

Long-COVID und Shiatsu



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

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

Inhalt

Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Long-COVID	1
Definitionen	1
Systematik	1
Häufigkeit	1
Symptome	2
Risikofaktoren.....	4
Wer bekommt Long-COVID?	4
Nicht alles ist Long-COVID	5
Entwicklung und Behandlung von Long-COVID im Verständnis der TCM.....	6
Infektionskrankheiten im Verständnis der TCM	6
- Das Drei-Stadien-Modell des Drei Erwärmer	7
- Allgemeine Symptome einer Erkrankung durch pathogene Feuchtigkeit	7
- Allgemeine Funktionen des Drei-Erwärmer	8
... Das Zusammenspiel der drei Erwärmer bei der nachgeburtlichen Bildung von Qi („Weg der Ernährung“)	8
Risikofaktoren für die Entwicklung von Long-COVID	8
Der akute Verlauf von COVID-19.....	9
Long-COVID aus der Sicht der TCM	9
Differenzierung der Long-COVID-Symptome nach TCM	10
- Respiratorische Störungen	10
a) Qi-Leere von Lunge und Milz.....	10
b) Qi- und Yin-Leere.....	10
c) Kälte-Schleim (han tan) blockiert die Lunge.....	10
d) Hitze-Schleim (re tan) blockiert die Lunge	11
e) Blut-Stagnation.....	11
- Fatigue (CFS, Chronic Fatigue-Syndrome).....	11
a) Qi-Leere von Lunge und Milz.....	11
b) Qi- und Yin-Leere.....	11
- Neurologische Störungen: kognitive und sensorische Defizite.....	12
Zuordnung typischer Long-COVID-Symptome zum Drei-Erwärmer.....	12

Die begleitende Behandlung mit Shiatsu	13
Grundlegende Unterstützung Long-COVID Betroffener durch Nähren und Bewegen	13
Schwerpunkte der Unterstützung mit Shiatsu	13
Schwerpunkte der Zusammenarbeit mit chinesischen Arzneimittel-Therapeut*innen	14
Generelle Grundsätze der Behandlung von Long-COVID mit Shiatsu	14
Wie häufig, wie lang, wie intensiv soll die Behandlung bei Long-COVID sein?	15
Tonisierende und sedierende Behandlung	15
Grundsätzliche Überlegungen	16
Shiatsu und TCM-Diagnostik	17
Konstitutionstypen	17
Unsere Konstitution bildet die Basis für unser Leben	18
Ebenen der Diagnostik	19
Unterschiedliche Sprache, unterschiedliche Bedeutungen	19
Behandlungsansätze des Shiatsu	20
Beschwerden im Oberen Erwärmer (Lunge, Herz).....	21
1. Funktionskreis Lunge.....	21
Hauptfunktionen der Lunge:	21
Beschwerden im Funktionskreis Lunge und ihre (häufigsten) Ursachen	21
Behandlung von Problemen im Funktionskreis Lunge	21
a. Schwäche im oberen Thorax und im Lungen-Meridian (Lungen-Qi-Schwäche)	21
b. Blockade im oberen Thorax und im Lungen-Meridian (Stagnation durch pathogene Energie)	22
c. Hitze in der Lunge.....	22
d. Hitze aus Lungen-Yin-Leere	22
Tsubos bei Lungen-Problemen ¹	22
Unterstützung der Lungenfunktion durch Atemübungen.....	25
Riechtraining bei Parosmie.....	26
2. Funktionskreis Herz	27
Hauptfunktionen des Herzes	27
Beschwerden im Funktionskreis Herz und ihre (häufigsten) Ursachen	27
Behandlung von Problemen im Funktionskreis Herz	27
a. Schwäche im mittleren Thorax und im Herz-Meridian (Herz-Qi-Schwäche)	27

