

Abschlussarbeit TCM Jahrgang 2020/2022, Dozent: Martin Schemmel an der Heilpraktikerschule  
Thalamus in Stuttgart

Stefanie Päßler

Karlsruhe, Oktober 2022

## **Traditionell Chinesische Medizin**

=

## **Anamnese und Diagnosestellung als Basis eines Therapieansatzes**

Diese Abschlussarbeit soll sich der traditionell chinesischen Art der Informationsgewinnung bezüglich des Gesundheitszustandes eines Menschen zuwenden. Sie widmet sich auch meiner Begeisterung für dieses Verständnis, welches auf mich in der Rolle als Therapeutin aber auch als Mensch wegweisend und gleichermaßen erhellend und motivierend auswirkt.

Diese Abschlussarbeit versucht ein vereinfachtes Modell zu skizzieren. Es gibt ganze Nachschlagewerke zur TCM und TCM Diagnostik, dieser Teil hier ist ein grober Abriss um ein generelles Verständnis zu kultivieren.

Zum besseren Verständnis und der Einfachheit halber werde ich das Kürzel TCM (Traditionell Chinesische Medizin) verwenden.

## Inhaltsverzeichnis

I) Einleitende Erklärung zur Sinnhaftigkeit der diagnostischen Erhebungen nach TCM.....	3
Ia) Wozu dient eine Anamnese?.....	3
<i>Exkurs und gleichzeitig Basis (später dazu mehr).....</i>	4
<i>Exkurs Ende.....</i>	4
II) Wie gehe ich sino-anamnestisch vor?.....	4
1. Befragung des Patienten (Lebensstilanamnese) + korrelierende Zungenbilder.....	5
a) Befragung zur Milzgesundheit/ Balance der „Mitte“ (mittlerer Erwärmer).....	5
b1) Befragung zum Verbrauch des Produkts der „Mitte“.....	5
b2) Zungendiagnostik - Befragung des gastrointestinalen Trakts und der Leistungskapazität der Milz, sowie die Zunge als diagnostisches Mittel.....	6
c) Befragung zum Bereich der Leber (mittlerer Erwärmer).....	7
d) Befragung zum Bereich der Lunge (oberer Erwärmer).....	8
e) Befragung zum Bereich des Herzens (oberer Erwärmer).....	8
f) Befragung zum Bereich der Niere (unterer Erwärmer).....	9
2. Pulsdiagnostik.....	10

2a) Wo messen wir den Puls?.....	10
2b) Hauptsache Puls?.....	10
2c) Welchen Effekt haben krankmachende Faktoren?.....	11
III) Beispiel für ein Vorgehen in der Praxis.....	11
IV) Anhang A: Anamnestischer Bogen.....	12
V) Anhang B: Quellen.....	13

## **I) Einleitende Erklärung zur Sinnhaftigkeit der diagnostischen Erhebungen nach TCM**

### **1a) Wozu dient eine Anamnese?**

Die Anamnese ist die professionelle Erfragung von potentiell medizinisch relevanten Informationen durch Fachpersonal (z.B. einen Arzt). Chinesisch ausgedrückt bedeutet es, zu schauen, ob das Qi zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort und im rechten Maße ist. Ist dies der Fall ist der Mensch gesund und vital. In der Praxis erreichen uns die Patienten bereits in einem subjektiven Gefühl der Unausgeglichenheit bzw. es bestehen manifeste Beschwerden.

Umgekehrt lässt sich ableiten: Wenn sich (Nähr- und Ursprungs-) Qi nicht zur rechten Zeit (Organuhr) am rechten Ort (Schmerzen, Missempfinden, ständige Müdigkeit etc.) im rechten Maß (Leere- oder Füllemuster) befindet, herrscht ein Ungleichgewicht im Körper und / oder Geist des Menschen. Die Symptome lassen sich mit der TCM häufig schon früher zuordnen als mit westlich durchgeführter Diagnostik, welche sich auf bereits manifeste Veränderungen z.B. im Blutbild bezieht.

Im westlichen Verständnis gehören zu einer Anamnese andere Parameter und Erhebungen als nach dem Ansatz der TCM. Deshalb ist es wichtig, sich als Therapeut die Bedeutung der Diagnostik nach TCM bewusst zu machen, um eine daraus angemessene und wirksame Therapie anzusetzen. Die Informationsgewinnung muss sich an der Diagnosestellung nach chinesischem Verständnis richten, da sich nur aus dieser eine TCM-Therapie ergeben kann. Eine Vermischung beider Ansätze kann zu Beginn unangemessen sein und Behandler wie Patienten verwirren. Ausgeschlossen davon sind Notfälle die zum Beispiel zu einer sofortigen klinischen Einweisung/ Behandlung Anlass geben oder falls Symptome auf feuchte Hitze deuten (Infektionen nach IfSG §6,7,24). Es versteht sich von selbst, dass es die Verantwortung eines TCM-Therapeuten ist, vorhanden Befunde und Informationen (z. B. Medikation, laufende Therapieverfahren) zu beachten und die Behandlung mit westlicher Medizin im Interesse des Patienten hinzuzuziehen! Die Genesung und Gesunderhaltung des Patienten steht im Fokus und alle Ressourcen sollen verwendet werden, um dieses Ziel zu erreichen.

