tuina ist, über Stimulation lokaler und Fern-Areale Verbindungen im Körper zu entstauen und wiederherzustellen, wo Unterbrechungen entstanden sind. Muskeln und Faszien werden wie bei anderen Techniken massiert, aber tiefgreifend und gezielt, um den Fluss der Substanzen Qi, Blut und lymphatischer Flüssigkeiten anzuregen und in Kenntnis des Meridiansystems Verbindungen zwischen den Bereichen und zu den Organen zu deblockieren.

Für den Ausführenden sind die eigenen Hände nicht nur Werkzeuge, sondern Sinnesorgane, Diagnose-Instrumente, die wertvolle Auskunft über die Beschaffenheit der Haut, die darunterliegenden Gewebe und den gesamten Organismus geben; Farbe, Konsistenz, Veränderungen und Reaktionen sind nicht nur Indikatoren für das körperliche Befinden der Person, sondern seines - auch seelischen - Gesamtzustandes.

Für die berührte Person ist jegliche Einwirkung der Hände zunächst Wärme, die fast immer als angenehm empfunden wird, weil sie Bewegung in den Gefäßen, Meridianen und Gewebsschichten erzeugt. Die Bewegung, die Tuina erzeugt, wirkt sehr rasch, weil sie dem Wirken der Meridiane und Akupunkturpunkte folgt. Tuina-Körperarbeit dringt über den Körper sehr schnell in die Tiefen des Bewusstseins – "berührst du die Haut, berührst du die Seele", sagt ein altes Sprichwort - löst Blockaden, gleicht Yin und Yang aus, und gibt damit den Weg frei für die Selbstheilungskräfte.

TUINA bei Long Covid

Long Covid ist eine Leidensform, die sich höchst unterschiedlich zeigt und auswirkt und sehr tiefgreifend und lang anhaltend das Leben der Betroffenen verändert.

Tuina-Techniken und die verwandten Disziplinen, die komplementär dazu eingesetzt werden – Moxibustion, Schröpfen, Gua Sha – können gezielt, mit hoher Sensibilität des Tuina Practitioners, in unterschiedlicher Intensität und mit sofortiger Anpassung auf das individuelle Befinden eingehen.

Sie können anpassungsfähig auf eine auch gleichzeitige Vielfalt von Symptomen eingehen, sowohl chronisch nachhaltig als auch rasch und unmittelbar. Diese besonderen Fähigkeiten der Tuina-Körperarbeit stellen für Long Covid-Betroffene eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit dar, Linderung gerade bei komplexen Beschwerden zu erfahren.

Anleitungen für die Tuina-Praxis bei Long Covid

Unser Text setzt die Kenntnis der TCM-Diagnostik für Long Covid voraus, die an anderer Stelle ausführlich beschrieben ist und dient als beispielhafte Grundlage vor individueller TCM-Anamnese und Differentialdiagnostik.

Wir geben im Folgenden praxisbezogene Tuina-Anleitungen

- als Basis-Anwendungen für die Arbeit an den betroffenen Organen
- und bei häufig vorkommenden Symptomatiken.

Tuina-Praxis: beispielhafte Basis-Anwendung Lunge

Rückenlage:

- Großen 4: Rou YinTang, Kai Tian Men, Tui Kan Gong, Rou TaiYang
- An Rou BI 2
- Tui unter den Augen von medial nach lateral
- An Rou Gb 21
- An Rou Lu 1 (mit Tigerbalsam)
- Tui Lungenmeridiane Arme
- Tui/Ca Lu 7 -> Lu 9
- An Rou Di 4
- Tui Ma 9 -> Ma 11
- An Rou Ren 17
- An Rou Ni 27
- Fen Tui intercostal

Bauchlage:

- Tui Blasenmeridiane Rücken
- Fen Tui, Gun
- An Rou BI 11
- Ca Du 14
- An Rou BI 13
- An Rou BI 42
- Kou Ji/Pai Thorax
- Alternative: Schröpfen BI 13, A-Cupping, Schröpfmassage Blasenmeridiane/Thorax
- Sitzend
- Rou Trapezien An Rou Dü 11
- Arme hinter dem Kopf verschränken, Knie Höhe Du 9: Brust dehnen
- Ergänzend: An Rou Le 13, Le 14, Gb 24, Ma 36, Mi 9, Mi 6, Le 3, Ni 3/1

Tuina-Praxis: beispielhafte Basis-Anwendung Lunge

Rückenlage:

- Die Großen 4: Rou YinTang, Kai Tian Men, Tui Kan Gong, Rou TaiYang
- An Rou BI 2
- Tui unter den Augen von medial nach lateral
- An Rou Gb 21
- An Rou Lu 1 (mit Tigerbalsam)
- Tui Lungenmeridiane Arme
- Tui/Ca Lu 7 -> Lu 9
- An Rou Di 4
- Tui Ma 9 -> Ma 11

- An Rou Ren 17
- An Rou Ni 27
- Fen Tui intercostal

Bauchlage:

- Tui Blasenmeridiane Rücken
- Fen Tui, Gun
- An Rou BI 11
- Ca Du 14
- An Rou BI 13
- An Rou BI 42
- Kou Ji/Pai Thorax
- Alternative: Schröpfen BI 13, A-Cupping, Schröpfmassage Blasenmeridiane/Thorax
- Sitzend
- Rou Trapezien An Rou Dü 11
- Arme hinter dem Kopf verschränken, Knie Höhe Du 9: Brust dehnen
- Ergänzend: An Rou Le 13, Le 14, Gb 24, Ma 36, Mi 9, Mi 6, Le 3, Ni 3/1

