

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu  
Dr. Natalie Lauer

# Mit TCM gelassen durch die Wechseljahre



man  
kau



*Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu*  
*Dr. Natalie Lauer*

**MIT TCM  
GELASSEN DURCH DIE  
WECHSELJAHRE**

Haben Sie Fragen an die Autoren?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:  
[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu  
Dr. Natalie Lauer

**Mit TCM gelassen durch die Wechseljahre**

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-466-3  
(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-465-6, 1. Auflage 2018)

Mankau Verlag GmbH  
D-82418 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg  
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering  
Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH  
Illustrationen: Thomas Pelletier, Ohne Grenzen, Saarbrücken,  
[www.ohne-grenzen.net](http://www.ohne-grenzen.net) (Klappen Schaubilder); mozZz - Fotolia.com (Klappen  
Hintergrund); Can Stock Photo / marilyna (8/9); Grafikstudio Heike Brückner,  
Regensburg (79-87, 89-91); Can Stock Photo / gina\_sanders (144/145); Can  
Stock Photo / marilyna (228/229)

**Wichtiger Hinweis des Verlags:**

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Rat-  
schläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben  
ohne Gewähr; Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige  
Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umset-  
zung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie  
die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen  
erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# INHALT

VORWORT .....	7
<b>DIE LEHRE DER TCM .....</b>	<b>9</b>
GRUNDLAGEN DER TCM .....	10
Die dualen Pole Yin und Yang .....	10
Die Grundsubstanzen des Körpers .....	12
Die fünf Elemente Wu Xing .....	18
Die Organuhr .....	26
Die Meridiane .....	28
Entstehung von Krankheiten .....	51
DIE WECHSELJAHRE AUS SICHT DER TCM .....	58
HEILENDE MASSNAHMEN .....	60
Aktivierung von Reizpunkten .....	60
Massagetherapie .....	64
Meditation und Entspannung .....	72
Heilgymnastik .....	77
Heilkräuter .....	93
Heilende Ernährung .....	99
REZEPTE AUS DER FÜNF-ELEMENTE-KÜCHE .....	108
Frühstück .....	108
Mittagsgerichte .....	117
Abendgerichte .....	127
7-TAGE-TCM-KUR .....	138
1. Tag .....	138
2. Tag .....	139
3. Tag .....	140
4. Tag .....	141

5. Tag .....	141
6. Tag .....	142
7. Tag .....	143

## SELBSTHILFE BEI BESCHWERDEN ..... 145

So aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte .....	146
Bewegungsapparat .....	147
Gynäkologie .....	157
Haut und Haar .....	176
Nervensystem und Seele .....	184
Herz-Kreislauf-System .....	201
Augen .....	213
Urogenitalsystem .....	217
Verdauungssystem .....	223

ANHANG .....	229
Adressen .....	230
Bezugsquellen Kräuter und ätherische Öle .....	231
Quellen .....	232
Weitere Veröffentlichungen der Autoren .....	233
Stichwortregister .....	236

# VORWORT

Die Wechseljahre sind für keine Frau ein Spaziergang – weder auf seelischer noch auf körperlicher Ebene. Sie sind aber auch keine Krankheit, sondern markieren den Aufbruch in eine neue Lebensphase. Diese Lebensphase kann sehr spannend und bereichernd sein. Sie birgt ein neuartiges Körpergefühl, Erfahrung sowie Weisheit, und manchmal gehen mit ihr auch private und berufliche Veränderungen einher. Einiges davon mag zu Beginn ungewohnt und damit vielleicht auch Angst einflößend wirken. Lehnen Sie sich in diesem Fall zurück, gehen Sie in sich, und machen Sie sich klar, dass Veränderungen und Loslassen von alten Mustern häufig schwerfallen, aber gleichzeitig neue Türen öffnen.

Wenn Sie wissen, was die Ursachen hinter den mit den Wechseljahren assoziierten Beschwerden sind und wie Sie diese behandeln können, sind Sie auf der sicheren Seite und können diese Herausforderungen viel leichter meistern. Idealerweise bringen Sie Ihre Energien bereits in Einklang, bevor Beschwerden und Krankheiten entstehen. Denn wie heißt es so schön in einem alten chinesischen Sprichwort: „Nur ein Kranker wird krank.“ Achten Sie also stets auf sich, bleiben Sie gesund, ausgeglichen und vital.

Seien Sie geduldig mit Ihrem Körper und Ihrer Seele. Gönnen Sie sich hier und da eine Auszeit und Pausen. Sie werden sie während der Umstellungsphase gewiss benötigen.

Begreifen Sie den Aufbruch in Ihren zweiten Frühling als Chance. Ändern Sie Ihr Leben zum Positiven. Ernähren Sie sich bewusst, meditieren Sie, gehen Sie raus in die Natur, und genießen Sie die frische Luft, lauschen Sie dem Gemurmel von Quellen und Bächen, dem Tosen von reißenden Flüssen, dem Zwitschern der Vögel, und atmen Sie die sinnlichen und anregenden Düfte der Pflanzenwelt ein. Entdecken Sie interessante Hobbys, erfüllen Sie sich aufgeschobene Träume – wie beispielsweise ein Studium –, gehen Sie auf Reisen in ferne Länder, und nehmen Sie sich vor allem Zeit für sich!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine wundersame und spannende Reise in den zweiten Frühling!







**DIE LEHRE  
DER TCM**



# GRUNDLAGEN DER TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) blickt im Fernen Osten auf eine jahrtausendealte Geschichte zurück und vertritt seit jeher einen ganzheitlichen Ansatz. Hier stehen die Einheit von Körper, Geist und Seele sowie der damit verbundene freie Fluss von Qi, der von Yin und Yang bestimmt wird, im Mittelpunkt.