Was heißt das nun? Die wichtigsten Mittel zur Befunderhebung in der TCM sind Pulsdiagnose und Zungendiagnose. Als Erweiterung dazu dient anamnestische Befragung zur aktuell prominentesten

Beeinträchtigung, Auffälligkeiten hinsichtlich Ausscheidungen (Farbe, Geruch, Beschaffenheit, Menge, Regelmäßigkeit), zur Menstruation bei Frauen (klumpig, mit Schleimbeimengungen, Spannungsgefühl der Brust, Schmerzen vor oder während der Blutung, Erleichterungsgefühl mit der Mens, Stimmung), Gefühl der inneren Spannung/ Getriebenheit, Temperaturempfinden sowie, ähnlich zur westlichen Anamnese (jetzige, Familien-, allgemeine, sozioökonomische, psychologische, gynäkologische Anamnese) Befragung zu Lebensstil, Gewohnheiten, soziales Umfeld, Partnerschaft, Job und Gesundheitsstand der Eltern bzw. bekannte Erkrankungen im Kreis der nahen Vorfahren.

Wie verfare ich nun mit den Aussagen des Patienten zu oben genannten Fragestellungen?

Hier schließt sich wieder der Kreis, indem ich mittels der Fragestellungen und Untersuchungen die Frage nach dem Qi beantworten kann. Also, ob sich das Qi des Patienten zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort im rechten Maße befindet. An der Stelle gilt es herauszufinden, warum Nährqi (Qi in den Meridianen) und Ursprungsqi NICHT am richtigen Ort zur rechten Zeit im rechten Maß sind.

Dazu muss ich folgenden Grundsatz der TCM verstehen und in die Praxis integrieren:

### **Exkurs und gleichzeitig Basis (später dazu mehr)**

**Ohne Rohstoff kein Produkt.**

**Und ohne Verbrauch keine Produktion.**

Dieser elementare Grundsatz betrifft die Gesamtheit der körperlichen Vorgänge und ist eine Gesetzmäßigkeit aller Organfunktionen, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene.

Schauen wir uns die zwei Sätze an dieser Stelle genauer an.

*„Ohne Rohstoff kein Produkt.“*

Es gibt Organe im menschlichen Körper, die einen Stoff herstellen, welcher wiederum wichtig ist für die Erledigung der spezifischen Organfunktion. Bei fehlendem Rohstoff erfolgt keine Bereitstellung des Organprodukts, was mit spezifischen Symptomen bis hin zu Beschwerden einhergeht.

*„Ohne Verbrauch keine Produktion.“*

Jedoch ist es mit der alleinigen Zufuhr der benötigten Rohstoffe nicht getan, die entstehenden Organprodukte müssen auch verbraucht werden (z.B. durch angemessene Lebensführung, adäquate physische und psychische Belastung), da die betroffenen Organsysteme sonst durch Negativrückkopplung ihre produzierenden Kapazitäten herunterfahren, um wertvolle Energie zu sparen, was wieder zu Beschwerden führt.

Daraus folgt: Folgen Sie den Weisungen Ihres TCM Therapeuten! Richtig verstanden: Ein Körper will nicht nur betankt, er will auch (zur richtigen Zeit im rechten Maß) benutzt werden, um richtig zu funktionieren und Ihnen ein vitales und kräftiges Vehikel für ihren persönlichen Glück und ihren Lebensplan zu sein.

Alle Komponenten der Gleichung sind für uns alle immer zugänglich. Kurzum lässt sich sagen: Schöpfen sie Hoffnung, nehmen Sie Ihre Gesundheit, Ihr Schicksal und Wohlergehen in die eigene Hand. Es ist leichter, als Sie es sich vorstellen.

### ***Exkurs Ende.***

Für uns als Therapeuten heißt das Ganze so viel wie: Durch gezielte Fragestellungen in der anamnestischen Befundung erhalte ich zusätzliche und sich bestätigende Informationen zur Konstitution des Patienten. Ein Bild setzt sich nach und nach zusammen. Puls und Zungenbild liefern eine Momentaufnahme der Organbereiche und des Menschen als Ganzes. Gleichzeitig geben mir die Aussagen zu Verbrauch und Rohstoffangebot (Lebensstilanamnese) Aufschluss über sein individuelles Befinden. Dahingehend leiten wir nun die Diagnose ab, mitsamt Empfehlungen und Verordnungen/ Punkteauswahl für den Patienten. Ziel ist: das Qi soll zur rechten Zeit am rechten Ort im rechten Maß fließen. Ohne Therapie wird der Verbrauch unangemessen angezapfter Nierenenergie verfrühtes Altern, also vorzeitigen Verlust der Vitalität und Gesundheit, begünstigen.

### **II) Wie gehe ich „sino“-anamnestisch vor?**

Neben grundlegenden Kenntnissen über das Weltbild der Chinesen bezüglich Gesundheit, der Organuhr, sowie oben aufgeführte Rohstoff - Produkt – Verbrauchskette, nehmen Befragung des Patienten sowie Begutachtung der Zunge und Pulsdiagnose eine zentrale Rolle ein. Zuletzt genannte Methoden erlauben wichtige Einblicke in den Gesundheitsstatus, quasi in das Innere eines Menschen.