Tuina-Praxis: Schleim-Kälte/-Hitze in der Lunge

Manifestation

- Husten mit sehr viel Sputum, je nach Kälte/Hitze weisslich/gelb, Rasseln im Hals, Völlegefühl im Thorax, Übelkeit
- Zunge: geschwollen, blass bei Kälte, rot bei Hitze; dicker, fettiger Belag, weiß bei Kälte, gelb bei Hitze
- Puls: gleitend, schnell, gleitend, langsam bei Kälte, schneller bei Hitze

Wichtigste Ursachen

Rezidivierende Erkältungskrankheiten, Schleim aus Milz-Schwäche, Feuchtigkeit

Behandlungsprinzipien

Lungen-Qi stärken, PF bzw. Feuchtigkeit ausleiten, Schleim lösen, Feuchtigkeit trocknen

Tuina - beispielhafte Anwendung Schleim-Kälte/-Hitze in der Lunge

Am Rücken - sitzend oder in Bauchlage:

- Einleitende Techniken: Mo, 8er Schleife
- Lösen, Wärmen und Schem bewegen: Tui, Rou, Gunfa

- Thorax-/Gelenke-öffnende Techniken BWS-Bereich: queres Tui, Hwato-JaJii, etc.
- Schleim aus der Tiefe lösen: KouJi, PaiFa, Gua mit den Fingern
- Tonisieren/wärmen Lumbalbereich
- Moxakasten Du 4/lumbal bei Kälte
- Schröpfmassage oder Gua Sha
- Schröpfen BI 13/21/23, bei Kälte Moxa

Ventral - sitzend oder in Rückenlage:

- Kopf - Große Vier, 8er um die Augen
- Kopf,Gesicht/Nebenhöhlen: Sanftes KouJi mit Fingerbeeren, ausleitendes Tui Daumen
- Moxa/feuchtes Moxa Nebenhöhlen
- An Rou Lu 1 mit rotem Tigerbalsam bei Kälte, weissem bei Hitze
- Tui Yin- und Yang-Meridiane der Arme, Ca Lu 7-9
- Rou, Gua mit den Fingern Brustbereich
- Salzmoxa Ren 8

Akupunkturpunkte An Rou:

- Lu 1, Lu 7, Ren 17, Ma 40, Pe 6, Ren 9
- Augenbereich-Punkte: BI 2, YuYao, SJ 23, Gb 1, Ma 2
- Dickdarm- und Magen-Punkte Gesicht, Di-Punkte Arme v.a. Di 4

Metall: Relevante Akupunkturpunkte

Kurzbeschreibung

PUNKT / INDIKATION

Lu 1	Verteilt/reguliert Lungen-Qi, transformiert Schleim, klärt Hitze, beendet Husten
Lu 5	Gegen Lungen-Hitze, senkt Lungen-Qi, entfernt Schleim, reguliert Wasser
Lu 7	Reguliert Lungen-Qi, vertreibt PF, regt Schwitzen an, öffnet Ren Mai
Lu 9	Vertreibt Wind, transformiert Schleim, stärkt Lungen-Qi/-Yin, beendet Husten
Lu 11	Befreit Lungen-Meridian, klärt Hitze, stärkt den Rachen, belebt die Sinne
Di 1	Vertreibt Wind-Hitze, reduziert Schmerzen und Schwellungen
Di 4	Vertreibt PF, reguliert Wei-Qi und Schwitzen, öffnet die Sinne, lindert Schmerz
Di 11	Vertreibt Wind-Hitze, kühlt Blut, macht Meridian durchgängig, lindert Schmerz
Di 14	Macht Meridiane durchgängig, lindert Schmerz, klärt die Augen
Di 15	Vertreibt Wind und Hitze, unterstützt die Gelenke, lindert Schmerz
Di 19	Beseitigt Wind und befreit die Nase

- Di 20** Beseitigt Wind und befreit die Nase, klärt Hitze
- SJ 5** Entfernt PF, klärt Hitze und Toxine, klärt Kopf und Augen, lindert Schmerz
- Ma 2** Vertreibt Wnd und Hitze, klärt die Augen
- Ma 6** Vertreibt Wind, öffnet Kiefer, reguliert Qi
- Ma 8** Reguliert Qi und Blut, macht Meridiane durchgängig, beruhigt Dyspnoe
- Ma 9-11** Regulieren gegenläufiges Lungen-Qi, unterstützen den Rachen
- Ni 27** reguliert Lungen-Qi, entspannt den Thorax, beendet Husten, stärkt die Milz
- Ex HN-3** YinTang: zerstreut Wind, befreit die Nase, lindert Schmerz
- Ex HN-4** YuYao: klärt Hitze, verbessert die Sehkraft, lindert Schmerz
- Ex HN-5** TaiYang: zerstreut Wind, kühlt Hitze, klärt Kopf und Augen, lindert Schmerz
- Ex HN-8** BiTong: klärt Hitze, befreit die Nase
- SJ 23** Vertreibt Wind-Hitze in Kopf und Gesicht, klärt die Augen, lindert Schmerz
- Gb 1** Vertreibt Wind-Hitze, unterstützt die Augen