Bei einem gesunden Menschen besteht eine dynamische Balance zwischen Yin und Yang. Die beiden gegensätzlichen Pole gehen in einem fließenden Prozess ständig ineinander über. Die Lebensenergie Qi fließt in einem komplexen Netz aus Leitbahnen (Meridianen, siehe S. 28ff.), das den gesamten Körper durchzieht. Das ausgeklügelte Energiesystem korrespondiert direkt mit den Organen. Jedem Organ sind bestimmte Körperabschnitte, Emotionen, eine spezielle Jahreszeit sowie ein Element zugeordnet. Die Chinesen gehen von insgesamt fünf Elementen (auch Wandlungsphasen genannt) aus: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie unterstützen, kontrollieren, ergänzen und gleichen einander aus.

## DIE DUALEN POLE YIN UND YANG

Die in der ehrwürdigen chinesischen Philosophie eingebettete Lehre von Yin und Yang lässt sich bis ins 11. Jahrhundert vor Christus zurückverfolgen. Im *I-Ging (Yi Jing)*, das auch unter der Bezeichnung *Das Buch der Wandlungen* bekannt ist, wird anhand einer Sammlung von Strichzeichen das Konzept des sich immer wieder neu formenden Gleichgewichts des Gegensatzpaares beschrieben.

Das Wirken der wechselseitigen Resonanz der beiden Kräfte ist allgegenwärtig und bestimmt unser Leben. Sowohl der Mikrokosmos eines jeden Lebewesens als auch der universell existierende Makrokosmos unterliegen dem Zusammenspiel und stetem Wandel von Yin und Yang.



Die dualen Gegensätze Yin und Yang sind eng miteinander verwoben, bedingen sich gegenseitig und gehen auseinander hervor. Sie verkörpern zwei Phasen einer zyklischen Bewegung, bei der das eine dem anderen immer entgegenstrebt. Steigt Yin, sinkt Yang und andersherum. Ein absolutes Yin oder Yang existiert nicht. Wenn die Nacht endet, beginnt der Tag, und dieser mündet schließlich wieder in die Nacht, dabei sind die Übergänge fließend.

Ursprünglich stellen die beiden Schriftzeichen für Yin und Yang die Schatten- bzw. die Sonnenseite des Hügels dar. Yin steht unter anderem für Mond, Nacht, Dunkelheit, Winter, Herbst, Ruhe, Kälte, Regen, Alter, Tod, Passivität – und für das Weibliche. Im Gegensatz dazu verkörpert Yang Sonne, Tag, Sommer, Frühling, Feuer, Wind, Jugend, Wachstum, Aktivität – und das Männliche. Auch der menschliche Körper folgt dem Muster der beiden Pole. So werden alle Körperteile, Organe und deren Funktionen jeweils nach Yin oder Yang klassifiziert.

Die Vorderseite sowie die rechte Seite des Körpers, das Körperinnere, der Unterkörper und die Zang-Organen (Lunge, Nieren, Milz, Leber, Herz) präsentieren Yin. Hingegen werden die Rückseite sowie die linke Seite des Körpers, das Körperäußere, der Oberkörper und die Fu-Organen (Harnblase, Magen, Gallenblase, Dickdarm und Dünndarm) Yang zugeordnet.

Befindet sich das System in einer dynamischen Balance und sind Yin und Yang ausgewogen, bedeutet das Gesundheit. Eine Disharmonie führt schließlich zu Krankheit. Um diesen Einklang zu bewahren oder wiederherzustellen, leitet der TCM-Arzt verschiedene Prozesse ein, die je nach Bedarf Yin oder Yang fördern.

Chronische sowie degenerative Erkrankungen weisen auf ein Übermaß von Yin hin. Typische Symptome sind eine blasse Zunge, klarer Urin, weicher Stuhlgang, ein blasses Gesicht, Schläfrigkeit, Antriebslosigkeit und ein schleichender Krankheitsbeginn. Patienten leiden in der Regel unter einem unangenehmen Kältegefühl und haben das Bedürfnis nach Wärme.

Hingegen sind akute Zustände ein Indiz für überschüssiges Yang. Die Krankheitsprozesse gehen meist mit Entzündungen einher. Die Zunge ist häufig rot oder gelb belegt, der Urin ist dunkel und stark konzentriert, Verstopfung, Schlaflosigkeit und Unruhe sind nicht selten, das Gesicht ist gerötet, Hitzesymptome treten auf, und die Krankheit äußert sich sehr plötzlich.



## DIE GRUNDSUBSTANZEN DES KÖRPERS

Die Traditionelle Chinesische Medizin geht insgesamt von fünf Grundsubstanzen aus, die den Organismus durchdringen: Lebensenergie Qi, Vitalessenz Jing, Säfte Jin-Ye, Blut-Xue sowie der Geist Shen. Sie bestimmen die Lebensfunktionen und wirken auf Körper, Geist und Seele. Bei einem gesunden Menschen befinden sie sich im Sinne der Yin-Yang-Theorie im Einklang.

### DIE LEBENSENERGIE QI

Die Lebensenergie Qi ist eine unsichtbare Materie. Sie ist eine Urkraft, in der sämtliches materielles und spirituelles Leben wurzelt. Der Kosmos, die Natur und damit alle Tiere, Pflanzen und Menschen werden von der Grundsubstanz Qi umhüllt und erfüllt und sind so energetisch miteinander verbunden.