## **1. Befragung des Patienten (Lebensstilanamnese) + korrelierende Zungenbilder**

### **a) Befragung zur Milzgesundheit/ Balance der „Mitte“ (mittlerer Erwärmer)**

Betrifft in erster Linie die Zufuhr der Eiweiße. Diese werden durch die Milz umgewandelt in Nahrungssensenzen und sind für Muskelaufbau (Einbau der Eiweiße, Aufbau von Strukturmasse Yin) und bindegewebige Baueinheiten gedacht, aber auch für Schutz und Generation von Hirnmasse. Ein gesunder Milzorbis bewerkstelligt das „Halten“.

*Einschub: Orbis - Wirkungsbereich und Einflussgebiet des chinesisch definierten Organbegriffs, welcher nicht anatomisch-topologisch vergleichbar ist mit der Lage des Organs nach westlichem Verständnis. Zur Vereinfachung nenne ich hier immer nur das Organ selbst.*

Das Halten der Muskulatur (Körperhaltung des Patienten), das Halten des Bindegewebes (physiologischer Sitz der Organe und aller Strukturen) und auf geistiger Ebene das Halten der Gedanken, also ein zielgerichteter Gedankenfluss.

Eine belastete Milz manifestiert sich im Verlust der Haltestruktur in unterschiedlichster Ausprägung und individuell verschieden. Dies kann eine schlaaffe Körperhaltung sein, der Patient sitzt lieber als zu stehen und liegt lieber als zu sitzen. Er stützt sich gerne ab, das Aufraffen zu Routinen, körperliche Ertüchtigung fällt ihm schwerer, ein Gefühl des Ausgeschlafenseins in der Früh kann fehlen, es kommt zu Grübeln, kreisenden Gedanken, sorgenvollen Gedanken sowie mangelnder Konzentrationsfähigkeit und allgemeiner Schlapheit. Die Milz trennt nun nicht mehr Trübes von Klaren, überall im Körper und in anderen Organen sammelt sich Flüssigkeit (Schlacken - als Begriff der westlichen Heilkunde). Bindegewebig können Ödeme, Cellulite oder sogar ein Organprolaps symptomatisch werden.

Als Mitte der Gesundheit und unseres Körpers nimmt die Milz, zusammen mit dem Magen eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden ein. Jede Therapie beginnt hier, da dies der Ausgangsort für alle Umwandlungsprozesse der Rohstoffe, welche von außen in den Körper gelangen und in die

verschiedenen Energiequellen (Blut, Qi, Yin) desselben transformiert werden. Jede Therapie heißt grundsätzlich: „Lieb sein zur Mitte“.

### **b1) Befragung zum Verbrauch des Produkts der „Mitte“**

Das Produkt aus dem Rohstoff „Eiweiß“, welches die Milz zusammen mit dem Magen herstellt, (Magen vorstellbar als Topf, die Milz entspricht dem Feuer darunter) wird als Nahrungssenz bezeichnet. Westlich entspricht es den Aminosäuren, welche für sämtliche Aufbau- und Reparaturprozesse im Körper benötigt werden. Der Einbau erfolgt in sämtlichen genannten Strukturen des Körpers also in Muskel, Bindegewebe und Nervengewebe. Zu Muskel- und Bindegeweben gehören auch die Wände der Blutgefäße. Hier kommt unser vorausgegangener Exkurs in Spiel: Eingebaut werden die Nahrungssensenzen nur, wenn diese auch von uns angemessen verbraucht werden. Dies geschieht unter angemessen ausgeführter körperlicher und geistiger Belastung, sprich: Sport (besonders gut mit dem Fokus auf Muskelaufbau) und Denkarbeit. Damit ist die Zone zwischen Langeweile und Überarbeitung gemeint, der sogenannte positive Stress. Dieser ist individuell und liegt in den Händen von jeden von uns.

Es ergibt sich die Befragung des Patienten nach regelmäßiger Bewegung (das heißt am besten täglich, denn Metabolismus ist ein 24 Stunden Job unseres Körpers) sowie nach der geistigen Auslastung bzw. dem Stresslevel.

Ein objektiver Befund ergibt sich über das Zungenbild. Die Zunge ist geschwollen bzw. imponiert vergrößert, es zeigen sich Zahneindrücke seitlich als Folge der Wassereinlagerung im Körper resultierend aus der Milzschwäche. Eventuell ist die Zunge/ die Aussprache feucht (Trennt die Flüssigkeiten nicht mehr, kalte Mitte?) und der herausgestreckte Zungenkörper zittert (Halteschwäche der Muskeln).

### **b2) Zungendiagnostik - Befragung des gastrointestinalen Trakts und der Leistungskapazität der Milz, sowie die Zunge als diagnostisches Mittel**

Mit der Zungendiagnostik kommen wir nun, abseits der Aussagen durch den Patienten selbst, zur Gelegenheit des objektiven Einblickes in alle Funktionsbereiche des Körpers. Dies ist ein wichtiger Teil der Anamnese und bedarf einiger Zeit der Erfahrung (selbiges und viel mehr davon beim Pulsfühlen).

Zum einen werden über die Zunge topologisch alle relevanten Organbereiche dargestellt und lassen somit Rückschlüsse auf deren Gesundheit zu. Zum anderen erkenne ich Einwirkungen innerer und äußerer Agenzien (Einflüsse wie Krankheitserreger aber auch zu starke und zu lang währende Emotionen).