Tuina-Praxis: beispielhafte Basis-Anwendung Milz/Magen

Indikationen

- Allgemeines Programm zur Stärkung des Funktionskreises Erde/Prävention
- Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Schläffheit des Bindegewebes, Appetitmangel, weiche Stühle
- Neigung zu Feuchtigkeitsansammlung, Krampfadern, Lymphstau, Adipositas
- begleitend/ergänzend/alternativ bei Bi-Syndromen und kombinierten Beschwerden von Lunge und Lunge im Wasserhaushalt
- Saisonal bei Wärme mit Feuchtigkeit
- unterstützend bei Diäten (auch kurzfristigen) und Änderung der Ernährungsgewohnheiten, auch in Zusammenhang mit Erkrankungen (Cave: Schwäche)
- nach körperlicher und mentaler Anstrengung mit hoher Konzentration
- Innere Leere, zu viel um Andere kümmern, im Kreis denken, nicht in sich
- Ruhen, Bindungsängste, ziellos Träumen ohne etwas weiter zu bringen, nicht geerdet sein

Behandlungsstrategien je nach TCM-Diagnose

- Ansammlungen auflösen
- bewegen
- Feuchtigkeit ausleiten
- Bindegewebe durchgängig machen und kräftigen
- Stoffwechsel verbessern, Qi- und Blutbewegung anwerfen
- Organe für Qi-, Blut- und Säfteproduktion stärken
- sinkendes Milz-Qi heben

- Lösen von inneren Konflikten, erden, bewegen
- Cave Varizen, Krampfadern

Tuina - beispielhafte Anwendung Milz

Bauchlage:

- Mo/Tui 8er-Schleife Rücken bis über Schulter/Sakrum
- Tui Blasenmeridiane Rücken
- Dian An Rou oder Tui mit kleinem Fischbauch BI 20, 21, 23
- Ca unterer Rücken BWS bis Sakrum
- Nie aufsteigend
- Feuer legen auf Du 4: Ca mit Fischbäuchen und dann WS-aufwärts nach kranial

Rückenlage:

- Mo, Yin-Yang Mo und Yun Mo am Bauch, lang und anhaltend (cave bei Fülle)
- Moxa-Kiste auf Abdomen oder Salz-Moxa Ren 8
- Moxa Ren 4/6 oder Red Flower Oil auf Ren 4 oder Ren 6
- Dian An Rou Ren 12, bei Feuchtigkeit Ren 9, Ren 6, Ren 4, Ma 25, Mi 15
- Tui/Ca am grossen Zehen medial = Beginn Milz-Meridian
- Tui der Yin-Meridiane an den Beinen
- Tui mit kleinem Fischbauch von Ni 1 über Ni 3 nach Mi 6
- Dian An Rou Mi 3, Ni 3, Ni 6, Mi 9, Mi 10
- Moxa Mi 6, Ma 36

Tuina-Praxis: beispielhafte Basis-Anwendung Niere/Blase

Indikationen

- Allgemeines Programm zur Stärkung des Funktionskreises Wasser/Prävention
- Schwäche im Lumbalbereich, schwache Knie, Miktionsstörungen, Antriebsschwäche
- Schmerzen, Blockaden und Verspannungen in WS, ISG, Gelenken; Bi-Syndrome
- schwache Libido, Potenz- und Fertilitätsprobleme
- frühzeitiges Altern
- Saisonal bei einsetzender Kälte und Feuchtigkeit im Herbst/Winter
- Gedächtnisschwäche, Willensschwäche, allgemeine Erschöpfung, nach größeren Leistungen

Behandlungsstrategien je nach TCM-Diagnose

- Nieren-Qi bzw. -Jing tonisieren und aufbauen
- Lumbalbereich stärken
- Lumbalbereich erwärmen
- Nieren-Yin stärken
- Meridiane dorsal durchgängig machen, wärmen, stärken körperlichen und mentalen „Hinterradantrieb“ stärken, Verwurzelung unterstützen

Tuina - beispielhafte Anwendung Niere/Blase

Bauchlage:

- Mo auf Schultern und Lumbalbereich
- lang anhaltendes tonisierendes Tui Blasenmeridiane Rücken
- Tui quer v.a. LWS
- Ca im Lumbalbereich (mitschwingen lassen)
- Ca am Sakrum
- Dian An Rou oder Tui mit kleinem Fischbauch BI 13, BI 23, BI 52
- zur Yang-Kräftigung Moxakiste auf MingMen, Ingwer- oder Knoblauchmoxa auf Shu-Punkten, Ca mit Red Flower Oil (nicht bei Nieren-Yin-Mangel!)

