

Die Akupunktur

Lehrbuch · Bildatlas · Repetitorium

*Die praxis- und
prüfungsrelevanten
Akupunkturpunkte*

Susanne Bihlmaier

Unter Mitarbeit von Norbert Kuschick und Karl-Heinz Christoph

Mit 500 Abbildungen und 93 Tabellen

KVM – DER MEDIZINVERLAG

Inhaltsverzeichnis – Theorie

1	Grundlagen	2
1.1	Akupunktur-Geschichte in Stichworten	2
1.2	Philosophische Grundlagen und deren Einflüsse auf die Akupunktur heute	3
1.3	Wissenschaftliche Erkenntnisse	3
2	Physiologie in der TCM	6
2.1	Die „Fünf Grundsubstanzen des Lebens“	6
2.2	Wissenschaftstheoretische Grundlagen	7
2.2.1	Yin und Yang – ein ganzheitliches Ordnungsprinzip	8
2.2.2	Wandlungsphasen als synergetisch/biokybernetisches Modell	10
2.3	Funktionskreise	14
2.4	Krankheitsursachen	16
2.5	Meridiansystem	18
2.6	Organuhr	21
3	Punkte Kategorien in der TCM	22
3.1	Punkte Kategorien	22
3.1.1	Tonisierungs- und Sedierungspunkt	22
3.1.2	Zustimmungs-Rücken-Shu-Punkte (Bei Shu Xue) und ventraler Alarm-Mu-Punkt (Mu Xue)	23
3.1.3	Ursprungs-Yuan-Qi-Punkte (Yuan Xue)	24
3.1.4	Durchgangs-Luo- oder Vernetzungs-Punkte (Luo Xue)	24
3.1.5	Spalten-Xi-Punkte (Xi Xue)	25
3.1.6	Acht einflussreiche Chinesische Meisterpunkte (Ba Hui Xue, Zusammenkunfts- oder Einflusspunkte)	25
3.1.7	Acht Schlüssel-(Einschalt-)Punkte zum Energiereservoir (Ba Mai Jiao Hui Xue)	25
3.1.8	Gruppen-Luo-Punkte oder „Drei Fliegen mit einer Klappe“	

(Luo Xue)	25
3.1.9 Fünf Antike Punkte (Wu Shu Xue)	26
3.1.10 Sechs untere Einfluss-He-Punkte (Xia He Xue)	26
3.1.11 Regionale Meisterpunkte	26
3.1.12 Europäische Meisterpunkte	27

Inhaltsverzeichnis – Praxis

4	Diagnostik in der TCM	30
4.1	Diagnostisches Vorgehen – Überblick	30
4.2	Die vier Untersuchungsmethoden nach TCM	31
4.2.1	Allgemeine Anamnese zur Erfassung der vegetativen Grundsituation	31
4.2.2	Palpation: Pulsdiagnostik	31
4.2.3	Inspektion	33
4.2.4	Olfaktion und Auskultation	34
4.2.5	Konstitution	35
4.3	Beurteilung der Erkrankungssymptome	36
4.3.1	Yin – Yang	36
4.3.2	Innen – Außen	36
4.3.3	Kälte – Hitze	36
4.3.4	Leere (Schwäche/Mangel) – (Über-)Fülle	37
4.4	Zang-Fu-Disharmonie-Muster	37
4.5	Analyse der beteiligten pathogenen Faktoren	37
4.6	Disharmonie-Muster von Qi, Xue und Jing	39
5	Akupunktieren	40
5.1	Indikationen und Kontraindikationen	40
5.1.1	Indikationen	40
5.1.2	Kontraindikationen	41
5.2	Aufklärung, Nebenwirkungen, Komplikationen	41
5.2.1	Aufklärungspflicht	41
5.2.2	Mögliche Nebenwirkungen und	

Komplikationen 41

5.3 Nadelwahl 42

5.4 Punktwahl 43

5.4.1 Konzepte 43

5.4.2 Beispiele 44

5.5 Akupunktieren Schritt für Schritt 45

5.5.1 Vorbereitung, Lagerung 45

5.5.2 Punktelokalisation 45

5.5.3 Desinfektion 47

5.5.4 Einstichtechniken 47

5.5.5 Stichtiefe, De-Qi-Gefühl,
Stichrichtung 48

5.5.6 Manipulationstechniken 48

5.5.7 Nadelverweildauer,
Nadelentfernung 49

5.5.8 Behandlungsfrequenz 50

5.6 Moxibustion 50

5.7 Weitere Akupunkturformen 51

6 Praxispunkte der Funktionskreise/Meridiane 52

6.1 Erster Meridianumlauf
Lu-Di-Ma-Mi 52

6.1.1 Lungen- und Dickdarm-
funktionskreise 52

6.1.2 Magen- und Milzfunktionskreise 74

6.2 Zweiter Meridianumlauf He-Dü-Bl-Ni . 97

6.2.1 Herz- und Dünndarmfunktions-
kreise 97

6.2.2 Nieren- und Blasenfunktionskreise 116

6.3 Dritter Meridianumlauf
Pe-3E-Gb-Le 146

6.3.1 Perikard- und
Erwärmerfunktionskreise 146

6.3.2 Gallenblasen- und
Leberfunktionskreise 165

6.4 Die Acht außerordentlichen
Meridiane Qi Jing Ba Mai 190

6.4.1 Definition, Schlüssel-(Einschalt-)
und Ankopplungspunkte 190

6.4.2 Konzeptionsgefäß (Ren Mai) 191

6.4.3 Lenkergefäß (Du Mai) 201

6.4.4 Chong Mai und Yin Wei Mai 208

6.4.5 Lenkergefäß und Yang Qiao Mai 210

6.4.6 Dai Mai und Yang Wei Mai 211

6.4.7 Konzeptionsgefäß und
Yin Qiao Mai 213

6.5 Tendino-muskuläre Meridiane
(Jing Jing) 214

6.6 Sondermeridiane
Jing Bie Xun Xing 215

6.7 Extrapunkte 216

6.7.1 Übersicht 216

6.7.2 Kopf und Hals 217

6.7.3 Brust und Bauch 233

6.7.4 Rücken 234

6.7.5 Arm und Hand 243

6.7.6 Bein und Fuß 254

7 Ohrakupunktur 266

7.1 Einführung 266

7.2 Indikationen und
Kontraindikationen 266

7.3 Aufklärung, Nebenwirkungen,
Komplikationen 267

7.4 Methoden der Punktbehandlung 267

7.5 Punktauswahl und Lateralität 268

7.6 Ohrakupunktur Schritt für Schritt 269

7.6.1 Indikationsstellung 269

7.6.2 Therapiekonzept 269

7.6.3 Vorbereitung, Lagerung 269

7.6.4 Punktsuche 269

7.6.5 Desinfektion, Stichtechnik,
Manipulation 272

7.6.6 Nadelverweildauer 272

7.6.7 Behandlungsfrequenz und -häufigkeit ... 272

7.7 Anatomie der Ohrmuschel,
Repräsentationszonen 272

7.7.1 Topographische Anatomie
der Ohrmuschel 272

7.7.2 Innervation der Ohrmuschel 274

7.7.3 Repräsentationszonen an der
Ohrmuschel 274

7.8 Systematik der Ohrpunkte 276

7.8.1 Organ- bzw. Korrespondenzpunkte 276

7.8.2 Segmenttherapie 283

7.8.3 Analgetisch bzw. antiphlogistisch
wirkende Punkte 284

7.8.4	Psychotrope bzw. vegetativ- ausgleichend wirkende Punkte	285	10.4	Die häufigsten Ernährungsfehler – Kurzübersicht	313
7.8.5	Modalitätsspezifische bzw. ergänzende Punkte	287	10.5	Durchführung einer diätetischen Therapie	313
7.8.6	Ohrrückseite	293			
8	Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA)	296	11	Chinesische Arzneimitteltherapie: Kurzübersicht	314
8.1	Einführung	296	11.1	Status der Arzneimitteltherapie innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin	314
8.2	Indikationen und Kontraindikationen	296	11.2	Geschichtlicher Überblick	314
8.3	Aufklärung, Nebenwirkungen, Komplikationen	297	11.3	Chinesische Arzneimitteltherapie in der Praxis	314
8.4	Methoden der Punktbehandlung	297	11.4	Vorgehen in der Praxis	315
8.5	Punktauswahl und Lateralität	298	11.5	Weiterführende Informationen zur Chinesischen Arzneimitteltherapie	316
8.6	Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto Schritt für Schritt	298			
8.6.1	Indikationsstellung	298			
8.6.2	Therapiekonzept	298			
8.6.3	Vorbereitung, Lagerung	298			
8.6.4	Punktsuche	299			
8.6.5	Desinfektion, Stichtechnik	299			
8.6.6	Nadelverweildauer	299			
8.6.7	Behandlungsfrequenz und -häufigkeit	299			
8.7	Repräsentationszonen am Schädel	299			
8.7.1	Basis-Punkte bzw. -Zonen	299			
8.7.2	Ypsilon-Punkte bzw. -Zonen	301			
9	Aus der Praxis für die Praxis: Punkte-ABC	304			
10	Chinesische Diätetik: Kurzübersicht	309			
10.1	Status der Diätetik innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin	309			
10.2	Chinesische Klassifizierung von Nahrungsmitteln	310			
10.2.1	Inneres Temperaturverhalten	310			
10.2.2	Geschmack	310			
10.2.3	Funktionskreisbezug	310			
10.2.4	Wirkrichtung	310			
10.3	Einfluss der Zubereitungsart auf die Nahrungsmittelwirkung	312			