Bezogen auf den Bereich der „Mitte“ ist bei einem gesunden Menschen ein leichter Feuchtigkeitsfilm auf der Zunge zu erwarten, ein hyaliner Belag. Der Zungenkörper selbst sollte nicht geschwollen sein, was ich daran erkenne, dass keine Zahneindrücke seitlich am Zungenrand zu sehen sind. Anhand derer ließe sich ableiten, dass die Milz mit der Umwandlung der Flüssigkeiten überfordert ist, was sich zwangsläufig auf andere Organe auswirkt. Ein Zuviel an Feuchtigkeit stört dabei in erster Linie die Verdauung und wirkt sich auf das Gleichgewicht des Mikrobioms (Darm) aus, welches, wie wir heute wissen, von immenser Wichtigkeit für unsere mentale Gesundheit und die Immunabwehr ist. Zuerst finden wir dabei einen mittig nach hinten auflagernden weißlichen, mehr oder weniger dicken Belag, welcher symptomatisch für eine Störung der Darmflora ist. Beginnt dieser sich gelblich zu verfärben, hat die mikrobielle Dysbalance, also ein Überwiegen der ungünstigen Darmflora über die Probiotanten, bereits zu Entzündungen geführt (Gelb bedeutet durch Hitze, sprich durch Entzündung eingedickte Feuchtigkeit hin zu Schleim).

Die Oberfläche der Zunge sollte glatt und ebenmäßig rosa sein. Eine Abblassung zeigt einen generalisierten Blutmangel, eine Rötung eine Entzündung, also Hitze an. Entzündungen bewirken immer Abbauprozesse im Körper sprich die Hitze schädigt das Yin, die Struktur des Körpers und verwandelt Parenchym (Funktionsgewebe) in funktionsloses Narbengewebe um, welches wiederum Entzündungen begünstigt. Irgendwann entwickeln sich erste Beschwerden, wie zum Beispiel dauernde Schmerzen. Im schlimmsten Fall diagnostiziert ein Mediziner hier, um bei der „Mitte“ zu bleiben, eine Magen-Yin-Schädigung, was nichts anderes als ein Magengeschwür ist. Ein TCM Therapeut hätte anhand vorhergehender Symptome Yintonika (Tees) verordnen können, denn auf der Zunge (und im Pulsbild) ergibt sich bereits einige Zeit vor der Ausprägung der Symptome ein typisches Bild: mittig eine Delle in der Zunge ( Qimangel der Mitte), vereinzelt Risse, erst oberflächlich, später ausgeprägter plus rote Zungenfarbe.

So kann man auch eingedrungenen Wind, der im Körper wiederkehrende Entzündungen (Immunreaktionen auf nicht abklingende Infekte) verursacht, als rote Pünktchen im vorderen Bereich der Zunge erkennen. Ein Beispiel dafür ist das Pfeiffer'sche Drüsenfieber, wo als Zeichen des Shao Yang Syndroms diese Pünktchen oftmals einseitig auf der Zunge einsehbar sind.

Physiologisch und mit voranschreitendem Alter zeigt sich eine dünne und trockene Zunge, hier fehlt der Belag als Zeichen des Säftemangels. Tritt dieses Bild verfrüht auf und vergesellschaftet sich mit Hitzezeichen (rote Zunge) oder gar eine Stauung des Blutes (livide Zunge und evtl. stark gestaute Zungenrundvenen!) ist der Patient eingehend von einem Arzt zu untersuchen.

Um einen brauchbaren Eindruck der Zunge zu erhalten, sollte der Patient vor seinem Besuch beim Therapeuten weder Kaffee noch Schokolade verzehrt haben (braune Auflagerungen) und auch keinen Zungenschaber verwendet haben (Zungenbelag ist entfernt – keine Diagnose möglich).

Eine Abweichung der herausgestreckten Zunge zur Seite ist ein Anzeichen für Leberwind (neurologische Erkrankung), eine nach oben gebogene Herzspitze zeigt Herzhitze mit Fülle, eine nach unten gerollte Spitze leere Herzhitze an.

### **c) Befragung zum Bereich der Leber (mittlerer Erwärmer)**

Die Leber ist zuständig für den gesunden Fluss in unserem Körper und allgemein für den „Flow“ in unserem Leben. Sie vermittelt ständig zwischen „Innen“ und „Außen“ und gleicht eintreffende Informationen und Bewertungen (Herz) mit unserer inneren Ordnung (Identität, individuelle Werte) ab. Auf der körperlichen Ebene beordert sie den harmonischen Blut- und Säftefluss im gesamten Körper. Auch sie als produzierendes Organ fällt in die mehrfach erwähnte Gleichung: Rohstoff-Produkt-Verbrauch-Produktion.