Im menschlichen Körper wird zwischen dem Ursprungs-Qi und dem Sammel-Zong-Qi unterschieden. Ersteres wird während der Zeugung von den Eltern an das Kind abgegeben, sammelt sich im Nierenmeridian an und wird im Laufe des Lebens verbraucht. Es ist für die Entwicklung und das Wachstum verantwortlich. Im Gegensatz zum Sammel-Zong-Qi kann es nicht wiederhergestellt werden. Aus diesem Grund sollte man es nicht unnötig verschwenden und stets pflegen. Sobald dieses Qi völlig versiegt ist, tritt der Tod ein.

Das Sammel-Zong-Qi setzt sich aus dem Atem- und dem Nahrungs-Qi zusammen. Letzteres wird in der Milz aus fester und flüssiger Nahrung extrahiert und steigt im Anschluss daran zur Lunge auf. Dort vereint es sich mit dem Atem-Qi, das aus dem Atem gewonnen wird. Mithilfe des Ursprungs-Qi wird das Sammel-Zong-Qi im späteren Verlauf zum Wahren-Zhen-Qi „veredelt“, das der ersten Stufe des körpereigenen Qi entspricht.

Im Organismus stellt Qi die grundlegende Substanz für alle Funktionsabläufe dar. Über die Meridiane gelangt es in jede Körperzelle und bildet so eine Verbindung zwischen den Körperstrukturen und ihren jeweiligen Funktionen. Qi spendet dem Körper Energie, schützt ihn und ist



zuständig für die Abwehr. Es regelt das Wachstum und die Entwicklung, steuert die körperliche sowie geistige Aktivität. Die Lebensenergie wärmt den Körper und verantwortet sämtliche physiologischen Aktivitäten, die Blutzirkulation sowie die morphologische Ordnung der Organe. Ein ungehindert und harmonisch fließendes Qi schenkt Vitalität, Lebensfreude und sorgt für Wohlbefinden und Gesundheit. Qi-Störungen (Blockaden oder Mangel) verursachen hingegen gesundheitliche Probleme und sind häufig der Auslöser für physische oder psychische Erkrankungen.

Bei Qi-Mangel kann der Körper nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt und gewärmt werden. Außerdem kann das Qi seine Schutzfunktion nicht mehr erfüllen. In der Regel muss die Lebensenergie in einem solchen Fall tonisiert (gestärkt) werden. Die jeweilige Symptomatik gibt einen Hinweis darauf, in welchem Organ der Mangel präsent ist. Herzrhythmusstörung und Schlaflosigkeit sind ein Indiz für Qi-Mangel im Herzen, während Kurzatmigkeit und Husten auf einen Mangel in der Lunge hinweisen. Bei Mattigkeit und Appetitmangel wird von einem Milz-Qi-Mangel ausgegangen, während Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit mit einem Gallenblasen-Qi-Mangel und Morgenmüdigkeit mit Magen-Qi-Mangel in Verbindung gebracht werden. Vermehrtes nächtliches Wasserlassen und vorzeitiger Samenerguss deuten wiederum auf einen Nieren-Qi-Mangel hin.

Ein gestautes oder blockiertes Qi hat in der Regel Schmerzen zur Folge, da die Lebensenergie ihre Funktionen durch den gestörten Fluss nicht mehr erfüllen kann. Um dem entgegenzuwirken, muss das Qi harmonisiert werden. Typische Anzeichen für eine Qi-Blockade im Lebermeridian sind ausstrahlende Schmerzen in der rechten Oberbauchgegend, im oberen Rippenbogenbereich, und Stimmungsschwankungen. Hingegen weisen ziehende und starke Unterbauchschmerzen sowie Blähungen auf eine Qi-Stauung in der Leitbahn des Dünndarms hin.

Darüber hinaus existieren auch Sonderformen der Stagnation. Diese werden als rebellierendes Qi bezeichnet. Hier fließt das Qi entgegen seiner üblichen Flussrichtung. Schlafstörungen und mentale Störungen sind ein Indiz für ein rebellierendes Herz-Qi, während Übelkeit und Erbrechen auf ein rebellierendes Magen-Qi hinweisen. Asthma wird mit einem rebellierenden Nieren-Qi und Husten in Kombination mit Asthma mit einem rebellierenden Lungen-Qi assoziiert. Durchfall hingegen ist häufig ein Anzeichen für ein gegenläufiges Qi der Milz.



## DAS BLUT-XUE

In der westlichen Medizin wird das Blut als „flüssiges“ Gewebe betrachtet, das aus Blutplasma und Blutzellen besteht und dessen Funktionen Abwehr, Pufferung, Wärmeregulation, Sauerstofftransport und Signalübermittlung darstellen. Hier beherbergt es gleichzeitig einen materiellen sowie einen immateriellen Aspekt. Blut-Xue erfüllt energetische Funktionen und ist untrennbar mit dem Qi verbunden, das ihm Leben einflößt. Blut-Xue strömt ebenso in den Blutgefäßen wie in den Meridianen, die gleichzeitig Qi in sich führen. Da in der chinesischen Lehre die Funktion wichtiger als die anatomische Präzision ist, werden die Leitbahnen nicht streng differenziert. Blut-Xue wird mit Yin assoziiert, nährt und befeuchtet den gesamten Körper und beherbergt den Geist (Shen).