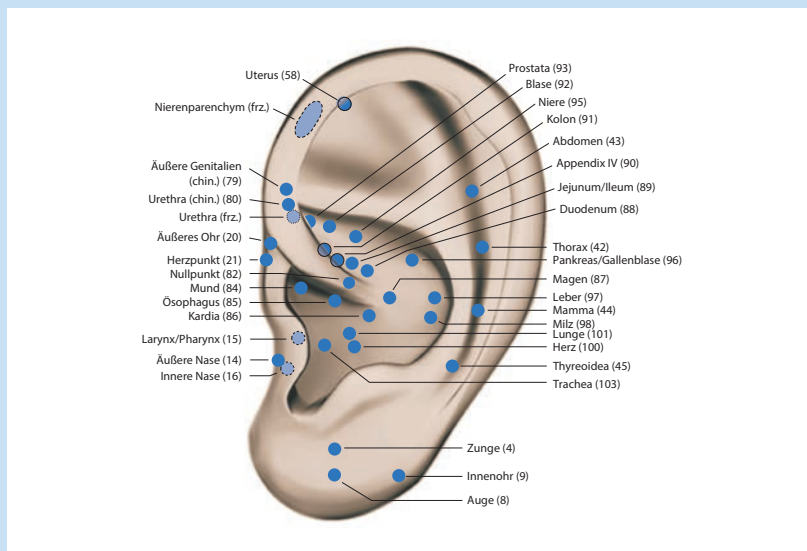
Anhang

Studienlage und Gesundheitspolitik: Die German Acupuncture Trials – GERAC 2001–2005	318
Beispiele aus der Akupunktur-Forschung	320
Chinesische Medizin in China	321
Literatur- und Quellenverzeichnis	323
Index	327

Die Akupunktur

> THEORIE

01	Grundlagen	2
02	Physiologie	6
03	Punkte Kategorien	22



1 Grundlagen

Die Akupunktur als Teil der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist eine klassische naturheilkundliche Reiztherapie, welche die Selbstregulationskräfte des Körpers in Gang setzt. Sie zeigt Wirkung auf das gesamte Vegetativum, die Immunabwehr und das Allgemeinbefinden. Zerstörte Strukturen kann sie nicht heilen, jedoch kann sie auch hier noch im Sinne einer ganzheitlichen Therapie psychovegetativ unterstützen und Schmerzen lindern (wie z. B. in Studien zur Kniegelenksarthrose erfolgreich aufgezeigt wurde) oder aber auch psychovegetativ unterstützen. In ihrem Herkunftsland China macht die Akupunktur lediglich etwa 20 % der therapeutischen Maßnahmen im Rahmen der TCM aus. Den Hauptanteil von etwa 80 % bilden die Pharmakotherapie, die Ernährungstherapie sowie die Lebensführung. Sowohl die Pharmakotherapie (in Deutschland fast ausschließlich Heilkräuterabkochungen und Medizinalpilze) als auch die Ernährungstherapie haben den Vorteil, nicht mit den patienteneigenen Regulationsressourcen auskommen zu müssen, sondern von außen Energie zuführen zu können. Dies erklärt, weshalb die Anwendung des gesamten Therapiespektrums der TCM größere Heilungserfolge erzielt als die Akupunktur allein.

1.1 Akupunktur-Geschichte in Stichworten

- Horn- und Knochennadeln sowie Bambussplinter aus urzeitlichen Grabfunden weisen vermutlich auf die ersten äußerlichen Reizbehandlungen im Sinne der Akupunktur hin.
 - Bei der 1991 in den Ötztaler Alpen gefundenen Mumie eines Steinzeitmenschen fand man Tätowierungen an Körperstellen, die uns heute als Akupunkturpunkte des Blasenmeridians bekannt sind. Einige Forscher deuten dies als Hinweis, dass schon 5300 v. Chr. in Europa Schmerzen des Bewegungsapparates reflextherapeutisch behandelt wurden.
 - Das Buch „Huang Di Nei Jing“ gilt als das älteste medizinische Werk. Es ist in Dialogform zwischen dem legendären „Gelben Kaiser“ (2697–2596 v. Chr.) und seinen Leibärzten verfasst.
- Von einigen Forschern wird es allerdings auf das 1.–2. Jahrhundert n. Chr. datiert, da die Akupunktur in den frühesten chinesischen heilkundlichen Schriften, den „Seidenmanuskripten des Mawangdui-Grabes“ von 167 v. Chr., nicht erwähnt wird. Die heute überlieferte Form des „Inneren Klassikers des Gelben Fürsten“ stammt aus dem 13. Jahrhundert.
- In der Schrift „Shiji“ von Sima Quian, 90 v. Chr., wird über die Nadelung durch einen Wanderarzt aus dem 5.–6. Jahrhundert v. Chr. berichtet.
 - Die Anwendung von Beifuß (*Artemisia vulgaris*) zur Wärmebehandlung an Akupunkturpunkten findet sich zuerst beim Philosophen Mengzi im 4. Jahrhundert v. Chr. Der „Systematische Aku-Moxi-Klassiker“ von Huang Fumi, 215–282 n. Chr., ist das erste sicher datierbare Werk.
 - Die in China bereits im 10. Jahrhundert eingeführte Buchdruckerkunst sorgte für die Dokumentation weiterer Werke wie z. B. die „Erläuterung der 14 Hauptleitbahnen“ (1341) und die „Untersuchung über die acht unpaarigen Leitbahnen“ von Li Shizhen (1518–1593), einem der bedeutendsten chinesischen Ärzte.
 - Im 17. Jahrhundert brachten französische Kaufleute und Missionare die Akupunktur nach Europa und der Arzt der Ostindischen Handelskompanie, Willem Ten Rhyne, verfasste eine der ersten Publikationen. Weitere Veröffentlichungen kamen von dem Arzt Berlioz aus Frankreich (1816) und von Soulié de Morant, 1931, Konsul in China.
 - 1958 wurden in China die „westliche Medizin“ und die Traditionelle Chinesische Medizin von Mao Ze-Dong gleichgestellt und damit die TCM zur universitären Heilkunde erhoben – um die medizinische Versorgung des großen chinesischen Volkes gewährleisten zu können.
 - In Deutschland wurde die Akupunktur nach dem 2. Weltkrieg bekannt.

1.2 Philosophische Grundlagen und deren Einflüsse auf die Akupunktur heute

Die Akupunktur (und die TCM) sind von zwei grundlegenden philosophischen Richtungen geprägt:

- vom Daoismus, der die innere Entwicklung, die geistige Haltung des Menschen betrifft,
- vom Konfuzianismus, der das sozial-bürgerliche, politische Leben mit Vorbildern aus militärischer Strenge und Traditionspflege regelt.

Daoismus

Dao = den inneren Weg gehen, Sich-Einfügen in den kosmischen Gesamtzusammenhang, Harmonie mit der Natur.

Gesundheitliche/medizinische Aspekte des Daoismus sind:

- die Suche nach langem Leben, um mehr Zeit zur Meditation zu haben. Dazu gehören die Anwendung gesundheitsfördernder Praktiken und das gesundheitsbewusste Leben; die TCM wurde hauptsächlich als präventive Medizin angewandt,
- das Entsprechungssystem von Yin und Yang: Alles steht in einer polaren Wechselbeziehung, Gegensätze bilden erst gemeinsam das Ganze (s. Yin und Yang, Kap. 2.2.1).

Konfuzianismus

Rational geprägte Staats- und Sittenlehre, die Tradition, Recht und Ordnung betont.

Gesundheitliche/medizinische Aspekte des Konfuzianismus sind:

- die Verehrung der Eltern und vor allem auch der Ahnen, die eine Leichenschau verbietet. Daraus entwickelte sich ein minutiös beobachtendes System zur Erfassung von Befindlichkeit und Befindlichkeitsstörungen,
- die dem militärischen Bereich entnommene Terminologie in der Medizin, z. B. das Herz = der Fürst, die Leber = der Heerführer.

1.3 Wissenschaftliche Erkenntnisse

Die breite Palette der Akupunkturwirkungen ist noch immer nicht vollständig erforscht. Die wissenschaftliche Aufarbeitung konzentriert sich auf die teils spektakuläre analgetische Wirkung. Die Auswirkungen der Akupunktur auf das Hormonsystem bedürfen noch weiterer Studien. Wichtige Forschungsergebnisse werden in **Tabelle 1.1 (s. Seite 4)** dargestellt.

Die bekannteste und am meisten erforschte Wirkung der Akupunktur ist die Schmerzlinderung durch Endorphin-Freisetzung. Ihr Wirkungsspektrum ist aber breiter gefächert, wie **Tabelle 1.2 (s. Seite 5)** zeigt.

Erfolgreich nachgewiesen werden konnte der Akupunkturpunkt zudem, in einer heute hochaktuellen Struktur, der Faszie. Bei der Untersuchung von Verstorbenen konnte ein Gefäß-Nerven-führendes Fasziolench identifiziert werden, welches zusätzlich von einem Ring aus von doppelt so vielen Rezepten umgeben wird, wie nur einen halben Zentimeter daneben, siehe Abb.1.1.