Rückenlage:

- Tui mit kleinem Fischbauch/Daumen auf Ren 4, Ren 6
- Zhen Ren 4, Ren 6 oder Ren 3
- allmählich stärkendes Tui/Mo auf Unterbauch
- sanftes Gun auf Unterbauch
- Mo/Tui Knie, An Knie-Punkte
- Tui Fischbauch Ni 1 -> Ni 3
- bei Yin-Mangel An Rou Ni 6
- bei Yang-Mangel An Rou Ni, Moxa Ni 3
- An Rou Ni 1/3
- Ergänzend: Mi 6, Ma 36, Le 3, Ren-Punkte ventral

Tuina-Praxis: beispielhafte Basis-Anwendung Leber/Gallenblase

Indikationen

- Allgemeines Programm zur Stärkung des Funktionskreises Holz/Prävention
- Verspannungen an Schulter/Nacken, Schmerzen im Glutealbereich, Piriformis-Syndrom, Kopfschmerzen an Scheitel, Temporal- und Augenbereich
- PMS, Unregelmäßigkeiten im Zyklus, Kinderwunsch
- Migräne, Schwindel, Tinnitus, wechselnde Stühle und Spannung im Hypochondrium als typische Symptome aus dem Funktionskreis Holz
- Reizbarkeit, Gemütsschwankungen, Wutausbrüche, unterdrückter Zorn, Stress
- Saisonal in Übergangs-Jahreszeiten, v.a. Frühjahr

Behandlungsstrategien je nach TCM-Diagnose

- Leber-Qi in Fluss bringen
- Leber-Yin- und -Blut nähren
- aufsteigendes Yang besänftigen
- Wind ausleiten/beruhigen
- Blut-Stagnationen lösen
- Feuchtigkeit und Hitze ausleiten
- Leber- und Gallenblasen-Meridian durchgängig machen

Tuina - beispielhafte Anwendung Leber/Gallenblase

Bauchlage:

- sanftes An am gesamten Rücken
- An Gb 21
- leichtes Gun von den Schultern abwärts bis Lumbalbereich
- Nie nach kaudal über den Rücken
- KouJi entlang WS nach kaudal
- An Rou Shu-Punkte, v.a. BI 18, BI 19, BI 20
- Rou Schultern/oberer Rücken
- Tui und Rou Beckenbereich
- Rou Gluteen
- Dian An Rou Gb 30
- Tui Blasen-/Gallenblasen-Meridian der Beine
- weiches TanBo Gb-Meridian/Gb 34
- Na Nie Wade, An Rou BI 57

Rückenlage:

- Nacken lockern/sanftes An Rou Gb 20
- Mo/Ma Stirn
- sanftes An Rou Kaumuskulatur um Ma 6
- KouJi Ren 17
- Tui/Fen Tui/Rou Rippen
- Dian An Rou Le 13, Le 14, Gb 24, Mi 21
- Dou Arme
- Dou Brustkasten
- An Beckenschaufeln, leicht schwingen
- ev. Yao Becken, Cuo/Dou Beine
- Dian An Rou Gb 40-44, Le 2, Le 3, Mi 6, Ma 36, Ni 3
- Dou/Yao Füße

Long Covid und TCM-Diagnostik

Häufige Beschwerdebilder bei Long Covid

Nachstehend die wichtigsten Erscheinungsformen von Long Covid und deren häufigste Interpretation nach TCM, dazu je nach Manifestation die für Tuina relevanten Behandlungsprinzipien. Unbedingt je nach Symptomatik differenzieren und individueller TCM-Diagnostik anpassen.

1. **Fatigue:** Qi-Mangel, Blut-Mangel

Behandlungsprinzipien: Tonisieren, Stärken des jeweiligen Organs/
Funktionssystems

2. Atemnot bei Belastung: Lungen-Qi-Mangel, bei Trockenheit Lungen-Yin-Mangel, bei Husten mit und ohne Auswurf/Sputum, thorakalem Engegefühl und schlüpfrigem Puls Schleim-Hitze- oder -Kälte in der Lunge, Milz-Qi-Schwäche, Herz-Schleim, San Jiao-Disharmonie, Jin Ye-Verschleimung, Disharmonie Lunge-Niere, bei Rigidity und Stress Leber-/Gallenblasen-Qi-Stagnation

Behandlungsprinzipien: Stärken von Lunge und entsprechenden Organen, Lösung der Verschleimung im Thorax, Aktivieren des Zwerchfells, bei Yang-Mangel von Niere und Milz Wärmen, In-Fluss-Bringen des Qi von Leber/Gallenblase, Sedieren

bei Fülle

3. Kopfschmerzen: Leber-Qi-Stagnation, Nieren-Qi und -Jing-Mangel, Blut-Mangel oder -Stagnation, Kälte-Schmerz im TaiYang oder Lungen-Qi-Schwäche, Milz-Qi-Mangel oder -Schleim, akuter Pathogener Faktor Wind/Kälte/Feuchtigkeit
Behandlungsprinzipien: In-Fluss-Bringen des Qi, Ausleiten des PF, Harmonisieren, Wärmen bei Kälte, Stärken der betroffenen Organe, Schleim Ausleiten

4. Gliederschmerzen: Blockade in den Meridianen und Kollateralen, bei Kribbeln und Taubheitsgefühl innerer oder äußerer Wind, Qi-/Blut-Stagnation in den TMM, Blut-Mangel
Behandlungsprinzipien: In-Fluss-Bringen des Qi vor allem in TMM, Lockern der Gelenke, Tonisieren von Qi und Blut, Stärken der entsprechenden Organe insbesondere Leber, Gallenblase und Milz

5. Riech-/Geschmacksstörungen: vorrangig Schwäche von Milz/Magen in Zusammenhang mit Lunge, Schleim
Behandlungsprinzipien: Stärken der betroffenen Organe, Schleim Ausleiten

6. Schlafstörungen: Qi- oder Blut-Mangel, bei Sorgen Schwäche der Milz, bei Unruhe durch Stress Disharmonie von Leber/Gallenblase, Holz schlägt Erde, bei Aufwachen gegen 4-5 Uhr Lungen-Qi-Mangel und -Verschleimung
Behandlungsprinzipien: Tonisieren von Qi und Blut, Stärken der entsprechenden Organe, sanftes beruhigendes In-Fluss-Bringen des Qi auch in den TMM