Den Rohstoff der Leber liefert das Gemüse (lokal, saisonal und möglichst ökologisch erzeugt) und zwar in Form von Präweichmachern (hier: PWM, westlich vergleichbar mit Antioxidantien, zellschützende Inhaltsstoffe, hauptsächlich aus Pflanzen). Diese, zusammen mit dem Ursprungsqi und dem Yin aus der Niere ergeben das Produkt „Leberblut“. Das Leberblut wird ausgeschüttet über Aktivierung durch das Ursprungsqi (über den Yuanpunkt des Lebermeridians) und zwar genau im Zeitraum zwischen ein und drei Uhr nachts und auch nur im Liegen - hier ist die Durchblutung der Leber und damit die Entspannung des gesamten Körpers am besten. Das Parenchym der Leber gehört zu dem blutreichsten im ganzen Körper. Da hier viele Eiweiße synthetisiert werden ist ein gleichmäßiger, harmonischer Blutfluss zum, innerhalb und aus dem Organ heraus essenziell. Durch verschiedene Abweichungen (zum Beispiel bei der Anpassung des Blutdrucks) kommt es zur Verschiebung der optimalen Blutfülle im Organ/ im Körper, die Leber muss sich Anspannen. Wenn dazu noch ein, aus chinesischer Sicht unangepasster Lebensstil kommt (Schichtarbeit, durchwachte Nächte, andere Fehler im Bereich Lebensführung, zum Beispiel ungesunde Ernährung, allgemein ein

modern geprägter, sympathikotoner Lebensstil) oder pathogene Einflüsse, entsteht auf kurz oder lang ein Leberblutmangel, welcher wiederum das Entstehen von Blutflusstagnationen begünstigt.

Symptomatisch und häufig angegeben sind hier zu nennen:

Hoher Blutdruck, Verspannungen besonders im Bereich der Nacken- und Schultermuskulatur (Myogelosen), trockenen Haare und Nägel (Längsrillen- in diesem Zusammenhang zu nennen auch Haare/ Nägelkauen als Versuch der Wiederaufnahme von leberblutrelevanten Stoffen), trockene Sehnen, trockene Schleimhäute (fehlende Befeuchtung durch Leberblut), trockene Seele („Hun“ die vergeistigte Essenz der Leberfunktion, die ewige Seele in buddhistischer Anschauung) mit diffuser Angst vor dem Schlafengehen, Zucken beim Hinübergleiten in den Schlaf (Fallgefühl), verlorenem Lebensplan oder unklarer Ausrichtung, „Messiesyndrom“ (das Aussortieren/ Trennen wird auf allen Ebenen schwerer, Angst vor Verlust - von noch mehr Blut) und alle denkbaren Manifestationen der Blockaden auf dem Lebermeridian (zum Beispiel bei Frauen: Brustkrebs, Menstruationsstörungen) bis hin zu neurologischen Beschwerden (Tics, Zucken, Paresen, Trigeminusneuralgie, Sehstörungen zum Beispiel Mouches volantes oder andere Einschränkungen).

Zu beachten hier ist eine Besonderheit des Messmechanismus` der Leber als Produzent von Leberblut. Die Leber misst den Präweichmacher (über Gemüse aufgenommen und von der Milz zur Verfügung gestellt) in seiner Konzentration im Gesamtblut. Das bedeutet, dass bei einem bestehenden Yinmangel und darin anteilig betrachtet ausreichend vorkommenden PWM's, wird auf den ganzen Körper gerechnet trotzdem ein relativer Mangel herrschen.

Zungentopologisch bildet sich die Leber an den Zungenrändern ab, welche bei einer Leberqi-Stagnation aufgeworfen und gerötet (evtl. orangestichig) aussehen, beim länger andauernden Leberblutmangel abgeflacht und ggf. blass erscheinen.

#### **d) Befragung zum Bereich der Lunge (oberer Erwärmer)**

Wie alle anderen Organe ist auch die Lunge ein „Kind der Mitte“, denn die Milz beliefert die Lunge mit aus der Nahrung extrahierten Nahrungsqi, der Lebensenergie unserer Nahrung (dem diätischen Bereich der chinesischen Medizin wird besonderer Wert in der Therapie beigemessen, er stellt eine separate Säule dar). In Verbindung mit der Aufnahme frischer Atemluft und Sonnenlicht (Bewegung in der Natur) entsteht das Sammelqi. Die Aufgabe der Lunge ist das Atmen mithilfe des Zwerchfells. Die Atmung stellt eine Schnittstelle zwischen unbewussten (die Atmung selbst läuft grundsätzlich unwillkürlich ab, wird gleichzeitig beeinflusst von Befindlichkeiten und Gesinnungen wie Trauer, unterdrückter Wut, Freude oder Dankbarkeit) und bewussten Abläufen (willkürlicher Aspekt der Einflussnahme auf Atemholen, Atemverharren und Ausatmen) dar.

Ebenso kommt der Lunge die Aufgabe der Verteilung des unter der Haut und den Schleimhäuten (Lunge, Magen-Darmtrakt) zirkulierende Wei Qi (Abwehrqi) zu. Die Lunge funktioniert hier ähnlich einer Pumpe welches das Abwehrqi innerhalb des Yins in Bewegung hält. Das Wei Qi hat wiederum die Aufgabe, zu wärmen (Symptom: kalte Extremitäten!), zu schützen (Abwehrfunktion in Lunge und auch Darmgesundheit betreffend) und das Öffnen und Schließen der Poren zu kontrollieren. Durch das Öffnen der Poren wird Yin ausgeschwitzt, darin befindet sich auch das Abwehrqi, Pathogene werden somit aus dieser Schicht des Körpers entfernt. Gastrointestinal entspricht dies akuten Durchfällen.

Die lungenspezifischen Informationen erhalte ich durch folgende Fragestellungen: Bewegt sich der Patient regelmäßig, vllt. auch an der frischen Luft (förderlich hier: Yoga, Qi Gong, Tai Chi, joggen, wandern, schwimmen...)? Dies bezieht sich vor allem aber auf die Förderung der Atembewegungen, welche bei ständigen Sitzen abnehmen. Ist der Bereich des Brustkorbes kalt? Hustet der Patient



häufig (Lunge kann der Niere das Sammelqi zur Produktion des Nähr-, Ur- und Abwehrqi's nicht mehr hinabreichen)?