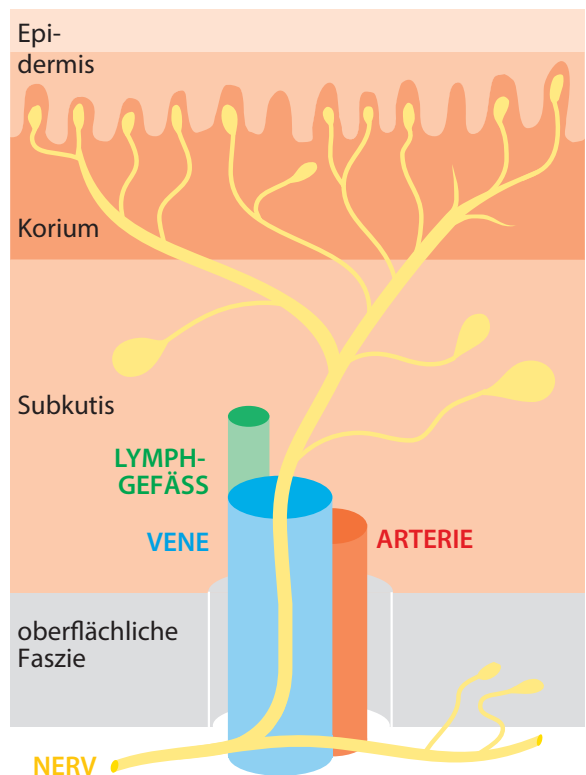


Abb. 1.1: Gefäß-Nervenbündel (modifiziert nach H. Heine): Zu 80 % entsprechen die Akupunkturpunkte der Durchtrittsstelle eines Gefäß-Nervenbündels durch die äußere Körperfaszie.

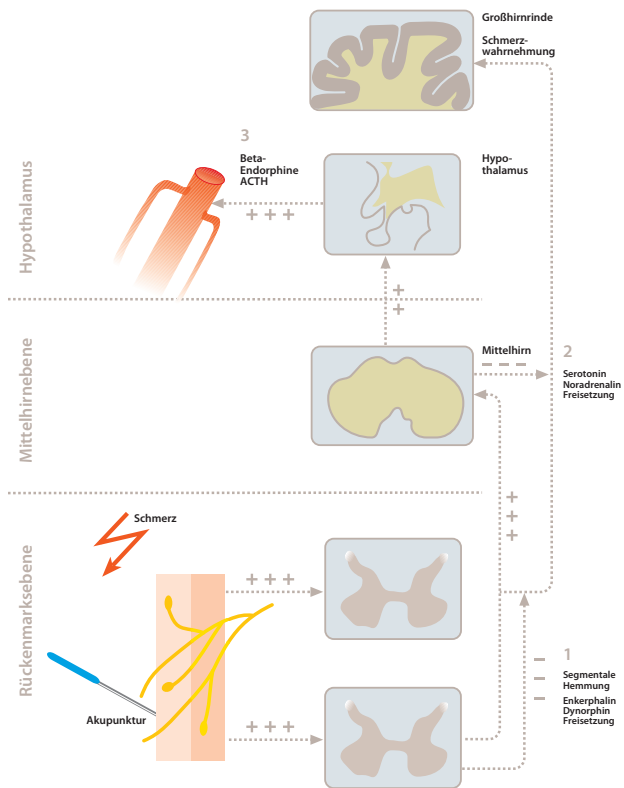


Abb. 1.2: Neurophysiologische Grundlagen (modifiziert nach C.-H. Hempfen): Die drei neurophysiologischen Wirkebenen der Akupunktur sind die

- kompetitive ascendierende Hemmung auf Rückenmarksebene
- Hemmung der descendierenden Fasern im Mittelhirn
- Endorphin-Freisetzung aus dem Hypothalamus

Forschungsgebiet	Forschungsergebnis	Forscher
Embryologie	Haut und Nervensystem entwickeln sich aus dem gleichen Keimblatt (Ektoderm, äußeres Keimblatt).	Ramakers
Neuroanatomie, Körpersegmente	Akupunkturpunkte werden Spinalnerven zugeordnet: kutiviszerele Informationsübermittlung.	König und Wancura
Head-Zonen	Über kutiviszerele und viszerokutane Reflexwege der Rami communicantes albi et grisei existieren Wechselwirkungen zwischen Arealen der Körperoberfläche und den inneren Organen (in der chinesischen Medizin bereits jahrtausendlang bei der Nadelung der Alarm-Mu-Punkte ventral und der Zustimmung-Rücken-Shu-Punkte dorsal „genutzt“).	Head
Segmente	Akupunkturpunkte in Segmenten müssen genau getroffen werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Experimentell konnte z. B. nur mit Nadelung des Zwerchfell-Zustimmungs-Punktes Bl 17 die Zwerchfellfunktion objektivierbar beeinflusst werden, nicht aber mit anderen Punkten des gleichen Segments.	Bergsmann
Histologie/Morphologie	80% der Akupunkturpunkte entsprechen der Perforation eines Gefäß-Nervenbündels durch die oberflächliche Körperfaszie.	Heine (s. Abb. 1.1), Benner, Draehmpaehl
Histologie	Akupunkturpunkte haben eine nahezu doppelt so hohe Hautrezeptorendichte wie ihre Umgebung (0,31 versus 0,16/mm ²).	Kellner
Elektrophysiologie	Akupunkturpunkte weisen einen niedrigeren Hautwiderstand auf (erklärbar durch die wasserreiche Bindegewebshülle um das Gefäß-Nervenbündel; Heine). Diese Bindegewebshülle enthält Paccini-Körperchen. Durchschnittlich besteht am Akupunkturpunkt eine 3,4fach höhere elektrische Kapazität als in seiner Umgebung.	Pomeranz Abele, Dieper, Herrmann Thalmann

Tabelle 1.1: Grundlagenforschung Akupunktur

Forschungsgebiet	Forschungsergebnis	Forscher
Mikrozirkulation	Aus Nervenzellen wird vasoaktives intestinales Polypeptid (VIP) freigesetzt, dadurch nimmt die Mikrozirkulation um die Nadel/Einstichstelle herum zu.	Saig und Mutt
Neurochemie	Akupunktur führt zur Bildung und Freisetzung körpereigener Endorphine, was die Akupunkturwirkung vor allem in der Schmerztherapie erklärt. Sie ist durch den Morphin-Antagonisten Naloxon antagonisierbar.	Pomeranz und Cheng
Humorale Wirkung	Schmerzhemmende humorale Substanzen konnten über das Liquorpunktat von einem akupunktierten, schmerzgereizten Kaninchen auf ein schmerzgereiztes, nicht akupunktiertes Kaninchen übertragen werden. Der Schmerz beim nicht akupunktierten Kaninchen nahm um 2/3 ab.	Zhang Xian Tong
Hormonale Wirkungen	Durch Akupunktur nehmen die Testosteronwerte und die Globalmobilität von Spermien bei männlicher Sterilität zu.	Jung
	Nach Akupunktur konnte bei amenorrhöischen Patientinnen ein signifikanter LH-Abfall nachgewiesen werden. Der Rebound-Effekt löste die Ovulation aus.	Kubista
	Durch Akupunktur bei hypothalamischer Gestagen-positiver Amenorrhö wurden vergleichbare Schwangerschaftsraten wie durch Hormontherapie erzielt.	Gerhard
	Der ACTH-Spiegel im Plasma steigt durch Akupunktur an.	Xie, Masala
	Der Kortisolspiegel im Plasma steigt durch Akupunktur an.	Lee, Liao
Neurophysiologie	Das körpereigene Schmerzsystem wird auf drei Ebenen aktiviert: <ul style="list-style-type: none"> • Im Rückenmark findet durch die nichtschmerzhaften Reize der Akupunktur eine segmentale Hemmung statt → die aufsteigende Schmerzweiterleitung wird über die Transmittersubstanz Enkephalin blockiert. • Die absteigende Hemmung der Hinterhornneurone durch Nervenreize von Mittelhirn, periaquäduktalem Grau und Raphekern wird über Monoamine, insbesondere Serotonin, bewirkt. • Im Hypothalamus werden Beta-Endorphine ausgeschüttet. 	Pomeranz (s. Abb. 1.2)
Funktionelle Anatomie	Di 4 hat Anschluss an den kompletten Plexus brachialis, Ma 36 an den Plexus lumbosacralis. Beide stellen so Informationsfilter für alle afferenten und efferenten Bahnen des Rückenmarks dar. Ihr Anschluss an die parasympathischen Kerngebiete in Rückenmark und Gehirnstamm prädestiniert sie zur Kontrolle des Sympathikus.	Heine
Neurophysiologie	Narkotisierten Patienten wurde ein Schmerzreiz verabreicht, dann erfolgte Akupunktur an traditionellen Schmerzpunkten bei 50 % der Probanden. Ergebnis: Eine Abflachung der evozierten Potenziale fand sich nur bei akupunktierten Probanden.	Meissner
Neurophysiologie	Darstellung neuronaler Aktivität mittels fMRI (Stoffwechsel, Durchblutung): Eine deutliche Veränderung in den zugehörigen Gebieten zeigte sich nur bei Verum-Akupunktur an TCM-Punkten.	Litschner, Siedentopf, Bin Yan
GERAC-Studie	s. Seite 318 f.	

Tabelle 1.2: Wirkprinzip der Akupunktur



Memo-Check – Überprüfen Sie Ihr Wissen

Akupunktur-Geschichte in Stichpunkten

1. Welcher Klassiker ist das am häufigsten zitierte Buch der chinesischen Medizin?

Philosophische Grundlagen

1. Welchen Einfluss hat der Daoismus auf die chinesische Medizin?
2. Was ist der Grundgedanke des Konfuzianismus?
3. Wie wirkt sich der Konfuzianismus auf die chinesische Medizin aus?