b. Schlaflosigkeit/störungen mit und ohne Hitze (Unruhe):	28
c. Starke Beeinträchtigung des Shen mit posttraumatischer Belastungsstörung	28
Tsubos bei Herzproblemen	29
3. Funktionskreis Perikard	31
Hauptfunktionen des Perikards.....	31
Beschwerden im Funktionskreis Perikard und ihre (häufigsten) Ursachen	31
Behandlung von Problemen im Funktionskreis Perikard	31
a. Schwäche im mittleren Thorax und im Perikard-Meridian (Qi-Schwäche).....	31
b. Blockade im mittleren Thorax und im Perikard-Meridian (eventuell mit Hitze).....	31
Tsubos bei Perikardproblemen	32
Beschwerden im Mittleren Erwärmer (Milz, Magen, Leber, Gallenblase).....	33
1. Funktionskreise Milz und Magen	33
Hauptfunktionen der Milz	33
Hauptfunktionen des Magens.....	33
Beschwerden in den Funktionskreisen Milz und Magen und ihre (häufigsten) Ursachen	34
a. Schwäche in Milz und Magen und im Hara (Milz-Qi-Schwäche).....	34
b. Schweregefühl und Blockade der Herzöffnungen durch Feuchtigkeit & Schleim.....	34
c. Feuchte Hitze in Milz und Magen	34
Tsubos bei Milz- und Magen-Problemen	34
2. Funktionskreise Leber und Gallenblase.....	36
Hauptfunktionen der Leber.....	36
Hauptfunktionen der Gallenblase	37
Beschwerden in den Funktionskreisen Leber und Gallenblase und ihre (häufigsten) Ursachen..	37
a. Blut-Leere der Leber.....	37
b. Obstruktion im oberen Erwärmer	37
c. Leber-Qi-Stagnation führt zu Depression und Angst	38
Tsubos bei Leber- und Gallenblasen-Problemen	38
Beschwerden im Unteren Erwärmer (Niere, Blase, Dickdarm, Gebärmutter).....	41
1. Funktionskreise Niere und Blase	41
Hauptfunktionen der Niere	41
Hauptfunktionen der Blase	41

Beschwerden in den Funktionskreisen Niere und Blase und ihre (häufigsten) Ursachen	42
Nieren-Qi-Leere und Nieren-Yang-Leere.....	42
a. Nieren-Schwäche führt zu Fatigue, Angst und Furcht.....	42
b. Nieren-Schwäche führt zu unteren Rückenschmerzen	42
c. Die Unfähigkeit der Niere das Qi zu ergreifen führt zu Kurzatmigkeit.....	43
d. Feuchte Hitze in der Blase (Blasenentzündung).....	43
Tsubos bei Nieren- und Blasen-Problemen	43
2. Funktionskreis Dickdarm	46
Hauptfunktionen des Dickdarms.....	46
Beschwerden des Funktionskreises Dickdarms und seine (häufigsten) Ursachen	46
a. Schwäche im Dickdarm-Qi-Leere/Schwäche.....	46
b. Feuchtigkeit und Hitze im Dickdarm	46
Tsubos bei Dickdarm-Problemen	47
3. Gynäkologische Beschwerden.....	49
Beschwerden im Bereich der Gebärmutter	49
Tsubos bei gynäkologischen Beschwerden	49
Ernährungsempfehlungen	51
Qi-Leere	51
Feuchtigkeit und Schleim	52
Feuchte Hitze in der Blase	52
Blut-Leere	52
Yin-Leere.....	53
Aufsteigendes Leber-Yang.....	53
Quellen	54

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⁾:

¹ 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).

² <https://www.ons.gov.uk/news/statementsandletters/theprevalenceoflongcovidssymptomsandcovid19complications> (Zugriff 29.11.2021).

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

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: **U09.9⁵⁾**) 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 Gelenksschmerzen, allgemeines Unwohlsein
- **Atemwege:** Kurzatmigkeit und Atemnot, Atembeschwerden, Husten
- **Sinne:** Störungen des Geschmacks- und Geruchssinns, Schwindel

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).

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 vorausgegangen 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)

- **Herz-Kreislauf:** Schmerzen im Brustbereich, Herzklopfen, Herzstolpern, Gerinnungsstörungen (Thromboseembolien)
- **Nervensystem:** Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- **Sonstige Symptome:** Haarausfall, Nierenerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Angstzustände, depressive Verstimmungen

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%

⁸ Diese Leitlinie stützt sich auf die ärztliche S1-Leitlinie Long-/Post-COVID“ 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).