Der Zulieferer der Lunge ist die Leber, was zum Beispiel daran deutlich wird, dass bei dauerhaften Leberqi Stagnationen, Seufzer die sonst flache Atmung des Patienten unterbrechen, um den Nährqifluss durch die Lunge anzuschieben.

Auch Trauer als inneres Pathogen befällt die Lunge und muss bei Lungensymptomatiken erfragt werden.

Zu guter Letzt, gilt wie überall: eine müde Milz extrahiert keine oder nicht ausreichend Nahrungsenergie für die Sammelqiproduktion der Lunge, dies führt vor allem auch über den Weg der Energiebereitstellung durch die Niere zu weitreichenden Folgen für Lebensqualität.

Spätestens hier wird deutlich, dass alle Organe untereinander in Verbindung stehen und sich alle Beeinträchtigungen früher oder später auch bedingen. Umgekehrt verhält es sich auch mit der Gesundheit jeder Einheit unseres Körpers so.

#### **e) Befragung zum Bereich des Herzens (oberer Erwärmer)**

Chinesisch wird auch dem Herzen eine blutproduzierende Aufgabe zugeschrieben, nämlich die des Herzblutes. Diesem Organ kommt somit die Aufgabe zu, den Mensch zum Menschen machen.

Die konstellierende Kraft des Herzens heißt „Shen“ und ist sichtbar als Glanz in den Augen und einer friedlichen, interessierten, zugewandten und gütigen Geistesnatur. Gut ausgeprägt ist sie unterstützender und ausgleichender Pol des „Hun“, indem dessen Bewertungsnatur Bewusstwerdung und Befriedung erfährt. Auch das Herzblut vermag Leberwind (Leber spannt sich an, gerät unter Stress) zu einem Teil zu beruhigen. An dieser Stelle gilt wieder einmal die Gleichung - Rohstoff-Produkt, Verbrauch-Produktion. Auch ein gelangweilter Shen stellt seine Arbeit ein, wenn man sein Produkt nicht verbraucht. Genauso wie wir unseren Körper pflegen (siehe Milz und körperliches Training), müssen wir die konstellierende Kraft des „Shen“ hegen und pflegen. Dankbarkeitsübungen, positive Affirmationen und vor allem Meditationspraxis (wieder siehe Milz: tägliche Praxis ist gemeint) ist unabdingbar. Was nützt ein gesundes, erfülltes, vitales Leben, wenn Sie es nicht wertschätzen?

Neben dem Nahrungsqi aus der Milz wirken sich vor allem psychosoziale Aspekte auf die Erhaltung eines gesunden Herzens aus. Für die Gesundheit des Herzens stellt sich auf der geistigen Organebene folgende Frage: „Bin ich wertvoll für die Gemeinschaft? Bin ich Teil einer Gruppe?“

Bei guter Versorgung des Herzens mit positiven Affirmationen zu diesen Fragen und natürlich einer gesunden „Mitte“, erfolgt die Herzblutproduktion und das macht sich nach außen deutlich durch Zugewandtheit seinen Mitmenschen gegenüber, Teilen und teilhaben wollen, Güte, das, was wir als Herzenswärme spüren und ein tiefer traumloser Schlaf.

Eine gestörte Herzfunktion äußert sich in Freudlosigkeit, aber auch Überdrehtheit, Zurückgezogenheit, spürbare Palpitationen und erinnerbare Träume. Sie wird an der Zunge sichtbar mit überroteter Zungenspitze oder eine Einkerbung dieser.

Sich ergebende anamnestische Fragen sind an dieser Stelle ob der Patient privat und beruflich Wertschätzung erfährt, ob im Bereich Partnerschaft, Familie und Freundschaft alles im grünen Bereich ist, sowie Fragen eben nach emotionsregulierenden Strategien (Meditation, Hobbies, kreativen Ausdruck, ...).

#### **f) Befragung zum Bereich der Niere (unterer Erwärmer)**

Die Niere ist der Speicherort des Jings, der vorgeburtlichen Essenz, welche das Produkt aus den beiden Essenzen unserer Eltern zum Zeitpunkt der Verschmelzung von Eizelle mit dem Spermium.

Diese Essenz ist die reinste und kostbarste Form von Qi. Sie ist endlich und verbraucht sich durch unser Leben. Wenn sie aufgebraucht ist, sterben wir. Das ganze Bemühen der TCM lässt sich darauf reduzieren, mit der mitgegebenen Essenz so lange und so gut wie möglich zu leben. Dies erreicht man mit der bestmöglichen Integration der, innerhalb der TCM, evident gemachten Einsichten über die Funktionsweisen des menschlichen Körpers unter dem Einfluss der Umwelt in das tägliche Leben. Die TCM ist sozusagen eine wissenschaftliche, seit Jahrtausenden praktizierte Bedienungsanleitung für den eigenen Körper und das Leben als Ganzes.

Die Essenz selbst ist anteilig vorhanden in Ur-, Nähr- und Abwehrqi (in der Niere produziert) und wird aus ökonomischen Gründen gestreckt mit Sammelqi aus der Lunge und mit Urqi (siehe Niere).