Wissenschaftliche Grundlagen

1. Erläutern Sie die Schmerzlinderung durch Akupunktur und nennen Sie die drei Wirkebenen.
2. Welche anatomisch-histologischen Besonderheiten weisen Akupunkturpunkte auf?

bei werden Organsysteme, Gewebearten, Emotionen, aber auch assoziierte Klimafaktoren und vieles mehr berücksichtigt, die in enger Wechselwirkung miteinander stehen.

Ein Funktionskreis setzt sich zusammen aus:

- Organ/Organgefüge, bestehend aus einem parenchymatösen „Speicherorgan“ (Zang-Organ) und einem muskulären „Hohlorgan“ (Fu-Organ),
- Hauptfunktion im Organismus,
- Yin- und Yang-Meridian,
- Körpergewebe/Gewebsschicht,
- Sinnesorgan und -funktion,
- Emotion (innerer Faktor),
- Klimafaktor (äußerer Faktor),
- Jahreszeit und
- weiteren Einzelfaktoren, wie bevorzugte Geschmacksrichtung, Farbe usw. (s. a. **Tabelle 2.3, Seite 12**).

Die Funktionskreise werden mit ihren Meridianen im Kapitel 6 besprochen.

! Quick-Memo

Die Summe aller funktionell zusammengehörenden, zusammenwirkenden körperlichen und seelischen Funktionen und Organsysteme einschließlich äußerer Einflussfaktoren entsprechen einer Wandlungsphase und bilden einen Funktionskreis.

Da auch ein Funktionskreis-Teilbereich – z. B. das Speicherorgan Lunge aus dem Funktionskreis Lunge-Dickdarm – lediglich ein virtuelles Organ darstellt (einschließlich der dazugehörenden Faktoren, s. Aufzählung oben), wird im Weiteren auch dieser „halbe Funktionskreis“ als Funktionskreis bezeichnet. Damit soll eine Verwechslung mit dem westlichen Verständnis des Organs „Lunge“ vermieden werden, denn gemäß der chinesischen Physiologie ist das eigentliche Organ nur ein kleiner Teilbereich im oben beschriebenen Gesamtgefüge (s. **Abb. 2.14, Seite 15**).

2.4 Krankheitsursachen

In der chinesischen Medizin gibt es keine unidirektionale, monokausale Erkrankungsursache („das Adenovirus verursacht Schnupfen“), sondern immer ein Zusammenwirken von verschiedenen Faktoren:

- äußere (somatische, witterungsbedingte),
- innere (psychische) und
- neutrale (Fehlernährung, Parasiten, Lebensführung) Faktoren.

Die chinesische Medizin stellt also im klassischen Sinne eine *ganzheitliche, psychosomatische Medizin* dar. Zusätzlich werden Beobachtungen aus den Naturphänomenen der äußeren klimatischen Faktoren benutzt, um pathologische Abläufe zu beschreiben (s. u.).

Äußere Erkrankungsfaktoren und deren innere Reaktionsmuster

Klimatische Faktoren, als rein äußere Faktoren, die zu Erkrankungen führen können, sind (s. **Abb. 2.15, Seite 18**):

- Wind,
- Kälte,
- Hitze,
- Feuchtigkeit,
- Trockenheit.

Assoziativ werden analog des beobachtbaren Charakters der Naturerscheinungen auch Krankheitsabläufe bzw. vegetative Reaktionsmuster beschrieben (s. **Tabelle 2.4**).

Innere Erkrankungsfaktoren

In der chinesischen Medizin sind emotionale Einflüsse als innere Erkrankungsfaktoren im Sinne der Ganzheitlichkeit den anderen Erkrankungsfaktoren gleichwertig. Anders als in der westlichen Medizin wurden sie nie vom Krankheitsgeschehen isoliert gesehen.

Gemäß den Wandlungsphasen werden Gemütsrichtungen nach ihrer Wirkrichtung zugeordnet. Zum besseren Verständnis der chinesischen Denkweise sind die Gefühlsäußerungen entgegen der sonst häufig anzutreffenden einseitigen Darstellung „Wut-Freude-

Klimafaktor	Charakter der Naturerscheinung	Analoges klinisches Erscheinungsbild	Analoges vegetatives Reaktionsmuster
Wind	tritt plötzlich auf, fegt über das Land, d. h. wandert von einem Ort zum anderen	plötzlich auftretend, einschließend, verkrampfend; Zugluft, Erkältung, wandernde Schmerzen	Haut-Schleimhautreflex bei Erkältung mit laufender Nase; Verkrampfung, Myogelosenbildung
Kälte	Natur erstarrt	langsam kommend, ziehend, latent, chronisch-erstarrt; Minderdurchblutung, Arthrose	Mikrozirkulationsstörung; Dehnbarkeitsstörung, Steifigkeit; verringerte Dynamik
Hitze	Schwitzen, Rötung, Austrocknung	akute Erkrankungen, Entzündung, Fieber, konzentrierter Urin	z. B. bei Sepsis: gesteigerte Mikrozirkulation, zentralnervöse Erregung, Sympathikotonus, Flüssigkeitssparmechanismen; gesteigerte Dynamik
Feuchtigkeit	Schwüle, Morast, Sumpf	„Schlackenbildung“ wie z. B. Präödeme, schwere Beine, schwere Glieder, Denken fällt schwer, zäh, (somatisch, psychisch)	interstitielle Präödeme, Feuchtigkeitsüberfüllung aufgrund mangelhafter Verarbeitung/ Aufarbeitung; (chinesisch: „Schleim“)
Trockenheit	staubige Luft, Dürre, Wassermangel	Reizhusten, trockene Bronchitis (durch trockene Luft, z. B. Räume mit vielen Computern, „Heizungsklima“)	Bluteindickung durch Exsikkose, mangelhafte Befeuchtung von Schleimhäuten

Tabelle 2.4: Äußere Erkrankungs-faktoren

Emotion (neutral)	Positiver Aspekt	Negativer Aspekt	Wandlungsphasenbezug	Funktionskreis-bezug
Erregbarkeit	Tatendrang, Motivation, Spannung, energiegeladen	Aggression, Wut, Jähzorn, Groll, Verspannung	Holz; aufbrausend, Neues bringend wie der Wind	Leber-Gallenblase
Überschwänglichkeit	Kreativität, Freude, Heiterkeit, Lebendigkeit, Verspieltheit	Begierde, Hysterie, schnelles Weinen, fanatische Überreaktion	Feuer; erleuchtend bis verzehrend, höchste Aktivität	Herz-Dünndarm
Sensibilität	Vorsicht, Feinfühligkeit, Detailorientiertheit	Gelegenheiten nachtrauern, Rückzug, Introvertiertheit, Beklemmung, Schüchternheit	Metall; in sich gekehrt wie ein Erz, das sich in der Erde bildet	Lunge-Dickdarm
Wille und Rationalität	Korrektheit, Traditionsbewusstsein, Durchhaltevermögen, Willensstärke	Angst (vor Neuem), geistige Unbeweglichkeit, Konservatismus, Unentschiedenheit	Wasser; eine Wandlungsphase, die in der zugeordneten Jahreszeit Winter erstarrt und in der Tiefe konserviert	Nieren (Fortpflanzungsorgane), Blase
Denken, sich sorgen	nachdenken, lernen, sich um etwas sorgen, Pläne ausarbeiten, Gemütlichkeit, „Mütterlichkeit“, Gastfreundlichkeit	Grübeln, Verhaften im Abwägen, innere Trägheit, Depression, Überprotektion, Entscheidungsunfähigkeit	Erde; ausgleichend, harmonisierend, realisierend	Milz/Pankreas-Magen („Mitte“)

Tabelle 2.5: Innere Erkrankungs-faktoren

4 Diagnostik in der TCM

4.1 Diagnostisches Vorgehen – Überblick

Die chinesische Diagnostik ist darauf ausgerichtet, minutiös die Befindlichkeit des Patienten bzw. deren Beeinträchtigung und Funktionsstörungen zu erheben. Sie bedient sich dazu verschiedener Verfahren der Befunderhebung.

Chinesische Diagnostik auf einen Blick

Zum praktischen Vorgehen s. Kap. 4.2.

In der TCM werden folgende Untersuchungsmethoden verwendet (s. auch **Tabelle 4.1**):

- Anamnese,
- Palpation (Puls),
- Inspektion (Zunge, Haltung, Bewegung),
- Auskultation (Stimme)/Olfaktion (Körpergeruch).

Die Beurteilung der *seelischen* und *körperlichen Grundkonstitution* ist in China automatisch Bestandteil der Diagnose, wird hier aber zur Verdeutlichung als Extrapunkt „Konstitution, Persönlichkeitsschwerpunkt“ aufgeführt.

Die in der Tabelle aufgeführten Grundpfeiler ergeben eine *umfassende, aktuelle, körperlich-seelische Zustandsbeschreibung* des Patienten. Alle Einzelteile der chinesischen Diagnostik stellen dabei ein Bild aus gleichwertigen und bereits miteinander vernetzten Mosaiksteinen dar. Aus dem Gesamtbild der diagnostischen Mosaiksteine ergibt sich eine klare Handlungsanweisung für die korrekte und umfassende Therapie.