- Fatigue/Müdigkeit – 6%
- Kopfschmerzen – 5%
- Muskelschmerzen – 1.5%
- Andere Schmerzen – 7%
- Alle angeführten Symptome – 37%

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.“

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.longcovidustria.at/informationen-zu-long-covid/> (Zugriff: 29.11.2021).

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 erkranken“.¹³

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

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

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).

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.

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⁾

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.

- 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.

- Jin Zhao, Chris Flanagan: „Approaching covid-19 as damp toxin“; The Lantern; Vol: 17-2a, March 2020 (Zugriff: 29.11.2021).

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 Bien) 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.

- 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⁾

- 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.

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

- 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⁾
- 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

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.

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.

- 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.
- 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:

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

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).

- 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:³⁴⁵

- 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.

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 Liebe und, typischerweise, geschwollene blasse Zunge mit feuchtem weißem Belag.

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).

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

Typische Symptome sind Dyspnoe, Druckgefühl in der Brust, Husten mit gelbem oder gelb-grünem, 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 Unterzungenvenen.

- 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 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.

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).

- 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⁾

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 Es gibt hier die Annahme, dass die große Häufigkeit psychischer Symptome der Durchdringung des viralen Erregers durch die Blut-Hirn-Schranke zurückzuführen ist. Neurologische Probleme wiederum können z.B. in Kontext mit Leber-Wind stehen.

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 Long-COVID Betroffener 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⁾, 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).

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.

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.

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

Generelle Grundsätze der Behandlung von Long-COVID mit Shiatsu

- Behandelt werden soll vorrangig jenes Organsystem, dessen Problematik für den*die Klient*in aktuell am notwendigsten ist.⁴⁴
- Im Allgemeinen ist es besser, nur eine Problematik/Symptomatik zu behandeln (da jede Behandlung auch Energie fordert und meist eine Qi-Schwäche vorliegt).
- 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
- 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.

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.

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.

Wie häufig, wie lang, wie intensiv soll die Behandlung bei Long-COVID sein?

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.⁴⁶⁾

Tonisierende und sedierende Behandlung

Wesentlich für das Wirkverständnis von Interventionen⁴⁷⁾ ist, dass es keine absolute Trennung von „tonisierenden“ und „sedierenden“ Techniken gibt, denn jede Intervention ist immer sowohl tonisierend als auch sedierend.

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 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 Empfindung⁴⁸⁾ 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

⁴⁶⁾ 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.

⁴⁷⁾ 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.

⁴⁸⁾ 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.

des*der Behandler*in interagiert (und damit in Anspruch genommen wird), gäbe es weder Kontakt noch Reaktion.

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.

Grundsätzliche Überlegungen

- 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.
- Bei Schwäche ist eine (tendenziell) kürzere und weniger intensive Behandlungsdauer erforderlich⁴⁹⁾, da lange und intensive Behandlungen den Organismus zusätzlich erschöpfen.⁵⁰⁾
- 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 zuerst⁵¹⁾ die Leere aufzufüllen (tonisieren) und dann erst die Stagnation zu behandeln.⁵²⁾

⁴⁹⁾ Je intensiver eine Behandlung ist, desto achtsamer muss man bzgl. der Dauer sein.

⁵⁰⁾ 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.

⁵¹⁾ Manchmal in einer Sitzung, manchmal auch in getrennten Sitzungen.

⁵²⁾ Würde man zuerst sedieren (die Stagnation auflösen), würde das zu einer zusätzlichen Schwäche führen.

- Steht die Stagnation im Vordergrund, ist es notwendig zuerst die Stagnation aufzulösen (sedieren), dann erst die Leere zu behandeln (tonisieren).⁵³⁾

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 die TCM- und die Hara-Diagnostik unterschiedliche Informationen bedeuten, die nicht gleichzusetzen sind, die 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).⁵⁴⁾

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 Funktionen (mehr) Yang sind.⁵⁵⁾ In einem solchen Vorstellungsmodell kann man (basierend auf den grundlegenden biologischen 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 ist uns teils angeboren, teils (langfristig) erworben und lässt sich nur langsam und in gewissen Grenzen verändern (manches gar nicht).⁵⁶⁾

Konstitutionstypen

Man kann die Konstitution (Grundverfassung, Typus, Persönlichkeit) auch als mehr oder weniger individuellen 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

⁵³⁾ Würde man zuerst tonisieren, wäre eine Verstärkung der Stagnation die Folge.