Auch hier kommt die Wichtigkeit des Lebensstils bezüglich des Sparens der Essenz zum Ausdruck. Und auch an dieser Stelle ist die Gesundheit der Milz, unserer „Mitte“ wichtig. Ist diese überfordert durch unregelmäßiges oder zu reichhaltiges Essen, muss sie auf die Energiereserven der Niere (da diese der Ausgangspunkt der energetischen Versorgung des Körpers und damit der Verdauung ist, siehe Urqi und Nährqi -> Yangflamme der Milz = Verdauungsleistung) zurückgreifen, was eine Zeit funktioniert, aber sich mit der Zeit erschöpft.

Die Essenz zirkuliert in den außerordentlichen Meridianen. Die Qualität und Menge, als Spiegel der elterlichen Konstitution zum Zeitpunkt der Zeugung bzw. des Verlaufs der Schwangerschaft, bestimmt die Lebensspanne und die energetische und physiologische Konstitution eines Menschen. Diese grundsätzliche Konstitution (Qualität des Jing) lässt sich über Befragung zur elterlichen Gesundheit und anhand von Informationen zu den Ausprägungen der verschiedenen Gefäße einschätzen.

In der Niere wird auch das Yin hergestellt und zwar ist es das Kondensat der Flüssigkeiten, die durch Ming Men (Nieren Yang) verdampft werden. Symptomatisch wird dies bei zu wenig Flüssigkeitszufuhr und vor allem in den Wechseljahren der Frau (Hitze der fünf Flächen). Allgemein fallen in Krankheitssymptome der Niere: ein kalter, unterer Rücken, Nykturie oder Nachtschweiß.

Wenn zum Zeitpunkt der Zeugung die Versorgung der elterlichen Energie und Blutverteilung oder die der Schwangeren im späteren Verlauf nicht so ist, wie sie sein soll, werden sich, je nach Entwicklungszyklus des Embryos Beeinträchtigungen ausbilden. Deshalb ist die Unterstützung der vorelterlichen Gesundheit und die Schwangerschaft unter der Betrachtung der TCM von besonderer Bedeutung.

Das Modell der Embryonalentwicklung, sowie die Ausprägungen der außerordentlichen Gefäße ist ein Thema für sich und wird sich hier nicht weiterer Erläuterung erfreuen.

Symptomatisch in der Betrachtung der Zunge ist die Niere, bei einem zu dünnen, trockenen Zungenkörper und vielen, über die Zunge verteilte Risse.

## **2. Pulsdiagnostik**

Die Pulsdiagnostik ist Übungssache. Sie ist eines der diagnostischen Mittel, welche wir verwenden und welche in ihrer Summe ein Abbild der akuten und grundlegenden Tendenzen und Gegebenheiten im Patienten anzeigen können – sozusagen eine Momentaufnahme.

## 2a) Wo messen wir den Puls?

Wir fühlen den Puls an der Arteria radialis der beiden Hände des Patienten, wobei Zeige-, Mittel- und Ringfinger (dabei liegt der Zeigefinger in Richtung Handgelenk, der Ringfinger in Richtung Arm) tasten. Der Mittelfinger ruht dabei über dem Processus styloideus radii.

Idealerweise sind die Hände des Patienten auf Herzhöhe, wir sitzen ihm bei der Tastung gegenüber und nehmen uns die Zeit und Ruhe, um die Achtsamkeit ganz auf diese Aufgabe zu konzentrieren.

## 2b) Hauptsache Puls?

Das Pulstasten ist keine Bewertung, sondern eher eine Beschreibung.

Innere und von außen eingedrungene Agenzien verändern spürbar seine Qualität.

Einen ersten Eindruck gewinnen wir über alle drei Finger und nähern uns damit einem Verdacht über die allgemeine Kraft (Qi, spürbar dass der Puls entgedrückt) des Pulses, sowie seine Fülle (Blutfülle oder auch ein eingedrungenes Pathogen, z.B. ein Virus was eine Fülle vorgaukelt).

Wenn viel Qi auf dem Blut reitet, wird der Puls, wenn ich mit dem Finger hineindrücke, mir entgedrücken; bei Qimangel ist der Puls nicht spürbar und besitzt wenig Amplitude, nimmt also keinen bis wenig Raum zwischen Knochen und Haut ein.

Mit den einzelnen Fingern ist es möglich, sich den Körper etwas genauer anzuschauen.

Die erste Position heißt Cun (sprich: „tsun“, vorm Processus styloideus radii-für den Zeigefinger), die zweite Position Guan (sprich: „guen“, auf dem Griffelfortsatz – für den Mittelfinger) und die dritte Chi (sprich: „chi“, nach dem Proc. Styloideus radii – für den Ringfinger). Die drei Positionen, jeweils an beiden Händen, entsprechen grob gesagt dem Dreifacherwärmer mit oberen (Cun), mittleren (Guan) und unteren (Chi) Erwärmer und in den Positionen jeweils Yin (innen-Tiefe-Organebene) oder Yang (außen-Oberfläche). Zu den Positionen gibt es je nach Literatur, Epoche und Dozent unterschiedliche Ansichten. Nach der modern praktizierten Herangehensweise spiegeln sich in den zuunterst liegenden Arealen die Zang Organe (Vollorgane, mit Produktion beschäftigt/ Yinorgane) und darüber die zugeordneten Fu Organe (Hohlorgane, mit Abfallteilung beschäftigt/Yangorgane).