! **Cave:** Liegt eine ausgeprägte Feuchtigkeitsbelastung („Schleim“) vor, so überdeckt bzw. verfälscht diese oft das eigentliche Krankheitsbild. In der Praxis muss daher in diesem Fall der „Schleim“ zuerst behandelt werden, um dann die gesamte Diagnostik nochmals zu wiederholen. Schlacken oder „Schleim“ sind in der TCM alles Nicht-Verwertete, Nicht-Verdaute, chronische, seelische Probleme genauso wie Fehlernährung.

Weiterführende Differenzierungen nach dem „Sechschichten-Modell“ und nach der „Vier-Stadien-Theorie“ sind derzeit nicht Gegenstand der Basisausbildung der TCM und damit nicht prüfungs- oder praxisrelevant. Sie werden deshalb in diesem Buch nicht ausgeführt.

- | | |
|----|--|
| 1. | Vier Untersuchungsmethoden (s. Kap. 4.2)
I Anamnese: gibt Auskunft über die vegetative Grundsituation
II Palpation: Pulsdiagnostik; gibt Auskunft über die – meist schon länger bestehende – Grundproblematik
III Inspektion:
– Zungendiagnostik; gibt Auskunft über die derzeitige Situation der Grundproblematik
– Haltung, Bewegung, Gesicht; geben Auskunft über die Energieverhältnisse, Vitalität
IV Auskultation und Olfaktion: Stimme und Körpergeruch weisen auf die betroffenen Wandlungsphasen und auf die Vitalität hin
Extrapunkt: Konstitutionslehre nach den Wandlungsphasen |
| 2. | Bewertung der Erkrankungssymptome (nach den acht Leitkriterien; s. Kap. 4.3)
• Yin – Yang
• Innen – Außen
• Hitze – Kälte
• Überfülle – Leere |
| 3. | Festlegen der betroffenen Funktionssysteme mit den betroffenen Meridianen = Zang-Fu-Disharmoniemuster (s. Kap. 4.4) |
| 4. | Analyse der beteiligten pathogenen Faktoren (innere, äußere, neutrale; s. Krankheitsursachen, Kap. 2.4) |
| 5. | Analyse eines Disharmonie-Musters der Grundsubstanzen (Qi, Xue, Jing; s. Kap. 4.6) |

Tabelle 4.1: Grundpfeiler der chinesischen Diagnostik – Übersicht und Vorgehensweise

4.2 Die vier Untersuchungsmethoden nach TCM

4.2.1 Allgemeine Anamnese zur Erfassung der vegetativen Grundsituation

Bei der allgemeinen chinesischen Anamnese, die auch „das Lied der zehn Fragen“ genannt wird, macht sich der Therapeut ein umfassendes Bild von der vegetativen Situation des Patienten (s. **Tabelle 4.2**). Die eigentliche Erkrankung steht hierbei noch nicht im Vordergrund. Die Ergebnisauswertung gibt den ersten Hinweis, ob

- eine *Schwäche*-Erkrankung, z. B. chronische Rückenschmerzen, Burn-out-Syndrom oder

- ein *Überfülle-Syndrom*, wie z. B. bei Entzündung, Überfunktion der Schilddrüse, Hypertonie oder Akne vorliegt.

! **Cave:** Mit den genannten Organen ist immer der chinesische Funktionskreis gemeint!

4.2.2 Palpation: Pulsdiagnostik

Nach chinesischer Vorstellung bilden das Qi und das Xue den Puls, wobei gleichzeitig alle Speicherorgane (Zang-Organen) wiederum an der Bildung von Qi und Xue beteiligt sind. Daraus abgeleitet kann die Pulsdiagnostik über relevante pathologische Abläufe im Organismus Aufschluss geben, wie z. B. Schwäche, Überfülle und Stagnationen in den jeweiligen Funktionskreisen.

Frage nach ...	Ausprägung, Symptombeispiele	Bewertung
Temperaturempfinden	<ul style="list-style-type: none"> • Frösteln, kalte Extremitäten • Fieber, Schüttelfrost • inneres Hitzegefühl ohne Fieber 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwäche, Leere, zu wenig nährnde Säfte (Yin) und zu wenig Dynamik (Yang) • Hitze im Körper • Säftemangel im Körper, Yang überwiegt
Schweiß	<ul style="list-style-type: none"> • spontanes Schwitzen • Nachtschweiß 	<ul style="list-style-type: none"> • Körper kann wegen Schwäche die wertvollen Säfte nicht mehr halten
Schmerzen	<ul style="list-style-type: none"> • chronisch, latent, lokal, ziehend, mit Steifheit verbunden, Besserung bei Wärmeapplikation oder Druck • plötzlich, einschließend • mit Entzündung verbunden 	<ul style="list-style-type: none"> • Kälte, Schwäche • „Windanfall“ • Hitze
Appetit	<ul style="list-style-type: none"> • Appetitlosigkeit • Heißhunger 	<ul style="list-style-type: none"> • Feuchtigkeitsüberlastung und Mittenschwäche • Hitze im Magen, z. B. durch Stress oder Säftemangel
Durst	<ul style="list-style-type: none"> • Durstlosigkeit, Wunsch nach warmen Getränken • viel Durst, Verlangen nach kalten Getränken 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwäche der Verdauung, Feuchtigkeitsüberlastung • Hitze im Körper
Geschmack	<ul style="list-style-type: none"> • pappiger, „alter“ Mundgeschmack • bitterer Mundgeschmack 	<ul style="list-style-type: none"> • Feuchtigkeitsstau im Magen • Überaktivität/Stau in Leber und Gallenblase
Miktion	<ul style="list-style-type: none"> • reichlich klarer, wässriger Urin, häufiges Wasserlassen • wenig konzentrierter, evtl. übelriechender Urin 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwäche, der Körper kann wertvolle Flüssigkeit nicht mehr konzentrieren • Hitze im Körper, Feuchtigkeitsbelastung
Stuhlgang	<ul style="list-style-type: none"> • breiige Stühle, Durchfall, unverdaute Speisereste • harter Stuhl, Verstopfung 	<ul style="list-style-type: none"> • Feuchtigkeitsbelastung, Kälte im Körper, Schwäche der Mitte • Säftemangel, Hitze im Darm
Schlaf	<ul style="list-style-type: none"> • Schlafsucht • unruhiger Schlaf 	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftemangel, Körper bemüht sich um Regeneration • Säftemangel im Herzen, dadurch unruhiger Geist
Menstruation	<ul style="list-style-type: none"> • verfrüht, verspätet, kurz, lang, Blutungsstärke, Farbe, Konsistenz 	<ul style="list-style-type: none"> • (komplizierte Mischbilder, s. Therapiebeispiele in Kap. 6)

Tabelle 4.2: „Das Lied der zehn Fragen“ – allgemeine chinesische Anamnese

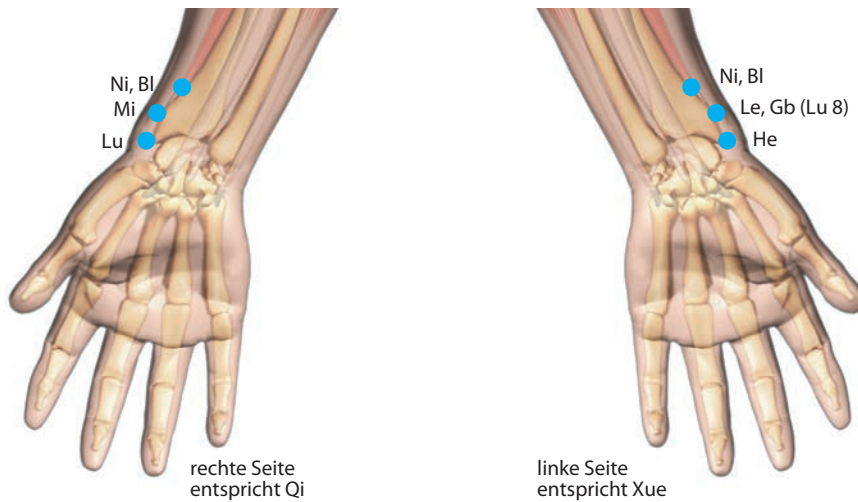


Abb. 4.1: Pulsdiagnostik

Eine aussagekräftige Pulsdiagnostik bedarf der Übung und eines gewissen Fingerspitzengefühls. Sie ist jedoch gut erlernbar. Die chinesische Pulstastung ist problemlos in die westliche Diagnostik integrierbar, da die mittlere von den drei Pulstaststellen am Unterarm der Palpationsstelle des Radiuspulses in der westlichen Diagnostik entspricht. Gleichzeitig ist dies der Akupunkturpunkt Lu 8 am Processus styloideus radii (s. Abb. 4.1).

Mit der westlichen Pulstastung werden die Herzfrequenz (Pulsquantität), der Rhythmus, die Gefäßspannung und die Kreislagsituation erfasst. Die chinesische Pulstastung geht darüber hinaus. Sie

- erfasst zusätzlich die Pulsqualität,
- erfasst je drei Tastpositionen pro Unterarm,
- ordnet den Tastpositionen Funktionskreise zu,
- gibt in der korrekten Beurteilung der erhobenen Befunde Auskunft über eine – zumeist schon länger bestehende – Grundproblematik.

Durchführung

Der Patient sollte sich vor der Pulsdiagnostik nicht körperlich angestrengt haben. Beide Unterarme (nacheinander) sollten im Sitzen bequem auf ein weiches flaches Kissen auf den Tisch gelegt werden. Bei der Palpation tastet

- der Zeigefinger des Untersuchers auf die distale Pulstaststelle (so genannter Daumenpuls, da nahe am Patientendaumen),
- der Mittelfinger auf die mittlere Pulstaststelle und

- der Ringfinger auf die proximale Pulstaststelle (so genannter Fußpuls).