⁵⁴⁾ Nicht immer ist die Abgrenzung allerdings so klar und deutlich. Während es sich bei Yin-Leere und Yang-Leere es sich ganz klar um chronische, d.h. langfristige Geschehen (und auch Behandlungen) handelt, geht es bei Qi- und Blutleere allerdings nur mehr um „mittellange“ Geschehen. Eine gewisse Qi- und/oder Blutleere am Abend eines anstrengenden Tages ist ein physiologisch normaler Zustand und entspricht nicht der TCM-Diagnose Qi- und/oder Blutleere. Noch schwieriger ist die (sprachliche) Abgrenzung allerdings bei den Stagnationen, weil auch es auch sehr kurzfristige und kurzanhaltende Erlebnisse einer Leber-Qi-Stagnationen gibt.

⁵⁵⁾ 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 (niederfrequenzere) und schnellere (höherfrequenzere) 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: $E=mc^2$.

⁵⁶⁾ 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.

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.⁵⁷⁾

Miteinander kombiniert differenziert man – in Anlehnung an die Syndromdiagnostik nach Ba Gang⁵⁸⁾ – 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.⁵⁹⁾

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 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 ändern, können sich auch körperliche Funktionen/Zustände verändern.

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.⁶⁰⁾

⁵⁷⁾ 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.

⁵⁸⁾ 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).

⁵⁹⁾ 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.

⁶⁰⁾ 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).

Hat eine solche beständige Veränderung stattgefunden, dann hat sich gleichsam eine zweite Ebene gebildet, eine Art Zwischenebene, auf der nun die „Schwingungen des täglichen Lebens“ stattfinden. 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“).

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 ichtsynton⁶¹⁾ oder ichdyston⁶²⁾ 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 ichdyston, wenn er unter dem Verlust der nun eingeschränkten zwischenmenschlichen Kontakte leidet.

Ebenen der Diagnostik

Diagnostik kann, 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 Haradiagnostik⁶³⁾, 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).⁶⁴⁾

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

⁶¹⁾ 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.

⁶²⁾ Von Ich-Dystonie spricht man, wenn eine Person ihre Gedanken, Impulse, Verhaltensweisen und/oder Gemütsregungen als nicht zu ihrem Ich, ihrer Person gehörend erlebt.

⁶³⁾ Auch andere Diagnostik-Verfahren können diese Ebene widerspiegeln. Die Hara-Diagnostik ist nur eine dieser Möglichkeiten.

⁶⁴⁾ 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.

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 wie es kommt. Eine Milz-Qi-Leere hingegen ist eine organismische Verfassung, die sich – im Vergleich – langsam entwickelt hat, bestimmte Symptome zeigt (wie z.B. eine geschwollene Zunge) und auch einige Zeit benötigt, bis sie wieder vergeht.

Oder an einem anderen Beispiel ausgedrückt: eine momentane depressive Verstimmung (oder Frustration) unterscheidet sich differentialdiagnostisch klar von einer manifesten klinischen Depression.⁶⁵ Und auch ihre Behandlung. Das ist auch so in der Behandlung eines Kyo der Milz im Vergleich zu einer Milz-Qi-Leere.

Behandlungsansätze des Shiatsu

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

Bezieht man die TCM-Diagnostik 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 ergeben haben – und doch behält man als Behandler*in die (immer wieder zu überprüfende, eventuell nachzustellende) Diagnostik und die sich daraus ergebene Behandlungsstrategie gleichsam im Hinterkopf – eben der rote Faden.

Aus der Hara-Diagnostik heraus (oder auf Basis einer anderen Diagnostik, die die aktuelle Situation erfasst) wird der Organismus ausgeglichen, z.B. indem man mit dem größten Kyo und dem größten Jitsu arbeitet – und so dem Organismus die Möglichkeit gibt, seine Kräfte zur Selbstheilung einzusetzen.