Das wären dann linkshändig von erster bis dritter Position, jeweils an der Oberfläche / in der Tiefe:

Dünndarm/Herz (hier gleich Perikard), Gallenblase/ Leber, Blase/ Nieren Yin.

Dagegen rechtshändig: Dickdarm/ Lunge, Magen/ Milz, San Jiao/Nieren Yang (Ming Men-das Nierenfeuer).

## 2c) Welchen Effekt haben krankmachende Faktoren?

Die Geschwindigkeit des Pulses verrät, ob der Patient vor uns Hitze oder Kälte hat. Dabei sind 60-80 Pulsschläge in der Minute normal, alles darüber lässt Hitze (zuviel Yang) im Körper erkennen. Zu beachten hierbei ist die Unterscheidung in leere (Yin Mangel), transformativer Hitze (bei Stagnation im Körper) und voller Hitze (Krankheitserreger, hohes Fieber). Am besten nimmt man den Puls 15 Sekunden, in denen man zählt und dann die Anzahl mit vier multipliziert.

Ist der Puls bei unter 60 – 50 bpm zeigt jener Kälte (zuviel an Yin) an. Das gilt nicht bei Leistungssportlern wo das physiologisch auftritt. Bei unter 20 bpm trennt sich Nieren Yin und Nieren Yang, der Mensch befindet sich im Sterbeprozess.

Ein oberflächlicher Puls (Fù Mai) kann einen Kampf des Wei Qi gegen einen Erreger im Anfangsstadium anzeigen oder dass der Puls „aufsteigt“ wegen Yinmangel (die Struktur hält die Energie nicht mehr, das Yang).

Einen tiefen Puls (Chen Mai) kann ein Problem der Yin Organe anzeigen. Wenn er gleichzeitig schwach ist, denken wir an einen Qi- oder Yangmangel, bei Fülle an Stagnation von Qi, Blut, Hitze oder eben Kälte.

Ist der Puls saitenförmig gespannt, können wir von einer stressbelasteten Leber ausgehen. Ist die Arterie eindrückbar oder weggleitend deutet dies auf eine belastete Milz (Arterienwand hält nicht, Feuchtigkeit im Körper).

### **III) Beispiel für ein Vorgehen in der Praxis**

1. Wie sieht der Puls an der Herzposition (Cun) aus? – Wenn der Puls dort gut spürbar, er „sitzt auf/ in der Haut“, ist harmonisch, entspannt, rhythmisch und kräftig ist dann ist der Mensch gesund, er hat Shen.
2. Wie sieht der Magenpuls aus (Guan)? – Dieser Puls sollte mittig in der Mitte (2. Position) spürbar sein. Dazu fühlt man immer wieder in die Mitte zwischen Haut und Knochen und vergleicht die Eindrücke zu denen darüber und darunter – ist der Puls stabil ist die Mitte im Gleichgewicht, ansonsten nicht. Zur Zuordnung denken Sie an den Merkspruch: Das Vollorgan hat das Problem, das Hohlorgan zahlt die Rechnung (Beispiel wenn Magenpuls stark und oberflächlich, Milzpuls schwach).
3. Wie geht es der Niere (Chi)? An der dritten Stelle drücken wir den Puls bis vor den Knochen, wenn der Puls dort am Knochen (nicht abdrücken) spürbar ist, geht es der Wurzel gut, also sprich den Reserven des Körpers.
4. Hat der Puls Kraft? – Wir benutzen alle Finger.
5. Ist der Puls harmonisch? Er ist weder zu langsam noch zu schnell, er setzt nicht aus oder ist unregelmäßig, er fließt ruhig? – Wir benutzen alle drei Finger.

Ein idealer Puls (Ping Mai) lässt sich an erster Position am besten fühlen, dann mittig in der Mitte in der zweiten Position und am Knochen auf der dritten Stelle.

Dazu kann man sich gut das Bild der Verbindung von Blut und Qi herholen. Das Qi (Reiter) reitet auf dem Blut (Pferd). Das Pferd wird aus der Körpermitte vom Qi in die Peripherie getrieben. Die Guanstelle (Griffelfortsatz) ist ein Hindernis, worüber das Pferd springen muss (Qi und Blut werden von der Mitte gebildet: Gesunde Mitte-gesundes Pferd/ fitter Reiter). Das Qi treibt das Blut vor dem Hindernis nochmals an, der Absprung steht bevor (Chi - oder auch ein guter, fester Untergrund zum Springen) und sind noch nach dem Hindernis beschwingt in der Luft (Cun).

### **V) Anhang B: Quellen**

- Ausbildung TCM bei Martin Schemmel - TCM Kurs 2020-2022, eigene Mitschriften, Poster mit Organuhr und gekoppelten Anamneseschema
- Dr. med. Georg Weidinger:

- Die Chinesische Hausapotheke, 2014, Goldmann Verlag
- Der Goldene Weg der Mitte, 2017, OGTCM Verlag
- Die Heilung der Mitte, 2014, Verlag: Ennsthaler
  
- Florian Ploberger/Vinod Verma: Pulsdiagnose in der chinesischen und ayurvedischen Medizin, 2016, BACOPA Verlag
- Florian Ploberger: Grundlagen der Traditionell Chinesischen Medizin, 2009 BACOPA Verlag