Um nicht nur den Puls zählen, sondern die *Pulsqualitäten* beurteilen zu können, bedarf es eines standardisierten Vorgehens.

Der Puls wird zunächst lokalisiert, dann bis auf den Knochen durchgedrückt, bis er nicht mehr tastbar ist (maximale Druckausübung).

Beim nun folgenden Nachlassen des Fingerdrucks wird diejenige Schicht erfühlt, in welcher der Puls am deutlichsten zu tasten ist. In dieser *optimalen Pulstasttiefe* wird die Pulsqualität an den jeweiligen, den Funktionskreisen zugeordneten, Pulstaststellen beurteilt (s. Tabelle 4.3, Seite 33).

Beurteilungskriterien

- *Frequenz*: Ist der Puls schnell oder langsam?
- *Rhythmus*: Ist der Puls regelmäßig oder arrhythmisch?
- *Tiefe*: Ist der Puls oberflächlich, erst in der Tiefe oder in der mittleren Ebene zu tasten? Ist er in einer dieser drei Ebenen oder gar in mehreren tastbar?
- *Form der Pulswelle*: ist die Pulswelle kurz oder lang, ausgedehnt-lasch oder drahtig wie eine gespannte Gitarrensaite?
- *Strömung*: Ist die Pulsströmung weich oder gespannt, kräftig heranrollend oder zögernd, kraftlos oder kräftig?

<p>Oberflächenpuls</p> <ul style="list-style-type: none"> • bereits bei leichtestem Fingerdruck tastbar → äußeres Krankheitsgeschehen • oberflächlich und kräftig → Yang-(Über-)Fülle • oberflächlich und schwach → Yang-Mangel bzw. Schwäche von Yang-Organen <p>Schneller Puls</p> <ul style="list-style-type: none"> • mehr als 4–5 Pulsschläge pro Atemexkursion → Hitze (Fieber, Entzündung oder Erregung) <p>(Über-)Fülle-Puls</p> <ul style="list-style-type: none"> • voll, kräftig, breit → Hitzeeinwirkung, Fieber, Stau im Blut- und Lymphsystem <p>Gespannter Puls</p> <ul style="list-style-type: none"> • gespannt und hart wie eine Gitarrensaite → Schmerzen, Anspannung, Stress (Wind-Schädigung), Stau im Blutfluss und/oder emotional 	<p>Tiefenpuls</p> <ul style="list-style-type: none"> • erst bei kräftigerem Druck in der Tiefe tastbar → inneres Krankheitsgeschehen • tief und kräftig → Schmerzen oder Entzündung • tief und schwach → Schwäche von Yin-Organen <p>Langsamer Puls</p> <ul style="list-style-type: none"> • weniger als 4 Pulsschläge pro Atemexkursion → Kälte- bzw. Schwäche, Mangelschädigung <p>Leerer, schwacher Puls</p> <ul style="list-style-type: none"> • weich, leicht abdrückbar → seelische und körperliche Erschöpfung bzw. Schwächezustände <p>Seichter, schlüpfriger Puls</p> <ul style="list-style-type: none"> • seichte, kaum differenzierbare Pulsschläge, wie in Götterseise gepackt → Feuchtigkeitsbelastung im Körper
--	---

Tabelle 4.3: Die vier wichtigsten Qualitätspaare in der Pulsdiagnostik und ihre Bedeutung

Normalbefund: Der normale Puls ist in der mittleren Pulsebene am deutlichsten tastbar. Er ist elastisch-kräftig, nicht zu stark, aber auch nicht zu weich und nachgiebig.

4.2.3 Inspektion: Zungendiagnostik

Die Zungendiagnostik in der TCM ist wichtig (s. **Tabelle 4.4, Seite 34**). Sie gibt Aufschluss über

- den akuten Stand der Erkrankung,
- den Krankheitsverlauf,
- pathogene Faktoren,
- beteiligte Funktionskreissysteme,
- Syndrome.

Diese Aussagekraft basiert auf der Verbindung der Zunge mit den Organen, sowohl über Meridiane und Netzgefäße als auch embryologisch-topographisch (ähnlich der Reflexakupunktur z. B. am Ohr). Die Zunge ist ebenfalls ein Somatotop, also eine Projektion des Körpers auf sich selbst (s. **Abb. 4.2, Seite 34**). An der Form und Farbe der Zunge ist die Zirkulation von Qi, Xue, Yin und Yang, von den Körpersäften und der Essenz erkennbar. Der Zungebelag informiert über den Zustand der Körpersäfte, die Funktion der Organe und die Tiefe der eingedrungenen pathogenen Faktoren (B. Kirschbaum, 1998). Auch bei der Zungendiagnostik bedarf es eines standardisierten Vorgehens, um verwertbare Aussagen zu erhalten:

- Der Patient sollte 1–2 Stunden zuvor keine verfälschenden Speisen wie Bonbons, Kaffee, Tee, färbende Gewürze o. Ä. zu sich nehmen und auch nicht rauchen.
- Die Inspektion ist bei guter Ausleuchtung mit möglichst weißem Licht bzw. Tageslicht durchzuführen.
- Die Zunge sollte mehrmals kurz gezeigt werden, da bei zu langem Herausstrecken (> drei Sekunden) Verfälschungen entstehen.
- Die Konstitution bzw. Leibesfülle muss berücksichtigt werden (zartere Zunge bei Asthenikern, voluminösere Zunge bei Adipositas).

Normalbefund: Physiologisch ist eine rosige, frei bewegliche Zunge mit leichtem, dünnem, weißem und nicht abwischbarem, glänzendem Belag.

Körperhaltung, Bewegung und Gesicht

Die Inspektion der Gesamterscheinung von Haltung und Bewegung dient dem Überblick über den Allgemeinzustand (s. **Tabelle 4.5, Seite 35**), die Schwere der Erkrankung und gibt außerdem Hinweise auf die betroffenen Funktionskreise.

6 Praxispunkte der Funktionskreise/Meridiane

6.1 Erster Meridianumlauf Lu-Di-Ma-Mi

Ein Meridianumlauf wird stets aus vier Meridianen gebildet, von denen je zwei aufeinander folgen, also gekoppelt sind (s. Kap. 2.5).

Die Energie zirkuliert im Körper nach einem festgelegten Schema und beginnt damit am ersten Punkt des ersten Meridians des ersten Umlaufs; in diesem Fall im Punkt Lu 1 des Lungenmeridians (s. **Abb. 6.1, Seite 54**), wenn das Neugeborene seinen ersten Schrei tut. Der erste Umlauf beinhaltet die gekoppelten Meridiana-paare Lunge-Dickdarm (Lu-Di) und Milz-Magen (Mi-Ma), welche alle tendenziell an der Ventralseite verlaufen.

6.1.1 Lungen- und Dickdarmfunktionskreise

Zur Wandlungsphase Metall gehören

- der Yin-Funktionskreis mit dem Speicherorgan (Zang-Organ) Lunge und
- der Yang-Funktionskreis mit dem Hohlorgan (Fu-Organ) Dickdarm (s. **Tabelle 6.1, Seite 53 und 6.2, Seite 54**).

Bei dieser für westliche Therapeuten nicht auf den ersten Blick nachvollziehbaren Organ-Kombination kommt der verbindende Hinweis aus der Entwicklungsgeschichte: Im Embryonalstadium besteht eine direkte Beziehung zwischen Respirationstrakt und entodermalem Darmrohr, da sich die Lunge aus dem dorsalen Anteil des Dickdarms entwickelt. Des Weiteren bestehen enge funktionelle Zusammenhänge zwischen dem mukosa-assoziierten Lymph- und Immunsystem von Lunge und Dickdarm.

Funktion, Wirkrichtung und Pathologie

Als Hauptaufgabe kontrollieren die gekoppelten Funktionskreise

- die Abgrenzung der Körperoberfläche zur Umwelt (Lunge, Darm, Haut),
- das Immunsystem und

- die Ausscheidungen (Expiration, Defäkation, Transpiration).

Die über die Lunge aufgenommene Energie (O₂) wird mit der Nahrungsenergie (s. Kap. 2.1) aus dem Funktionsbereich Milz-Magen zur erworbenen, nachgeburtlichen Energie verbunden. Die Lunge ist für die Abwehrenergie Wei Qi (Immunsystem) zuständig, was mit der Kontrolle über die Hautporen und die Haut selbst gekoppelt ist.

Schädigende Klimafaktoren sind vor allem Trockenheit, welche die Lunge reizt (z. B. Großraumbüros mit vielen Computern, trockene Heizungsluft), aber auch Wind/Zugluft in Verbindung mit Kälte.

Des Weiteren ist die Lunge für die Verteilung von Körperflüssigkeiten zuständig: Die im Körper entstehenden Flüssigkeiten werden nach klar und trüb getrennt, wobei die klaren Flüssigkeiten über die Lunge, die trüben über die Blase ausgeschieden werden. Die Lunge führt die Flüssigkeiten/Körpersäfte nach unten und stellt als ihr Regulator, zusammen mit der Niere, das Kühlsystem des Körpers dar.