Die Grundsubstanz wird unter Beteiligung von Magen, Milz und Herz aus Nahrung extrahiert. Dabei bildet die Milz aus der im Magen verdauten Nahrung eine klare Essenz, die vom Milz-Qi aufwärts zur Lunge befördert wird. Diese Essenz wird während des Transports in die Lunge vom Nahrungs-Qi in Blut umgewandelt. Dieser Prozess kann allerdings nur optimal ablaufen, wenn ausreichend Jing vorhanden ist.

Herz, Milz und Leber stehen in einer besonderen Beziehung zu Blut-Xue. Das Herz gewährleistet eine gleichmäßige Zirkulation des Blut-Xue im Organismus, und die Milz leitet es. Überschüssiges Blut-Xue wird in der Leber gespeichert, die es kontrolliert, wenn sich der Körper im Ruhezustand befindet. Eine Blut-Xue-Stauung kann im Körperinneren sowie an der Körperfläche und an den an der Oberfläche sitzenden Leitbahnverläufen auftreten. Blut-Xue-Stasen (auch Blut-Xue-Stauungen) äußern sich wie Qi-Stauungen durch Schmerz. Äußerliche Blutstasen werden durch disharmonisierende Faktoren verursacht. Daneben kann auch ein Qi- oder Blut-Xue-Mangel verantwortlich für Blutstauungen sein.

Erbrechen von Blut und ein stechender Schmerz in der Bauchregion zwischen Rippenbogen und Bauchnabel weisen auf eine Magen-Blut-Stauung hin. Liegt eine Stauung in der Leber vor, äußert sich dies durch dunkles und zähes Menstruationsblut und stechende Schmerzen in der Oberbauchgegend im Rippenbogenbereich. Hingegen sind Palpitationen (Herzklopfen), eine purpurfarbene Verfärbung der Zunge, Schmerzen in der Herzgegend und Schlafstörungen Anzeichen für eine Herz-Blut-Stauung.



Neben Blockaden kann auch ein Blut-Xue-Mangel die nährenden und befeuchtenden Funktionen des Blut-Xue ins Wanken bringen. In solchen Fällen kommt es zum Ausbleiben der Menstruation, übermäßig starker Menstruationsblutung, Blässe und einer blassen Zunge (Leber-Blut-Mangel). Indizien für einen Blut-Xue-Mangel im Herzen sind Vergesslichkeit, Apathie, Schlaflosigkeit sowie eine dünne Zunge.

## DIE VITALESSENZ JING

Der Begriff Jing umschreibt die angeborene konstitutionelle feinstoffliche Substanz des Menschen. Sie wird im Nieren-Shen gespeichert und stellt die Quelle von Yin und Yang dar. Aus diesem Grund beherbergt sie beide Gegenpole und wird nicht nur einem zugeordnet. Die Vitalessenz verkörpert die Wurzel des Lebens, und sie ist ausschlaggebend für Fortpflanzung, Entwicklung und Tod.

Wie Qi wird auch die Vitalessenz Jing aus zwei unterschiedlichen Quellen geschöpft. Entsprechend wird zwischen dem vorgeburtlichen Jing (auch Vorhimmel-Essenz oder Xian Tian) und dem nachgeburtlichen Jing (auch Nachhimmel-Essenz oder Hou Tian) differenziert. Ersteres wird während der Zeugung aus Eizelle und Spermium gebildet. Dieses individuelle Jing begründet die einzigartige Konstitution sowie das spezifische Entwicklungspotenzial des Individuums und kann nicht erneuert werden. Das nachgeburtliche Jing setzt sich aus Nahrung und Atmung zusammen. Gemeinsam ergeben beide Anteile die gesamte Vitalessenz Jing.

Die Funktionen von Jing variieren je nach Entwicklungsphase des Menschen. Bis zur Jugend wird die Vitalessenz für die Reifung der Organe benötigt, danach erhält sie die Organfunktion und wird für die Fortpflanzung gebraucht. Im Laufe des Lebens baut sich die ursprüngliche Jing-Essenz nach und nach ab. In der Folge lassen Organfunktion und Fortpflanzungsfähigkeit mit zunehmendem Alter nach. Sobald Jing nicht mehr vorhanden ist, tritt der Tod ein.

Generell stellt die Jing-Essenz die Basis für mentale Funktionen dar und vereint gleichermaßen Yin- sowie Yang-Funktionen. Der Yin-Aspekt des Jing bildet die Grundlage für den Aufbau von Blut, Gehirn, Mark, Knochen und Sperma. Er steuert die Wachstums-, Entwicklungs- und Fortpflanzungsprozesse. Der Yang-Aspekt fungiert als stoffliche Voraus-



setzung für das Nieren-Yang. Er wärmt und nährt alle anderen Organe, die dadurch ihre spezifischen Aufgaben erfüllen können. Deshalb ist Jing von großer Bedeutung für die Bereitstellung, Verteilung und Umwandlung aller Arten von Qi.

Bei Jing-Mangel muss die Vitalessenz zusammengehalten (adstringiert) werden, da sie ihre Funktionen sonst nicht mehr erfüllen kann. In der Regel tritt ein solcher Mangel in Form von vorzeitigem Altern und einer schwachen Konstitution, Impotenz und Sterilität, Wachstumsstörungen, Knochenerkrankungen, Nieren-Schwäche und mentalen Störungen in Erscheinung.

## DIE SÄFTE JIN-YE

Die Säfte Jin-Ye sind der Lebensenergie Qi, Blut-Xue und der Vitalessenz Jing untergeordnet. Sie besitzen Yin-Qualität und vereinen alle Körperflüssigkeiten mit Ausnahme von Blut-Xue, da es in der TCM nicht als solche gilt und andere Funktion als Jin-Ye erfüllt. Zu den Säften zählen demnach lediglich Inkrete, Sekrete und Exkrete sowie interstitielle Flüssigkeiten (auch Interzellularflüssigkeiten sind Körperflüssigkeiten zwischen den Zellen in den Gewebsspalten). Sie werden in leichte, klare Flüssigkeiten und in schwere, trübe Säfte klassifiziert.