Optimal ist eine Behandlung, eine Behandlungsserie, wenn alle Ebenen der Shiatsu-Begegnung und -Möglichkeiten gut berücksichtigt und, wenn notwendig, einbezogen werden: die Ebene der energetischen Interaktion ebenso wie die Ebenen von Konstitution, bestehenden Disharmonien und aktueller Verfassung.

⁶⁵ 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-eine-depression/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).

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 Symptom (Verkühlungssymptome)⁶⁶⁾ 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 Lunge⁶⁷⁾

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, Bl 11, Bl 12, Bl 13 und auch Ma 36, KG 4 und Bl 23.

⁶⁶⁾ 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.

⁶⁷⁾ 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.

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, Bl 11, Bl 12, Bl 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.⁶⁸⁾

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, dünner 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, Bl 13, Bl 23, Bl 43, Ni 3, Ni 6 und P 6.

Tsubos bei Lungen-Problemen⁶⁹⁾

- 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 erschwelter Atmung, Kurzatmigkeit, emotionalen Disharmonien, Schlafstörungen, fehlende Orientiertheit, Vergesslichkeit, Schwindel, verschwommenes Sehen

⁶⁸⁾ Übung von Malika Meddings, um während einer akuten COVID-19-Erkrankung Hitze aus der Lunge ausleiten und das Fieber zu senken.

⁶⁹⁾ 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 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, erschwelter 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 erschwelter 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 erschwelter Atmung, Kurzatmigkeit, Husten, Brustbeklemmung, Schmerzen in Schulter und seitlichem Rückenbereich, Erkrankungen des Gefäßsystems, Herzbeschwerden, gerötete und schmerzende Augen
- Lu 10 (Yuji): nützt dem Rachen, klärt Lungen-Hitze, vertreibt rebellisches Qi, harmonisiert Lungen und Herz; bei erschwelter 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
- Bl 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
- Bl 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
- Bl 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
- Bl 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, verschlagene 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 werden⁷⁰ (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

⁷⁰ Vgl. Filipovic, Silke et al.: Physiotherapie bei Covid-19 – Behandlungsempfehlungen und Erfahrungsberichte. Deutsche Interdisziplinäre Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin 2020; 11 (3) https://www.ag-atemphysiotherapie.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).

Gasaustausches herzustellen, um Langzeitschäden zu verhindern. Die Mobilisation ist dabei die effektivste Methode.⁷¹ Anleitungen für Atemübungen gibt es beispielsweise bei:

- Vivantes (Klinikum in Friedrichshain): https://www.vivantes.de/fileadmin/Unternehmen/200428_Flyer_KFH_Atemvolumina_SARS-CoV-2.pdf
- München Klinik: <https://www.muenchen-klinik.de/lungenkrankheiten-atemwegserkrankungen/covid-19/atemtherapie/>
- Uni-Klinikum Erlangen: https://www.uk-erlangen.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.⁷²

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 Hummel⁷³ 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

⁷¹ Zitat: München Klinik <https://www.muenchen-klinik.de/lungenkrankheiten-atemwegserkrankungen/covid-19/atemtherapie/> (Zugriff: 29.11.2021).

⁷² 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).

⁷³ 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).

- Bitter (Gewürznelke).⁷⁴⁾

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).⁷⁵⁾

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

- Palpitationen⁷⁶⁾ 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 Shen⁷⁷⁾

Behandlung von Problemen im Funktionskreis Herz

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

Hinweisende Symptome sind Palpationen, Herzrasen, Herztolpern, kalte Schweißausbrüche tagsüber, meist gemeinsam mit Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Ängstlichkeit und Traurigkeit, geistiger Müdigkeit und

⁷⁴ Siehe auch: Anleitung zu Riechtraining https://www.fachklinik-allgaeu.de/fileadmin/user_upload/BI_Riechtraining.pdf (Zugriff: 29.11.2021).

⁷⁵ 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.