Störungen dieser Funktion sind z. B. in Gesichtsoedemen zu erkennen, in der Retention von Schleim in den Luftwegen, in Atemproblemen oder Ödemen. Der Lunge selbst ist das Sekret der gesamten Luftwege zugeordnet mit entsprechender Über- und Unterfunktion im Krankheitsfall.

Diesem Funktionssystem ist die Emotion Trauer zugeordnet. Damit ist nicht nur die Trauer in einem Todesfall gemeint, sondern das Loslassen insgesamt; z. B. das Loslassen der Trauer um verpasste Gelegenheiten bei eher introvertierten Menschen.

Äußerliche Darstellung und Sinnesorgane

Nach außen manifestieren sich die Qualitäten des Lungenfunktionskreises in der Haut, im Körperhaar, der Körperöffnung Nase und einer klaren Stimme (Stimmbänder). Das zugeordnete Sinnesorgan ist die Nase (Geruchssinn). Störungen zeigen sich z. B. in einer schwachen Stimme, einer verstopften Nase und in Hautproblemen.

	Entsprechung im Regulationsmodell	Was ist gemeint?	Klinische Relevanz, Symptome/ Pathologie
Yin/Yang-Phase	Ruhe nach der Aktivität; Wandlungsphase Metall	Eintritt und Übergang in die Yin-Phase, Konkretisierung, Sammlung, Introversion, Loslassen nach der Aktivität	das psychosomatische Problem „loszulassen“, das z. B. Asthma oder Neurodermitis beeinflusst
Yin-Organ und Funktion	Lunge; Beitrag zur Produktion der erworbenen Energie, Immunsystem, Verteilung der Körperflüssigkeiten und des Qi; Rhythmus	Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe, Haut als Barriere für eindringende pathogene Faktoren; die Atmung ist auch rhythmusgebender Faktor z. B. bei der Herztätigkeit	Atemwegserkrankungen, Hauterkrankungen, Abwehrschwäche, Ödeme
Yang-Organ	Dickdarm; Wasserhaushalt, Ausscheidung	reguliert die Flüssigkeitsmenge des Speisebreis	Obstipation/Diarrhö, Ödeme
Körpergewebe	Haut	Barriere zwischen innen und außen, somatisch wie psychisch	Zusammenhang z. B. mit Neurodermitis und Asthma; trockene Haut
Körpersäfte	Sekret der Atemwege	Nasensekret, Bronchialschleim	pathologische Über-/Unterproduktion
Sinnesorgan	Nase	Geruchssinn	Beeinträchtigung bei mangelndem Lungen-Qi
Manifestation	Körperhaar	entwicklungsgeschichtlich Teil der Abwehr von Kälte	wegen wärmender Kleidung kaum bedeutsam
Geruch	wie rohes Fleisch oder fischig	Gewebe-Destruktion in der Lunge und gastrointestinale Erkrankungen sind im Atemgeruch wahrnehmbar	z. B. Tuberkulose; Bedeutung ist wegen Körperhygiene stark rückläufig
Emotion	Trauer	Gelegenheiten nachtrauern, Introversion	Introvertiertheit, Depression
Geschmack	scharf	reife, scharfe Feldfrüchte wie Rettich und Zwiebeln lösen Schleim	bekannt als „Hausapotheke“ zur Schleimlösung
Entwicklungsstufe	Introversion und Reifung	in sich gehen, sich sammeln, Reife und Weisheit anstreben	Kontemplation, Meditation zur Stärkung des Lungenfunktionskreises
Klimafaktor	Trockenheit	extrem trockene Luft greift den Lungenfunktionskreis an z. B. Computerarbeit in Großraumbüros, Heizungsluft	Lüften, Atemübungen, Kuraufenthalt am Meer
Jahreszeit	Herbst	– Herbst ist in China klimatisch oft sehr trocken; sonst: z. B. Heizungsluft – der psychologische Aspekt der Einkehr und des Sommerabschieds	vulnerable Phase für trockenen Reizhusten und einsetzende Winterdepression
Farbe	weiß (aus didaktischen Gründen meist blau dargestellt)	ausgebleichtes Stoppelfeld, in vielen Ländern Farbe der Trauer	Farbtherapie bei Depression
stimmlicher Ausdruck	weinen	weinerlich, seufzend	weist auf psychische und körperliche Erschöpfung hin
spiritueller Aspekt	Körperseele „Po“	Instinkt, unbewusst spüren, wahrnehmen	Sensibilität des Patienten beachten, ggf. aktives Nachfragen nötig

Tabelle 6.1: Lungen- und Dickdarmfunktionskreise – zusammenfassender Überblick

Lu-Di

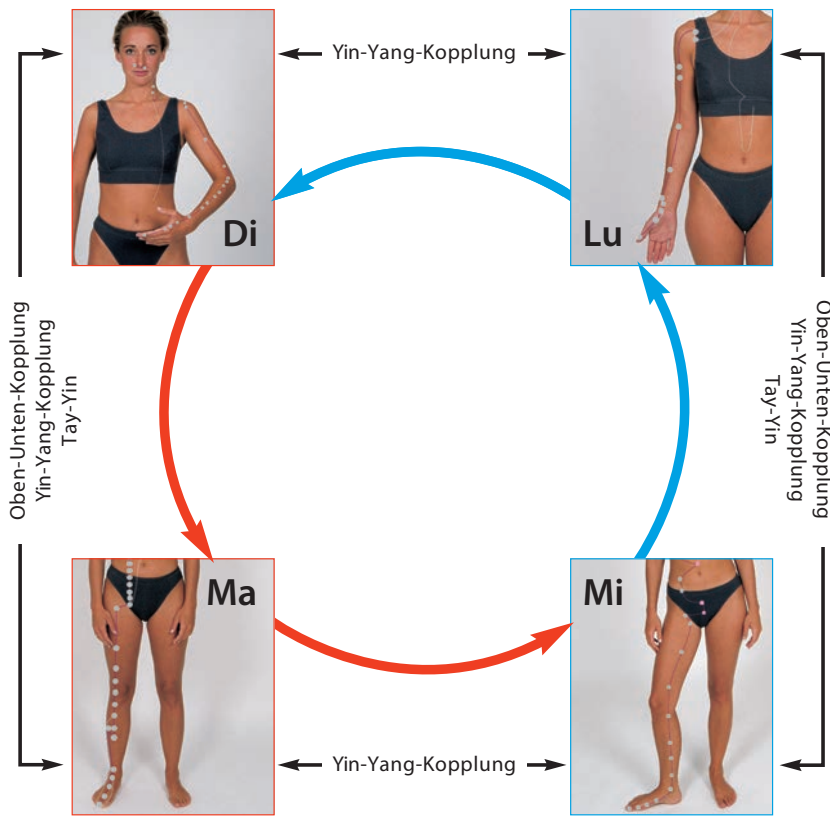


Abb. 6.1: Erster Meridianumlauf Lu-Di-Ma-Mi

Der Dickdarm entwässert den Speisebrei und scheidet den Rest aus. Störungen dieser Funktion äußern sich in zu starkem oder zu schwachem Wasserentzug, also in Obstipation oder Diarrhö.

Der Dickdarmmeridian weist viele Punkte zur „Elimination von allem, was nicht (mehr) in den Körper gehört“ auf z. B. für Obstipation, Schmerzen, Anregung von Wehen bei reifem Fetus und auch zur Immunmodulation.

Psychosomatik – Konstitutionstyp Metall

Menschen mit dem Konstitutionstyp Metall sind feinfühlig, detailgetreu und eher introvertiert. Sie nehmen

alle Geschehnisse sehr sensibel wahr, können die Eindrücke aufnehmen und auch wieder loslassen.

- Positive Ausprägung: Sensibilität und Rechtschaffenheit
- Negative Ausprägung: Nicht-loslassen-können und Gelegenheiten nachtrauern, die aufgrund mangelnder Extraversion nicht ergriffen wurden. Es kann zur Depression und zu psychosomatischen Funktionsstörungen von Haut und Lunge kommen z. B. chronische Bronchitis, Asthma bronchiale, Neurodermitis.

Wandlungsphase	Himmelsrichtung	Geschmack	Organ	Sinnesorgan	Klimafaktor, pathol. Faktor	Gewebe	Emotion	Jahreszeit	Manifestation
Metall	Westen	scharf	Lunge, Dickdarm	Nase	Trockenheit	Haut	Trauer	Herbst	Körperhaar

Tabelle 6.2: Wandlungsphase Metall

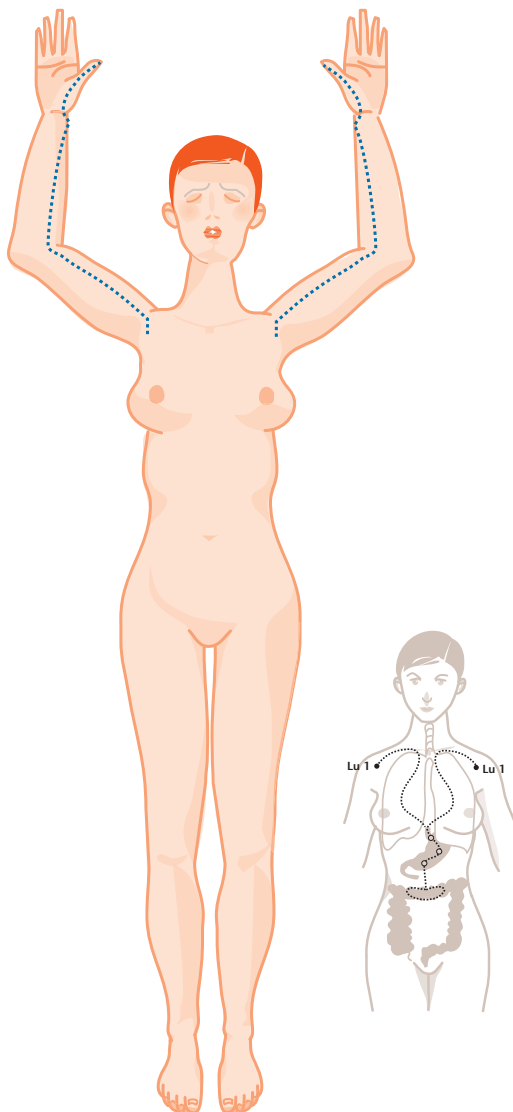
! Quick-Memo

Die Lungen- und Dickdarmfunktionskreise sind zuständig für

- den Kontakt zur Außenwelt mit Gewinnung von erworbener Energie (O₂; zusammen mit Nahrungsenergie aus Milz-Magen),
- die Abwehrkräfte (Haut, Immunologie),
- die Verteilung der Körperflüssigkeiten (Ausscheidung von „Wasserdampf“, Ausatmung von CO₂) und des Qi,
- die Wandlungsphase Metall.