7. Depressionen/Ängste: Nieren-Yin-Mangel, Disharmonie der TaiYin-Achse, Herz-Yang-/Yin-Mangel, Herz-Schleim
Behandlungsprinzipien: Tonisieren und Harmonisieren, Wiederherstellen des Qi-Flusses, Sedieren bei Fülle, Lösen von Schleim; Cave - Arbeiten mit Tuina bei psychischen Zuständen je nach Manifestation und ärztlicher Diagnose kontraindiziert

8. Brain Fog: vorrangig Schwäche von Milz/Magen, Schleim
Behandlungsprinzipien: Milz Stärken, Lunge und Niere Tonisieren, Schleim Ausleiten

9. Palpitationen: Herz-Disharmonie, Störungen der TaiYin-Achse
Behandlungsprinzipien: Cave - Arbeiten mit Tuina bei Herz-Disharmonien je nach Manifestation und ärztlicher Diagnose kontraindiziert

10. Abdominale Beschwerden: Milz-Qi- oder -Yang-Mangel, Mangel- oder Fülle Zustände im Unteren Jiao, Schwäche oder Kälte in Magen/Dünndarm, Hitze in Magen/Dickdarm, Stagnation im Mittleren/Unteren Jiao, Nieren-Qi-Schwäche, Leber-/Gallenblasen-Qi-Stagnation
Behandlungsprinzipien: Wärmen und Tonisieren bei Kälte- und Mangel-Zuständen, Hitze Ausleiten, In-Fluss-Bringen bei Qi-Stagnation

11. Schwindel: Blut-Mangel, Nieren-/Leber-Yin-Mangel, Milz-Qi-Mangel
Behandlungsprinzipien: Tonisieren und Harmonisieren der Blut und Yin produzierenden Organe -> Leber/Milz/Niere
Fülle-Zustände wie Aufsteigendes Yang sind hier weniger behandelt, weil sie nicht sehr häufig bei Long Covid vorkommen.

Für die Anwendung von Tuina-Techniken an Geweben, Leitbahnen und Akupunkturpunkten ist nicht nur deren Auswahl, sondern auch und vor allem deren Intensität relevant. Personen mit schwacher Konstitution werden kurz und mit zurückhaltender Dynamik behandelt.

Tuina und Zusatztechniken bei Long Covid nach DD – zusammengestellt von Monica Montero-Wiesner

DD Leitlinie nach TCM	Tuina Anmo Griffe	Akupunkturpunkte	Zusatztechniken	Begleitende Maßnahmen
Nässe ausleiten	Mo, Tui, An Rou	Mi 2+, Mi 3+, BI 20+, Le 13-, Gb 34-	Moxen	Kräuter, Ernährung
Schleim (Lunge, allgemein) auflösen	Pai, Kou, Yi Zhi Chan	Lu 10-, Ren 17-, Ren 12-, Pe 5-, Pe 6-, Ma 40-, Mi 10-, BI 17-, Ma 25-	Schröpfen-	Inhalation, Kräuter, Ernährung
Blut-Stau (Lunge, Herz) auflösen	Kou Ji, Dian An Rou, Mo	BI 17-, Lu 6-, Lu 9-, Pe 5-, Pe 6-, Mi 4-, Mi 8-, Mi 10-	Schröpfen-	Kräuter
Blut-Hitze und Hitze klären Cave: Bewegung verstärkt Hitze!	Gua, An Rou	BI 40-, Mi 10-, BI 17-, Di 11-, Le 2-	Gua Sha	Inhalation, Kräuter, Ernährung
Qi stärken (Lunge, Milz)	Mo, Tui, An Rou	Ni 1+, Lu 9+, BI 13+, Ma 36+; BI 20+, Mi 3+, Mi 2+	Schröpfen+	Kräuter, Qi Gong, Atemtechniken
Qi-Stagnation (Lunge oder allgemein) auflösen	Tui, Gun, Pai, Bo	Pe 6-, Gb 21-, Lu 7-, Ren 17-, Di 4-, Le 3-, Gb 34-, Si Shen Cong-	Schröpfen-	Bewegung
Blut nähren, Yin auffüllen, Qi befestigen	Mo, Tui, Ca	Ren 4+*, Ren 6+*, Ren 8+*, Ren 12+*, Ma 36+*, BI 17+, BI 20+, BI 23+*, Ni 3+, Ni 7+	Moxen	Kräuter, Meditation, tiefer Schlaf
Yang wärmen, Kälte vertreiben	Mo, Ca	BI 23+*, Du 4+*, BI 31-34+*, Ren 4+*, Ren 6+*	Moxen, TDP Lampe	Bewegung
Jing auffüllen	Mo, Tui, Gun	Ni 3+, Ni 7+, Mi 6+, BI 20+, BI 23+*, BI 43+	Moxen	Qi Gong, Atemtechniken
Shen beruhigen	Mo, Tui, An Rou, Gun, Ba Shen, Dou	Si Shen Cong-, Yintang- He 7-, Pe 5-		Qi Gong, Meditation, Atemtechniken
Po stärken	Mo, Tui, An	Lu 6+, BI 13+, BI 42+		Qi Gong, Atemtechniken

Zeichenerklärung

Plus = Tonisieren

Minus = Sedieren

Stern = Moxen

Merke

Es gibt keinen Schleim ohne Blut-Stau!