⁷⁶ Palpitationen sind Herzaktionen, die vom Betroffenen selbst als ungewöhnlich schnell, angestrengt, kräftig oder unregelmäßig wahrgenommen werden (prinzipiell können sie harmlos sein oder Krankheitswert besitzen).

⁷⁷ Gerade auch die mit der COVID-19-Erkrankung verbundene Isolation trägt zu den posttraumatischen Belastungsstörungen bei.

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, Bl 15, Bl 17, Bl 21, P 6 und KG 6.

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

Hinweisende Symptome sind Blässe, Schwindel und Schwäche, Konzentrationsschwäche, Gedächtnisprobleme, Palpitationen, Durchschlafstörungen (wenn die Problematik stark ist: Ein- und Durchschlafstörungen), emotionale Empfindlichkeit („Dünnhäutigkeit“), Alpträume 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, Bl 15, P 6 und KG 15. Allgemein kann man das Blut stärken insbesondere mit Ma 36, Mi 6, Mi 10, Bl 17, Bl 18, Bl 20 und KG 4.

c. Starke Beeinträchtigung des Shen mit posttraumatischer Belastungsstörung

Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist in der Definition des ICD⁷⁸⁾ 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 Alpträumen, 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.⁷⁹

Behandlung ist immer individuelle ganzheitliche (systemische) Behandlung, die den ganzen Menschen einbezieht.⁸⁰⁾ Zentral ist es ein Gefühl von Sicherheit, Kontrolle, positiver Unterstützung, realistischer Zuversicht und Vertrauen herzustellen/zu fördern.

⁷⁸⁾ 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.

⁷⁹⁾ Generell kommt bei posttraumatischen Belastungsstörungen erschwerend dazu, wenn das Trauma durch Menschen verursacht wurde und wenn eine enge Beziehung zur Tatperson bestand.

Energetisch betrachtet wird mit der Überwältigung in einer traumatischen Situation sowohl Kampf als auch Flucht (fight or flight) abrupt unterbrochen und verbleibt im Körper, so dass oft extreme energetische Phänomene gleichzeitig vorliegen: komprimierte Energie, die nach Bewegung und Befreiung sucht, einerseits und Leere, Schwäche auf der anderen Seite.

⁸⁰⁾ Siehe z.B. Peter Itin: Shiatsu bei Schock und Trauma <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin1/send/34-anwendungen-von-shiatsu/589-shiatsu-bei-schock-und-trauma-peter-itin>, Shiatsu bei Traumafolgen <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin1/send/34-anwendungen-von-shiatsu/591-shiatsu-bei-traumafolgen-peter-itin>, Pamela Ellen Ferguson: Exploring Trauma <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin1/send/34-anwendungen-von-shiatsu/587-exploring-trauma-pamela-ellen-ferguson> oder auch Paul Lundberg: Shiatsu und Trauma-Therapie. Das Erkennen und der Umgang mit dem chronischen Schockzustand <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin1/send/34-anwendungen-von-shiatsu/592-shiatsu-und-trauma-therapie-paul-lundberg> (Zugriff: 29.11.2021).

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, Feuchtigkeitproblemen, Ödeme, Rekonvaleszenz, Hypotonie, Schlafstörungen, allergischen und immunologischen Erkrankungen, Hauterkrankungen, Hautjuckreiz, erschwerte Urinausscheidung, Tinnitus
- 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
- 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)
- Bl 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

- Bl 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, erschwelter 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
- Bl 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
- Bl 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
- Bl 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, erschwelter Harnausscheidung, Ausfluss, Uterusblutung, Menstruationsbeschwerden, erschwelter 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, erschwelter Atem, Husten, Kurzatmigkeit, Verdauungsstörungen, Erbrechen, Magenschmerzen, Reflux, fiebrigen 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 betrachtet⁸¹ 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 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 Bl 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 Bl 14, P 3, P 6, P 7 und P 9.

⁸¹ 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 Medizinteorie integriert (vgl. Eduard Tripp: Die Entwicklung der Chinesischen Medizin auf dem Hintergrund von Geschichte und Kultur <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin1/send/88-geschichte-von-shiatsu-tcm/746-die-entwicklung-der-chinesischen-medizin-auf-dem-hintergrund-von-geschichte-und-kultur-eduard-tripp> (Zugriff: 29.11.2021).