Die leichten, klaren Flüssigkeiten (Jin) repräsentieren den Yang-Aspekt. Sie wärmen, nähren und befeuchten Haut und Muskeln. Die schweren, dickflüssigen und trüben Säfte (Ye) besitzen Ying-Qualität und ernähren Organe, Gehirn, Mark, Gelenke sowie Körperöffnungen.

Je nach Organfunktionsstörung entstehen bei einem Fülle-Zustand der Jin-Ye Ödeme in unterschiedlichen Körperarealen. Ödeme an den Beinen sind das Resultat eines Nieren-Yang-Mangels mit Beeinträchtigung der Nierenfunktion. Die Nieren sind hier nicht mehr in der Lage, den Wasserhaushalt zu regulieren. Ödeme im Bereich des Oberkörpers sind hingegen Ausdruck einer Schleimnässe in der Lunge bzw. einer beeinträchtigten Lungenfunktion. Das bedeutet, die Lunge sendet die Körperflüssigkeiten nicht zu den Nieren und verteilt diese auch nicht. Auf einen Milz-Yang-Mangel und einer damit einhergehenden Beeinträchtigung der Milzfunktion weisen Ödeme in der Bauchregion hin. In diesem Fall wandelt die Milz die Nahrungssäfte nicht mehr angemessen um.





Bei einer Degenerierung der Körpersäfte spricht man in der Traditionellen Chinesischen Medizin von Schleim. Mit Schleim assoziierte Krankheiten treten häufig auf. Beispiele hierfür sind Schleimauswurf z. B. in Verbindung mit Asthma oder Bronchitis. Hier hat sich der Schleim in der Lunge manifestiert.

Epilepsie, Lähmung oder Schlaganfall sind häufig die Folge von Störungen in den Meridianen. Hingegen ist Adipositas ein Indiz für eine Degenerierung der Säfte im Fettgewebe. In der Haut schlägt sich das wiederum in Form von geschwollenen Lymphknoten, Kropf, Geschwülsten und Knoten im subkutanen Gewebe nieder. In Galle und Nieren kommt es zu Steinbildung und verfestigtem Schleim. Geisteskrankheiten und mentale Störungen sind Manifestationen von Degenerationen der Körpersäfte im Geist.

Jin-Ye-Mangel wird durch übermäßiges Schwitzen, Durchfall, Erbrechen und die inadäquate Umwandlung von Säften aus der Nahrung herbeigeführt. Anzeichen hierfür sind verschiedenste Symptome der Austrocknung.

## DER GEIST-SHEN

Der Geist-Shen residiert im Herzen und entspricht grundsätzlich den westlichen Vorstellungen des Geistes. Shen ist die treibende Kraft der Persönlichkeit. Er regiert Bewusstsein, Unterbewusstsein, Gefühlswelt, Gedanken und Lebensfreude.

Es besteht eine untrennbare Verknüpfung zwischen Shen mit Qi und Jing. Befinden sich die anderen beiden Substanzen in Harmonie, ist auch Shen in Balance, und der Mensch ist beispielsweise psychisch belastbar, kann klar denken, hat eine starke Urteilskraft und Glanz in den Augen.

Ein gestörtes Gleichgewicht der Grundsubstanzen Qi und Jing schwächt den Geist-Shen. In der Folge treten psychotische oder neurotische Störungen auf. Daneben kann auch eine absolute Leere von Shen vorkommen, die sich in Apathie und Verlust der Lebensfreude äußert.

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist ein ganzheitliches System, das Körper, Geist und Seele nicht getrennt voneinander betrachtet. Entsprechend können Störungen des Shen mithilfe der bewährten Heilmethoden der TCM (S. 60ff.) behandelt werden.



# DIE FÜNF ELEMENTE WU XING

Die fünf Elemente (auch fünf Wandlungsphasen) sind Teil der chinesischen Philosophie. Erstmalige Erwähnung findet diese Naturmetapher bei Zou Yan im 4. Jahrhundert vor Christus. Sie sind eingebettet in der chinesischen Sicht des Kosmos und spiegeln die dort geltenden dynamischen Prozesse von Yin und Yang sowohl in der Natur als auch im Menschen, der aus ihr hervorgebracht wurde und mit ihr ein gemeinsames Ganzes ergibt, wider.

## EINTEILUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
<b>Ge-schmack</b>	sauer	herb/ bitter	süß	scharf	salzig
<b>Geruch</b>	beißend	verbrannt	duftend	ranzig	faulig
<b>Gefühl</b>	Ärger	Freude	Schwer- mut	Kummer	Angst
<b>Farbe</b>	blau oder grün	rot	gelb- orange	weiß	schwarz
<b>Laut</b>	schreien	lachen	singen	weinen	stöhnen
<b>Himmels- richtung</b>	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
<b>Jahreszeit</b>	Frühling	Sommer	Spät- sommer	Herbst	Winter
<b>Lebens- phase</b>	Kind	Jugend- licher	Erwachse- ner	Gereifter Erwachse- ner	Alter Mensch
<b>Sinnes- organ</b>	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
<b>Körperteil</b>	Sehnen	Blut- gefäße	Muskeln	Haut	Knochen
<b>Yin-Organ</b>	Leber	Herz	Milz	Lunge	Nieren
<b>Yang- Organ</b>	Gallen- blase	Dünn- darm	Magen	Dickdarm	Harnblase



Die unterschiedlichen Himmelsrichtungen, Tages- und Jahreszeiten, das Klima, das Pflanzenwachstum, Geschmäcker, Gerüche, Laute, Emotionen, Lebensphasen und Farben sind ebenso wie Yin- bzw. Yang-Organen, Gewebe oder Sinnesorganen Ausdruck des steten Wandels der fünf Elemente. Im Körper fließt die Lebensenergie von einer Wandlungsphase in die nächste.