Es gibt keinen Qi-Stau ohne Blut-Stau!

Schleim-Hitze über die Darmpassage ausleiten!

Nässe und Feuchtigkeit über die Diurese!

Ernährung, vermeiden von

Zucker, Milchprodukte, Südfrüchte, Rohkost, Tiefkühlkost, Fertigprodukte

Fallbeispiel: Tuina und Zusatztechniken bei Long Covid

Eine Kurze Fallstudie aus der Lehrpraxis:

Ein junger Mann, 18 Jahre, mit Erschöpfungszuständen, Durchfällen, Kältegefühl seit Covid-Infektion.

Er ist sportlich sehr aktiv und trainiert seit seinem 8. Lebensjahr drei Mal täglich

intensiv Basketball, wobei er schnell zwischen Schule und Training mehrheitlich kaltes, nicht nahrhaftes Essen zu sich nimmt.

Monate nach seiner Covid-Erkrankung sind die oben genannten Symptome geblieben, dazu Störungen in der Geschmackswahrnehmung.

TCM-Diagnose nach sorgfältiger TCM-Befundung inklusive Zunge und Puls: Nieren-Qi- und Yang-Mangel, ab der Mitte bestehen Kälteblockaden und im mittleren und oberen Rumpfbereich v.a. bei Milz und Lunge Verschleimungen. Das intensive jahrelange sportliche Training in der Wachstumsphase bei etwas unzureichender Ernährung lässt eine chronische Schwäche im Nieren- und Milz-Bereich vermuten.

Tuina-Anwendung und Zusatztechniken:

- Tonisierende Massage im Lumbalbereich mit Qi- und-Blut-stärkenden Ölen, zusätzlich Moxa-Wärmelampe im Lumbalbereich
 - Harmonisierende Tuina-Massage im Bauchbereich
 - Stimulation der Akupunkturpunkte für Nieren, Lunge, Milz und Magen von den
- Füßen aufwärts
 - Empfehlung: ab sofort morgens wärmende Nahrungsmittel, abendliche Ruhe und
- ausreichend Schlaf

Feedback nach 3 Monaten: der junge Mann hat sich sofort nach der Tuina-Anwendung bis Tage danach deutlich besser gefühlt, er hat zudem die Empfehlungen umgesetzt und nach weiteren 2-3 Tuina-Anwendungen sind seine Beschwerden fast zur Gänze verschwunden.

Die Lehrpraxis Tuina Now bringt Klient/innen mit Student/innen der Wiener Schule für TCM und anderer Tuina-Ausbildungsinstitute zusammen und ermöglicht den Einen kostengünstige Behandlung

Dieser Text wurde im Rahmen des Projekts für Long Covid für den TCM Dachverband Österreich, Frau Dr. Brigitte Scheffold, verfasst und dient ausschliesslich zu seiner Verwendung.

Alle Tuina-Anwendungen sind beispielhaft, bedürfen der individuellen Anpassung und sind nur für ausgebildete Tuina Anmo-Practitioner gedacht. Die Tuina-Anwendungen ersetzen in keiner Weise fachkundige Behandlung durch schulmedizinisches Personal (Ärzt*innen, Therapeut*innen, Personal in Spitalsseinrichtungen). Die Verfasser*innen übernehmen keinerlei Verantwortung für allfällige Nebenwirkungen und Schäden infolge der Anwendungen.

Die angeführten Texte basieren auf langjährigen TCM-Studien und Erfahrung in Praxis und Lehre sowie auf Austausch und Zusammenarbeit mit Kolleg/innen der TCM und Tuina in Zusammenhang mit dem Auftreten von Covid seit 2020. Dank sei ihnen und den Student/innen und Klient/innen für ihre wertvollen Beiträge und Stimuli.

© Alle Texte ausgenommen Seite 19: Laura Rosa Latanza 2022, llatanza@yahoo.com
© Long Covid DD auf Seite 19: Monica Montero-Wiesner 2022, monica@tuinaanmo.at

Laura Rosa Latanza, ausgebildet in Österreich, China und Iran, ist Tuina Anmo-Practitioner in Wien, leitet den Diplom-Lehrgang für Tuina Anmo an der Wiener Schule für TCM, lehrt TCM und Tuina.

Laura Rosa Latanza

TCM Tuina Anmo Practitioner

llatanza@yahoo.com

+43 699 1193 4693

1190 Wien, Reithlegasse 10/8

www.wstcm.at

www.tuinanow.at

www.dachverband-tcm.at

Qigong und Long-Covid

Was ist Qigong?

Qigong ist eine jahrtausendealte Bewegungs-, Atem- und Meditationskunst aus China und versteht sich als Teil der TCM. Qigong basiert auf den drei Säulen Bewegung, Atem und Vorstellungskraft.

Qigong bei tiefer Erschöpfung

Viele fühlen sich noch lange Zeit nach der Corona-Erkrankung tief erschöpft.

Durch die harmonische Verbindung der drei Schätze Atem, Bewegung und Vorstellungskraft wird Qi, die Lebenskraft, gepflegt und wieder aufgebaut.