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, erschwelter Harnausscheidung, fiebrigen Erkrankungen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- P 7 (Daling): klärt Hitze im Herz und beruhigt den Geist, befreit die Brust, harmonisiert den Magen und die Eingeweide, klärt die Ying-Schicht 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, erschwelter 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-/Schweregefühl⁸²⁾, 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, Bl 17, Bl 20, Bl 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.⁸³ 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 auszuleiten⁸⁴⁾, insbesondere durch Mi 3, Mi 6, Mi 9 und KG 9, den Milz- und Magen-Meridian zu aktivieren insbesondere durch Ma 36, Mi 3, Mi 6, Bl 17, Bl 20, Bl 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 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

⁸² Das Schweregefühl ist eine Auswirkung von Feuchtigkeit infolge der Verdauungsschwäche.

⁸³ 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.

⁸⁴ Wenn Feuchtigkeit vorliegt, sollte man vorsichtig sein mit der Zufuhr von Hitze (Moxibustion).

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, schmerzhafter 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, 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

Bl 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

Bl 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

Bl 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-Schichte; 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 erschwerter 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, Parästhesien⁸⁵⁾, Krämpfe, gespannte Muskulatur, Sehnenentzündungen oder Verkürzungen, steife Gelenke, Albträume, häufiges Aufwachen sowie ein blasser Zungenkörper.

Behandlung ist die Leber tonisieren, insbesondere durch Bl 17, Bl 18, Le 3, Le 8, sowie Milz und Magen um das Blut generell zu stärken, insbesondere durch Ma 36, Mi 10, Bl 20, Bl 23 und KG 14. Massage und Wärme führen zudem zu einer grundsätzlichen Verbesserung.⁸⁶⁾

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 bewegenden 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).

⁸⁵ 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.

⁸⁶ Achtung auf etwaige Kontraindikationen, z.B. Feuchtigkeit oder Yin-Leere.

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 schmerzende 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, 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
- Bl 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, sediirt die Leber

- Bl 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
- Bl 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
- Bl 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
- 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, erschwerter 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, erschwerter Atmung, Kurzatmigkeit, emotionalen Disharmonien, Albträume, 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, erschwerter und schmerzender Harnausscheidung, Harnverhalten, Durchfall, geblähem Bauch, Verstopfung, Erbrechen, Menstruationsbeschwerden, Ausfluss, Uterusblutung, Bluthusten, Husten mit Krampfanfällen, erschwerter 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, erschwerter Atmung, Kurzatmigkeit, emotionalen Disharmonien, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, Menstruationsbeschwerden, Uterusblutung, erschwerter 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, geblähem 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, geblähem 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, geblähem 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, fieberigen 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.⁸⁷⁾

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.⁸⁸⁾

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/wärmen⁸⁹⁾, insbesondere durch Bl 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 Bl 23, Bl 32 und GV 4, und den Blasen-Meridian wieder durchgängig machen, insbesondere durch Dü 3, Bl 36, Bl 40, Bl 60 und Bl 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 Bl 23 (ebenso auf der Vorderseite im Bereich von KG 4 und KG 6).

⁸⁷⁾ 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.

⁸⁸⁾ 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.

⁸⁹⁾ Auch Flüssigkeit (nicht zu kalt) ist gut für die Nieren, eine leichte (Gemüse-)Suppe noch besser als Wasser.

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, Bl 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 (Bl 23, KG 4 bis KG 6). Dann die Hände übereinander auf das (untere) Dantian⁹⁰⁾ 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.⁹¹⁾

d. Feuchte Hitze in der Blase (Blasenentzündung)

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

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

Tsubos bei Nieren- und Blasen-Problemen

- Lu 7 (Lique): 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,

⁹⁰⁾ Das Zentrum des (unteren) Dantian liegt 1,5 cun unterhalb des Bauchnabels/der Bauchnabelmitte.

⁹¹⁾ Den Mittleren Erwärmer (und das Zwerchfell) immer wieder lockern und (so weit wie möglich) entspannen. Diese Übung wird auch gegen Angst und Furcht empfohlen.