Den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser werden alle genannten Phänomene zugeordnet, und sie beinhalten zudem zahlreiche Entsprechungen. Holz symbolisiert das Kind, den Osten und den Frühling, bedeutet Wachstum und steht für das Yin-Organ Leber und das Yang-Organ Gallenblase. Das Feuer repräsentiert den Jugendlichen, den Süden und den Sommer, wird mit Begeisterung und Lebensfreude assoziiert und steht auf organischer Ebene mit dem Yin-Organ Herz und dem Yang-Organ Dünndarm in Verbindung. Der Erde werden der Erwachsene, die Mitte und der Spätsommer zugeordnet. Sie symbolisiert Beständigkeit sowie Klarheit und repräsentiert den Magen. Metall steht für den gereiften Erwachsenen und den Westen ebenso wie für Herbst, Begierde und Eitelkeit. Das ihm entsprechende Yang-Organ ist der Dickdarm, das Yin-Organ ist die Lunge. Das Wasser ist Sinnbild für Norden und Winter. Es verkörpert Konzentration, Wandlung, Unabhängigkeit und Flexibilität. Die Harnblase wird als Yin-Organ und die Nieren als Yang-Organ mit Metall in Verbindung gebracht.

## DIE ZYKLEN DER FÜNF ELEMENTE

Das Elementesystem setzt sich aus Durchgangs- und Bewegungsphasen zusammen. Es befindet sich im stetigen Wandel innerhalb der phasisch ablaufenden Vorgänge. Jeder Turnus bildet die Grundlage für den daran anschließenden Prozessablauf. In ihrer Summe ergeben sie ein ewiges Kontinuum, das sich durch Dynamik auszeichnet. Das bedeutet, es findet keine monotone Wiederholung statt, sondern vielmehr eine Evolution.

Die Elemente bringen sich gegenseitig hervor, kontrollieren und überwältigen sich. Sie stehen deshalb in einer innigen Wechselbeziehung zueinander. Das Gleichgewicht der fünf Elemente wird dabei durch den Erschaffungszyklus, den Kontrollzyklus, den Erschöpfungszyklus und den Schädigungszyklus gewährleistet.



## DER ERSCHAFFUNGSZYKLUS/SHENG-ZYKLUS

Im Erschaffungszyklus erzeugt, nährt und unterstützt ein Element das nächste:

- ~ Holz ist notwendig, damit das Feuer brennen kann.
- ~ Feuer lässt Asche entstehen. Diese wiederum liefert der Erde Nährstoffe.
- ~ Die Erde bringt Metalle und Mineralien hervor.
- ~ Metalle und Mineralien reichern das Wasser an.
- ~ Wasser ist die Voraussetzung für das Wachstum der Pflanzenwelt (Holz).

Die Balance des Elementesystems kann ins Wanken geraten, sobald ein Element geschwächt ist und das darauffolgende nicht mehr ausreichend ernähren kann. Die Kontrollmechanismen verhindern eine Disharmonie der Elemente und sorgen dafür, dass die Energie im Gleichgewicht bleibt.

## DER KONTROLLZYKLUS/KE-ZYKLUS

Die fünf Elemente kontrollieren sich gegenseitig und halten so die Balance der Energien aufrecht, da Mangel und Überfluss den Kreislauf negativ beeinträchtigen könnten.

- ~ Holz entzieht der Erde Nährstoffe und wirkt beispielsweise Boden-erosionen entgegen.
- ~ Die Erde nimmt Wasser auf.
- ~ Wasser löscht Feuer.
- ~ Feuer verformt Metall.
- ~ Metall spaltet (Axt) oder zerkleinert (Säge) Holz.

## DER ERSCHÖPFUNGSZYKLUS/CHENG-ZYKLUS

Im Erschöpfungszyklus vermehrt jedes Element seine Energie, indem es diese dem vorhergehenden wegnimmt.

- ~ Holz nimmt Wasser auf.
- ~ Feuer vernichtet Holz.
- ~ Erde erstickt Feuer.
- ~ Metall entzieht der Erde Mineralien.
- ~ Wasser zerstört Metall.



## DER SCHÄDIGUNGSZYKLUS/WU-ZYKLUS

Der Schädigungszyklus steht im Zeichen der Zerstörung. Hier dominiert der „Schützling“ sein kontrollierendes Element.

- ~ Holz macht Metall stumpf.
- ~ Metall nimmt das Feuer auf.
- ~ Feuer lässt Wasser verdampfen.
- ~ Wasser überschwemmt die Erde.
- ~ Die Erde zerstört das Holz.

## DIE WIRKUNG DER FÜNF ELEMENTE

Jeder Mensch trägt alle Wandlungsphasen in sich. Dabei zeigt er je nach Lebensphase oder Konstitution eine besondere Affinität zu einem bestimmten Element, das seine Disposition zu bestimmten Beschwerden, Stärken oder aber auch Schwächen prägt.