Gleichzeitig werden mit den einfachen, aber wirkungsvollen Qigong-Übungen Blockaden in den Meridianen gelöst, sodass das Qi freier fließen kann; so kann man wieder frische Energie schöpfen, was gerade bei der tiefen Erschöpfung wichtig ist, die oft mit Long-Covid einhergeht.

1. Körper

Long-Covid schwächt den Körper. Nach einer Corona-Erkrankung fehlt oft die Kraft, sich wieder ausreichend zu bewegen. Selbst zuvor sehr sportliche Menschen berichten, dass ihnen die Kraft fürs Training fehlt. Auch Expert*innen raten zu einer Sportpause*.

Sehr wohltuend empfinden hingegen viele Long-Covid-Betroffene die sanften, ruhigen, langsamen, harmonischen und geschmeidigen Bewegungen des Qigong, wie mir Erkrankte regelmäßig berichten – sowohl in meinen Qigong-Ausbildung-Schüler*innen als auch im Freundeskreis. Mit Qigong trainieren wir auf sanfte Weise den Körper – die Muskeln, die Beweglichkeit, die Koordination.

2. Atem

Aber nicht nur Fatigue, auch Atembeschwerden belasten viele Long-Covid-Betroffene – oft verbunden mit der Angst, keine Luft zu bekommen. Mit Qigong wird der Atem auf sanfte Weise trainiert; die harmonischen Qigong-Bewegungen sind so aufgebaut, dass sich jeweils ausbreitende Yang- und sammelnde Yin-Bewegungen abwechseln: Der Brustkorb dehnt sich aus, die Luft strömt in die Lungen ein; der Brustkorb senkt sich sanft, die Luft strömt aus. So wird der Atem auf natürliche Weise vertieft, ohne dass Betroffene die Aufmerksamkeit bewusst aufs Atmen legen müssen. Das ist ein Vorteil gegenüber manch anderer Atemübung, da bereits der Fokus auf den Atem bei Long-Covid-Patient*innen beunruhigende Erinnerungen wecken und damit Ängste und Panikzustände triggern kann – was sich negativ auf die oft ohnehin bereits belastete Psyche auswirkt.

3. Psyche

Covid wirkt sich nicht nur auf Körper und Atem aus – auch die Psyche wird belastet. Mit Qigong trainieren wir nicht nur Körper und Atem, sondern auch die Vorstellungskraft: beruhigende und kraftspendende Bilder wirken wohltuend auf die Psyche – genauso wie die Achtsamkeit und meditative Stimmung, in die uns Qigong versetzen kann. Long Covid zu erleiden, bedeutet für

einige auch, sich ausgeliefert zu fühlen, Vertrauen in den Körper zu verlieren, abhängig von der Hilfe anderer zu sein. Qigong kann helfen, die Selbstwirksamkeit wieder zu stärken: Es fördert das Selbstvertrauen, wenn Betroffene selbst etwas beitragen, dass es ihnen Schritt für Schritt wieder besser geht – ergänzend zur ärztlichen Therapie. Mit Qigong können wir etwa die Selbstheilungskräfte anregen, die Beziehung zum eigenen Körper (wieder) aufbauen, unsere Bedürfnisse achten, den Körper wieder positiv wahrnehmen und unsere Resilienz stärken.

Fazit

Im Qigong verbinden sich wohltuende Bilder mit tiefem Atem und geschmeidiger Bewegung sowie aufrechter Körperhaltung: So kann sich die positive Wirkung der Vorstellungskraft auf die Psyche noch intensivieren. Die Wissenschaft hat längst bewiesen, was wir intuitiv wissen: Eine aufrechte Körper-Haltung wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Im Qigong pflegen wir durch die aufrechte Haltung und die geschmeidigen Bewegungen also sowohl unseren Körper, den Atem als auch unsere Psyche.

Weitere Vorteile von Qigong: Die sanften Bewegungen sind leicht zu erlernen, man kann sie in wenigen Minuten ausführen und sie gezielt an den individuellen Gesundheitszustand anpassen – ja, sogar im Sitzen oder Liegen ausführen. Dadurch sind die Übungen besonders bei Long-Covid geeignet, um sich nicht zu überfordern und einen Rückfall zu riskieren, sondern den Körper wieder sanft zu stärken, gleichzeitig den Atem zu trainieren und die Psyche zu pflegen. So kann man nach und nach wieder Energie tanken und gleichzeitig Schritt für Schritt Zuversicht und Hoffnung schöpfen.

Insbesondere empfehlen Expert*innen bei Long-Covid Lungen-Qigong, um wieder zu Kräften zu kommen. Hier finden Sie einen Link zu einem Qigong-Mitmach-Video mit einer einfachen Lungen-Qigong-Serie, die speziell auf Long-Covid ausgerichtet ist: <https://www.youtube.com/watch?v=smSMjM684cs&t=938s>. Viel Freude, Erholung, Gesundheit und Lebenskraft wünsche ich Ihnen!

Angela Cooper / www.qi.at

*Die sportmedizinischen Universitäts- und Landesinstitute Wien, Salzburg und Innsbruck etwa warnen davor, zu bald mit Sport zu beginnen.