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
- 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
- Bl 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, erschwerter Harnausscheidung, Kopfschmerzen, Schüttelfrost und Fieber, Hitze im Körper, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in Schulter, Rücken und Lumbalbereich
- Bl 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
- Bl 28 (Pangguangshu): reguliert die Blase, klärt Feuchte Hitze im Unteren Erwärmer, löst Stagnation und Ansammlungen auf; bei Urogenitalbeschwerden, erschwerter 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
- Bl 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, erschwerter Harn- und Stuhlausscheidung, Verstopfung, Menstruationsbeschwerden, Dysmenorrhoe, Ausfluss, Samenträufeln, Erbrechen
- Bl 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
- Bl 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, erschwerter Harnausscheidung
- Bl 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, erschwerte Stuhlausscheidung, Kopfschmerzen, Schwindel

- Bl 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
- Bl 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 schmerzender Harnausscheidung, Ödemen, Ausfluss, Samenträufeln, Spermatorrhoe, Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, geschwellenem 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-Organe 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 Stuhl drang), 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 Bl 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, Bl 20, Bl 22, Bl 25, KG 3, KG 12 (Feuchtigkeit), Di 11, Ma 44, Bl 25 (Hitze) und Bl 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, erschwerte 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
- Bl 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
- Bl 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; 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
- Bl 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
- Bl 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, Urogenitalbeschwerden, 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-Stagnation⁹²⁾ 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, Kurzatmigkeit, erschwerter 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 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, erschwerter Atmung, Kurzatmigkeit, emotionalen Disharmonien, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, Menstruationsbeschwerden, Uterusblutung, erschwerter

⁹²⁾ Schmerzen stehen in Zusammenhang mit Qi- und Blutstagnation, wobei stärkere Beschwerden vor allem mit einer Blutstagnation einhergehen.

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 Ingwer-Tee, 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 Gewürzen (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, Lindenblüten⁹³). Generell sollten kühle und kalte Nahrungsmittel wie auch Rohkost vermieden werden, ebenso ein Übermaß an Kohlehydraten, Soja- und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte.

⁹³ Kleine Mengen in Verbindung mit Honig hingegen sind kein Problem.

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.⁹⁴⁾

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.

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).

⁹⁴ Im Fall von Lungen-Hitze-Erkrankungen werden grüner Tee, Pfefferminztee, Mungbohnen, Sojamilch, Algen, Apfel, Birne, Wirsing, Spargel, Rettich, Karotten, Löwenzahn und Tomaten empfohlen.

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/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
- 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.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression/diagnose-der-depression>
- Fachklinik Allgäu: Anleitung zu Riechtraining. https://www.fachklinik-allgaeu.de/fileadmin/user_upload/BI_Riechtraining.pdf
- Ferguson, Pamela Ellen: Exploring Trauma. <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin1/send/34-anwendungen-von-shiatsu/587-exploring-trauma-pamela-ellen-ferguson>
- Hummel, Thomas: Riechtraining nach Corona ist sinnvoll. <https://tu-dresden.de/tu-dresden/newsportal/news/riechtraining-nach-corona-ist-sinnvoll>
- Itin, Peter: Shiatsu bei Schock und Trauma. <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin1/send/34-anwendungen-von-shiatsu/589-shiatsu-bei-schock-und-trauma-peter-itin>
- Itin, Peter: Shiatsu bei Traumafolgen <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin1/send/34-anwendungen-von-shiatsu/591-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/index.php/magazin1/send/34-anwendungen-von-shiatsu/592-shiatsu-und-trauma-therapie-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/theprevalenceoflongcovidsymptomsandcovid19complications>
- 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/020-027l_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/index.php/magazin1/send/88-geschichte-von-shiatsu-tcm/746-die-entwicklung-der-chinesischen-medizin-auf-dem-hintergrund-von-geschichte-und-kultur-eduard-tripp>
- Yanquan, Zou: Das Nieren Yin und das Nieren Yang. <http://www.shen-nong.com/ger/principles/kidneyinyang.html>