### IM ZEICHEN DES HOLZES: STARKER TATENDRANG

Das Holz wird mit dem Kind verbunden und steht für den Frühling. Das ist die Zeit, in der zarte Knospen aus den Ästen sprießen und erste Blüten ihre Pracht präsentieren. Das Wachstum ist in vollem Gange, und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Hier wird Platz für Neues geschaffen. Genau das macht auch den Holztypen aus. Er zeichnet sich nicht nur durch seine Kreativität und Begeisterung für neue Ideen und Neugierde aus, sondern verliert auch seine Ziele nicht aus dem Blick. Aus diesem Grund sind sie auch häufig getrieben und ungeduldig. Holz spendet uns kraftvolle Energie. Entsprechend hoch sind die Energiereserven eines Holztypen. Meist ist er arbeitswütig, voller Tatendrang und offen für neue Abenteuer. Diese Menschen schätzen Unabhängig-

**Holztypen** haben in der Regel ein markantes Kinn und einen kräftigen Nacken. Ihre Knochen und Muskeln sind stark, und der Körperbau ist athletisch. Sie sind groß gewachsen, ihre Hände und Füße sind schlank. Ihr Teint geht ins Grünliche.



keit, die ihnen ihre geliebte Freiheit ermöglicht. Diese reichlich vorhandene Energie kann aber auch ins Negative umschlagen und zu ausgeprägter Wut und Aggression führen. Sie können sich auf geistiger und körperlicher Ebene nur schwer entspannen.

Menschen mit einem dominierenden Holz-Element sind Führungspersönlichkeiten par excellence. Selbstsicherheit ist ihnen zu eigen. Manchmal kann das negativ in Form von Dominanzverhalten, Selbstgefälligkeit und Arroganz in Erscheinung treten.

Sie sind anfällig für das Burn-out-Syndrom, für Ischias-Beschwerden, Verspannungen und träge Augen.

### IM ZEICHEN DES FEUERS: LACHEN UND FREUDE

Der Dünndarm wird mit der Adoleszenz verbunden und entspricht dem Element Feuer. Die Energie des Feuers schenkt uns die Fähigkeit zur Begeisterung und Freude. Feuertypen besitzen die Gabe, andere mitzureißen. Sie stehen für ihre Ideen derart leidenschaftlich ein, dass sie ihr Umfeld spielend davon überzeugen können. Durch ihre Offenheit und Toleranz sind sie in der Lage, andere Meinungen in Einklang zu bringen. Sie vermitteln Leichtigkeit und bestechen durch ihre warme und humorvolle Art. Feuerbetonte Menschen strahlen Autorität aus und zeigen häufig starke Führungsqualitäten.

Sie sind fröhlich, fantasievoll, optimistisch, offen, temperamentvoll, empathisch, euphorisch, äußerst begeisterungsfähig und stehen gern im Mittelpunkt. Sie zeichnen sich durch ihre charismatische, sentimentale und humorvolle Art aus und sind für ihre Eloquenz bekannt.

Befindet sich das Feuer in Balance, ist die Gesichtsfarbe gesund und rötlich, die Augen leuchten, und der Mensch ist aktiv. Feuertypen bewegen sich von einem Extrem ins andere. Das zehrt oftmals an ihren Kräften. In der Folge können Kältegefühl und Blässe auftreten. Auf psychischer Ebene kann es zu Selbstzweifeln, Depressionen, Schreckhaf-

Bei **feuerbetonten Menschen** ziehen die Augen die ganze Aufmerksamkeit auf sich. Ihre Gesichtszüge sind delikat, manchmal haben sie ein spitzes Gesicht. Sie zeichnen sich durch einen feingliedrigen Körperbau und filigrane, lange Finger aus. Ihr Teint ist rötlich.



tigkeit, Verletzlichkeit und Angstzuständen kommen. Bei einer Überbetonung überhitzt es Körper, Geist und Seele. Betroffene neigen dann zu Entzündungen und Austrocknung. Sie sind besonders erregbar und haben ihre Emotionen nicht mehr im Griff.

### IM ZEICHEN DER ERDE: HARMONIE

Der Magen wird mit dem mittleren Lebensalter und dem Element Erde assoziiert, die mit dem Spätsommer verbunden ist. In dieser Zeit strahlt die Natur vor Fruchtbarkeit, Reichtum und Wärme. Die Ernte wird eingefahren, und der Sommer hat bereits seinen Höhepunkt erreicht. Im Spätsommer geht die Natur von der Yang-Phase in die Yin-Phase über – vom Licht ins Dunkle. Die Natur zehrt noch von den Kräften der Sonne und beginnt langsam mit ihrem Rückzug.

Das Erdelement, das für das Mütterliche, die Akzeptanz, das Nährende, Mitgefühl, Geben und Nehmen sowie für Harmonie steht, wird zudem mit Feuchtigkeit in Verbindung gebracht. Sie benötigt diese, um ihre fruchtbare Kraft entfalten zu können.

Ein analytischer Charakter, innere Stabilität, Ausgeglichenheit, Fürsorglichkeit und die Vorliebe für gutes Essen und Tradition zeichnen die Erdmenschen neben seinem Familiensinn aus. Man kann sich immer auf sie verlassen. Sie sind hervorragende Mediatoren und erfreuen sich aufgrund ihres freundlichen und vertrauensvollen Wesens an Beliebtheit bei ihren Mitmenschen. So sehr sie anderen in schwierigen Situationen eine Stütze bieten, halten sie ihre eigenen Probleme häufig zurück und suchen kaum Rat oder Unterstützung in ihrem Umfeld.