Ernährungsempfehlungen im Rahmen von Post-Covid/Long-Covid

Bei Fatigue-Syndrom

Ziel: Tonisierung von MilzQi/MilzYang, NierenQi, NierenYang

Empfehlung:

- Drei warme, gekochte Mahlzeiten
- Über mehrere Stunden gekochte Kraftsuppen wie z.B. Rind- oder Hühnersuppe mit Wurzelgemüse; ev. unter Zugabe von Ginseng oder Chodonopsis, abhängig davon, ob Hitzezeichen vorhanden sind.
- Ergänzend: QiGong wie z.B. BaDuanJin, zur allgemeinen Kräftigung

Vermeidung: Kaffee und andere puschende Getränke, thermisches Kaltes, häufig Rohes, kaltes Essen und Getränke aus dem Kühlschrank, Tiefkühlkost, Milchprodukte, Pflanzenmilchen, Brotmahlzeiten, befeuchtende Mahlzeiten wie z.B. Nudelgerichte aus Hartweizengrieß, mit Käse gratinierte Speisen.

Bei Kurzatmigkeit

Ziel: Tonisierung des Milz- und LungenQi

Empfehlung:

- Drei warme, gekochte Mahlzeiten
- Im Backrohr geschmortes Ofengemüse incl. Zwiebel mit Hühnerteilen und Basmatireis.
- Birnenkompott mit Zimt und/oder Sternanis oder Bratbirne
- QiGong-Übungen aus dem medizinischen QiGong, speziell für die Lunge
- Spaziergänge (Mobilisierung) an der frischen Luft

Vermeidung: Wie oben

Bei Herzrasen

Ziel: Nahrung des HerzBlutes, Tonisierung des HerzQi, Stabilisierung

Empfehlung: Rote Rüben-Suppe (ohne Apfelkren) oder Roter Rüben-Salat
Apfelkompott unter Zugabe von chinesischen, roten Datteln,
Bocksdornfrüchten und oder Cranberries; weiters Weizendekokt mit roten
Datteln und Bocksdornfrüchten. Kartoffelsuppe oder Pastinakensuppe
abends oder zwischendurch zur Stabilisierung/Bindung.

Vermeidung: Alle puschenden Getränke wie z.B. Kaffee, aber auch trocknende

Lebensmittel/Gewürze/Getränke wie z.B. Hirse, Gerste, Dinkel, Thymian, Brennessel, Pfefferminze; weiteres keine diuretisch wirkende LM wie z.B. Hülsenfrüchte, Stangensellerie, Spargel; weiters keine bitteren Blattsalate (wirken trocknend). Grundsätzlich nichts thermisch Heißes und keine scharfen Gewürze; auch kein Gemüse der Lauch-Familie und keine nach oben bewegende Gewürze wie z.B. Rosmarin.

Bei Schwindel

Abhängig davon, ob es sich um einen Dreh,- Schwank- oder Liftschwindel handelt. Bei Schwank- oder Liftschwindel Empfehlungen wie oben mit Nahrung des Blutes, des NierenYin, sowie Tonisierung des MilzQi und NierenQi.

Bei Geruchs- und/oder Geschmacksverlust

Verwendung von hocharomatischen, frischen Kräutern, soweit verfügbar wie z.B. Koriandergrün, Schnittlauch, Basilikum, Oregano, Majoran etc., aber auch Verwendung von Zwiebel und Porree; bei Vorliegen von Hitze (s. Zunge) Vermeidung von Zwiebel Porree, Knoblauch.

Bei Angst

Ziel: Tonisierung des NierenYin

Empfehlung: Saftige Kochmethode wie z.B. Suppen vor den Hauptmahlzeiten, Geschmortes aus dem Backrohr, Eintöpfe, Kompotte, Muse. Verwendung von schwarzem Sesam, Walnüssen und anderen Nüssen/Cashewkernen/Pinienkernen etc., Nussmusen.

Depressionen/depressive Verstimmungen

Ziel: Tonisierung von MilzQi/MilzYang/NierenYang, Transformation von pathologischer Feuchtigkeit, Lösung der LeberQi-Stagnation, Bewegung von Qi und Blut; Entschleimung der Herzporen/Herzkanäle.

Empfehlung: Aufsuchen eines Arztes; klare Kochmethode in Form von Suppen, Gemüseintöpfen, Kompotten. Verwendung von frischen, aromatischen Küchenkr.utern. In Suppen kann Poria cocos oder Yi Yi Ren mitgekocht werden. In dieser Zeit keine langgekochten Fleischsuppen, um die Stagnation nicht zu verstärken.

Vermeidung: Befeuchtende LM wie z.B. Milch und Milchprodukte, mit Käse gratinierte Speisen, Nudelgerichte aus Hartweizengrieß, diverse Pflanzenmilchen, Brotmahlzeiten mit Wurst/Schinken/Käse, vorallem abendlich; aber auch kein Schweine- oder Putenfleisch.

Weiters keine bindenden LM wie z.B. Kartoffeln, Pastinaken, rote Rüben (vorallem nicht als Suppe), keine Bindemittel (Mais- oder Kartoffelstärke).

Keine adstringierenden LM/Gewürze/Getränke wie z.B. vordergründig Saures (saure Salatmarinade, Zitronenwasser, Salbeitee etc.).

Weiterführend: Spaziergänge bzw. regelmäßige körperliche Bewegung, bei der alle vier Extremitäten bewegt werden (z.B. Walken, Skaten, Langlaufen, Schwimmen etc.)

tcmteam

Institut für chinesische Gesundheitslehre - Verein zur Förderung der Gesundheit nach traditioneller chinesischer Medizin
2540 Bad Vöslau, Kirchengasse 6; www.tcm-team.at