Ständiger Wohnortwechsel und ein Übermaß oder Mangel an Nahrung können das Erdelement schwächen. Gleichermäßen schaden erdbetonten Menschen zu viele süße oder kalte Speisen sowie der übermäßige Verzehr von Rohkost.

Ein markanter Mund mit vollen Lippen ist typisch für einen **Erdtyp**. Seine Körperformen sind insgesamt rund – so auch die Form seines Kopfes. Der Teint ist gelblich. Erdbetonte Menschen sind meist stattlich gebaut und neigen zu Übergewicht.



Erdbetonte Menschen machen sich oft unbegründet Sorgen. Auf körperlicher Ebene neigen sie häufig zu Prostatabeschwerden, Krampfadern, Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen, Blähungen sowie Blutergüssen. Sie reagieren bei Belastungen häufig mit Beschwerden im Magenmeridian sowie in anderen Leitbahnen, die diesem Element zugeordnet sind.

### IM ZEICHEN DES METALLS: UNNAHBARKEIT

Das Metall symbolisiert den gereiften Erwachsenen und den Herbst. Es ist eine Zeit des Übergangs. Die Natur bereitet sich auf ihren Schlaf vor und zieht sich zurück. Ähnlich verhält es sich mit Menschen dieses Elements. Sie sind häufig in sich gekehrt, weshalb sie von vielen als unnahbar betrachtet werden. Grund hierfür ist ihre Sensibilität und Verletzlichkeit.

Es sind aber sehr tiefgründige Individuen, die aufgrund ihrer Scheu ihr Umfeld genau analysieren und über eine auffallende Lebensweisheit verfügen. Wie eine Beute, die im Herbst keinen Schutz mehr in der Pflanzenwelt vor Räubern findet, sondieren sie die Lage, bevor sie sich aus ihrem Bau bewegen. Ihre Sinneswahrnehmung ist entsprechend geschärft. Darüber hinaus üben sie sich auch viel in Selbstreflexion und sind sich über ihre Defizite und Stärken vollkommen bewusst. Metalltypen schätzen Klarheit und demnach auch Ehrlichkeit. Ebenso wichtig sind ihnen feste Strukturen, die ihnen Sicherheit geben. Aus diesem Grund fällt es ihnen häufig schwer, loszulassen und sich Neuem zuzuwenden.

Diese Muster spiegeln sich auch in ihrer Gefühlswelt wider. Sie sind skeptisch, neigen zu Traurigkeit und lassen ihren Gefühlen keinen freien Lauf. Sie sind häufig einsam, da sie Angst vor Enttäuschungen haben, obwohl sie im Grunde sehr warmherzige Menschen sind. Metalltypen besitzen einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit. Auf körperlicher Ebene sind sie anfällig für Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Bronchitis. Sie leiden häufig unter Infektionen der Nase und an Allergien sowie Verdauungsstörungen. Darüber hinaus frösteln sie leicht.

**Metallbetonte Menschen** haben ein graziles Gesicht, aus dem eine auffällige Nase ragt. Sie besitzen meistens einen zierlichen Körperbau und sind klein bis mittelgroß. Ihre Gliedmaßen sind lang und schlank.





## IM ZEICHEN DES WASSERS: AUSDAUER UND KRAFT

Dem Wasser werden der alte Mensch und der Winter zugeordnet. Zu dieser Jahreszeit sind die Tage kürzer und die Nächte länger. Es herrscht Kälte. Die Bäume haben ihre Blätter verloren, Gewässer sind teilweise zugefroren, und alles befindet sich im Winterschlaf. Die Natur ruht und lebt von ihren Energiereserven.

Ohne Wasser wäre kein Leben möglich. Der Mensch besteht zu 80 Prozent aus Wasser, und mehr als drei Fünftel der Fläche unseres Erdballs bestehen aus diesem Element. Wenn kein Wind herrscht, sind Seen ruhige Gewässer.

So verhält es sich auch beim Wassermenschen, der stets einen Stimulus benötigt, um aktiv zu werden. Wenn die Gelegenheit günstig ist, beginnt er zu handeln. Es sei denn, das nötige Urvertrauen fehlt. Dann sind wasserbetonte Menschen wie gelähmt und handlungsunfähig. In Aufruhr versetzt, kann Wasser Dämme brechen, ganze Landstriche überfluten und Naturkatastrophen verursachen. Die Kraft des Wassers schlägt dann ungebündelt um sich. Wasserbetonte Menschen sind unerschütterlich, bis sie ihr Ziel erreicht haben. Dies passiert, wenn der Urinstinkt des Wassertyps zu ausgeprägt ist. Dabei braucht es nicht immer Verwüstungen, um am Ziel anzukommen. Auch steter Tropfen höhlt bekanntlich den Stein. Diese Beharrlichkeit und ein tiefes Urvertrauen schlummern in Wassertypen.

Wassertypen sind sehr korrekt und pflichtbewusst. Sie haben eine Schwäche für das Finden von Problemlösungen und gelten als belesen und introvertiert.

Sie leiden überwiegend an Nieren- und Blasenbeschwerden, Rückenproblemen der Lendenwirbelsäule (meistens chronisch), Schwäche der Beine sowie Beschwerden der Geschlechtsorgane. Darüber hinaus haben Sie häufig Probleme mit Knochen und Zähnen. Auch kalte Füße werden in Bezug auf wasserbetonte Menschen in der TCM erwähnt.

Typisch für **wasserbetonte Menschen** sind auffällige Ohren und tief liegende Augen, die häufig von dunklen Augenringen umgeben sind. Ihre Muskulatur ist ebenso massiv wie ihr ganzer Knochenbau.