Der Dickdarmfunktionskreis ist zuständig für

- die Wasserregulation in der Verdauung (Obstipation/Diarrhö),
- die Ausscheidung.



Lungen-Meridian (Hand-Tai Yin = Großes Yin der Hand)

Der Lungen-Meridian ist eine Yin-Leitbahn (s. Abb. 6.2). Die wichtigsten Punkte-Qualifikationen sind in **Tabelle 6.3 (Seite 56)** wiedergegeben.

- *Beginn*: am oberen, vorderen Brustkorb, im 1. Zwischenrippenraum (Lu 1).
- *Verlauf*: den vorderen Anteil der Oberarmmenseite entlang → über die Ellenbeuge → über den radialen Anteil der Unterarmmenseite → den Daumenballen entlang zur radialen Seite des Daumens.
- *Endpunkt*: radialer Nagelwinkel des Daumens (Lu 11).
- *Innerer Verlauf*: Beginn im mittleren Erwärmer → Dickdarm → Mageneingang → durch das Zwerchfell → durch die Lunge → die Luftröhre entlang → Kehlkopf- und Rachenbereich → unterhalb des Schlüsselbeins Austritt aus dem Brustkorb. Am Punkt Lu 7 Abzweigung von Netzgefäßen zu Zeigefinger und Dickdarm-Meridian.

Abb. 6.2: Lungen-Meridian

Die wichtigsten Praxispunkte: Lu 1, 2, 5, 7, 9, 11

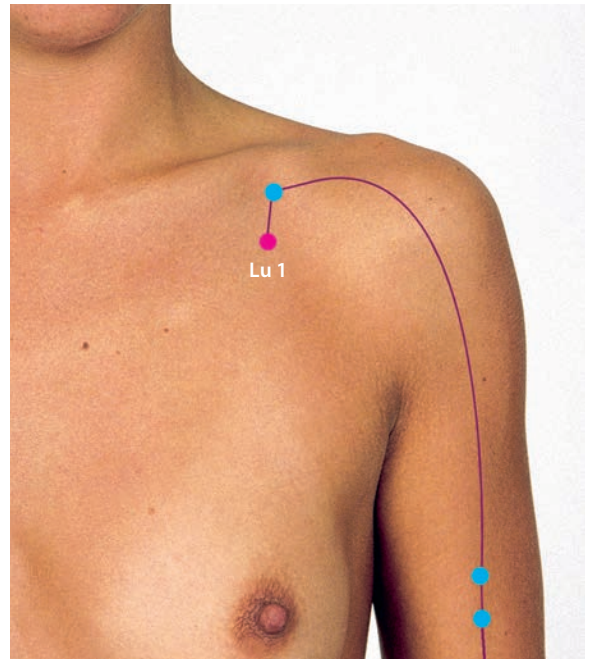
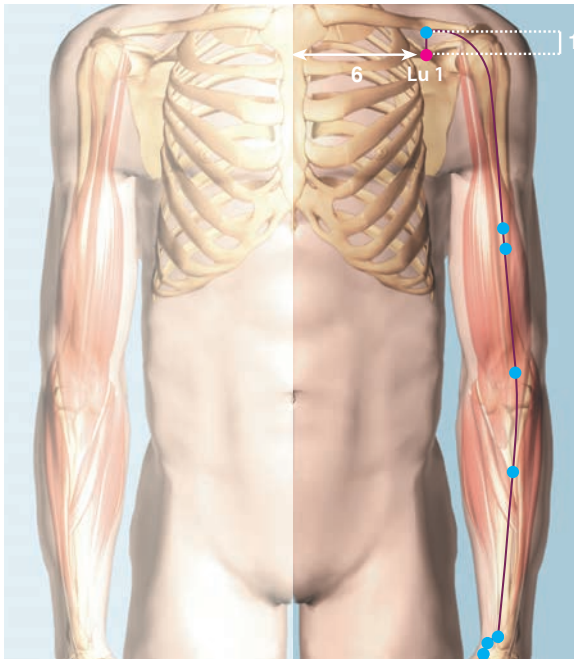
Punkte-Qualifikationen

Zuordnung	Besonderheiten	Wandlungsphase
Lu 1	<ul style="list-style-type: none"> Alarm-Mu-Punkt 	Wasser
Lu 5: 5. Antiker Punkt; He-(Zusammenfluss-)Punkt (5. Shu-Punkt)	<ul style="list-style-type: none"> Sedierungspunkt 	
Lu 6	<ul style="list-style-type: none"> Spalten-Xi-Punkt 	
Lu 7	<ul style="list-style-type: none"> Durchgangs-Luo-Punkt Schlüssel-(Einschalt-)Punkt des Ren Mai Regionaler Meisterpunkt für Kopf-Halsbereich Europäischer Meisterpunkt für Störungen im Thorax 	Metall
Lu 8: 4. Antiker Punkt; Jing-(Fluss-)Punkt (4. Shu-Punkt)		
Lu 9: 3. Antiker Punkt; Shu-(Stromschnellen-)Punkt (3. Shu-Punkt)	<ul style="list-style-type: none"> Ursprungs-Yuan-Qi-Punkt Tonisierungspunkt Meisterpunkt der Gefäße Europäischer Meisterpunkt Gefäßerkrankungen, Rhythmusstörungen 	
Lu 10: 2. Antiker Punkt; Ying-(Quellwasser-)Punkt (2. Shu-Punkt)		Feuer
Lu 11: 1. Antiker Punkt; Jing-(Brunnen-)Punkt (1. Shu-Punkt)	<ul style="list-style-type: none"> Europäischer Meisterpunkt Halsschmerzen 	Holz
Bl 13	<ul style="list-style-type: none"> Zustimmungs-Rücken-Shu-Punkt Meisterpunkt für Speicher-Zang-Organen 	

Tabelle 6.3: Punkte-Qualifikationen des Lungen-Meridians

**Wichtige Information**

Gemäß der Konzeption dieses Buches werden hier die wirksamsten praxis- und prüfungsrelevanten Punkte vorgestellt. Wer sich für die Gesamtheit aller existierenden Akupunkturpunkte interessiert, auch für jene, die in der Praxis kaum genutzt werden, findet diese in den gängigen Nachschlagewerken.



Lu 1 Zhong Fu – Residenz der Mitte

Lokalisation: 1 Cun kaudal der Klavikula, 6 Cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des ersten Interkostalraums.

Stichtechnik: *Stichrichtung* 45° schräg nach lateral und kranial in Richtung Processus coracoideus, *Stichtiefe* 0,5 bis 0,8 Cun. Zur Moxibustion geeignet.

Wirkung: Breitet das Lungen-Qi aus und senkt es ab, wirkt hustenstillend. Neurophysiologische Verbindung über ventrale Spinalnerven der Lunge.

Indikationsbeispiele:

- Erkrankungen der Atemwege und des Thorax, wie Bronchitis, Pneumonie, Asthma bronchiale; verbunden mit Husten und Atemnot
- Beschwerden im Meridianverlauf z. B. im Schulterbereich, wie Schulter-Arm-Syndrom

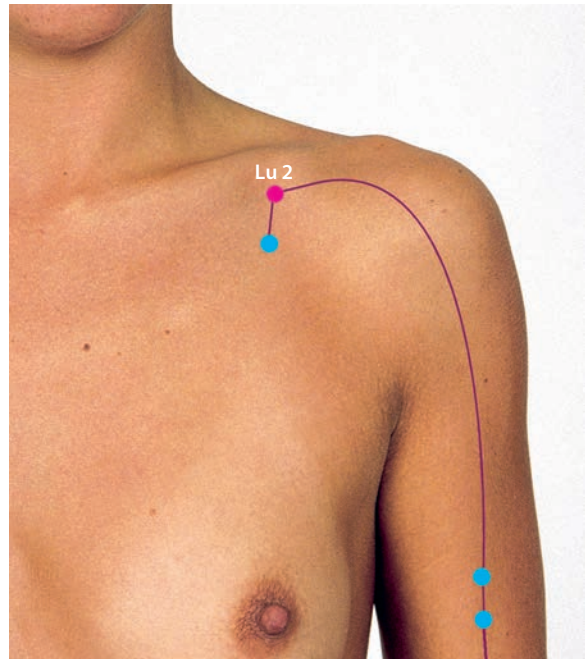
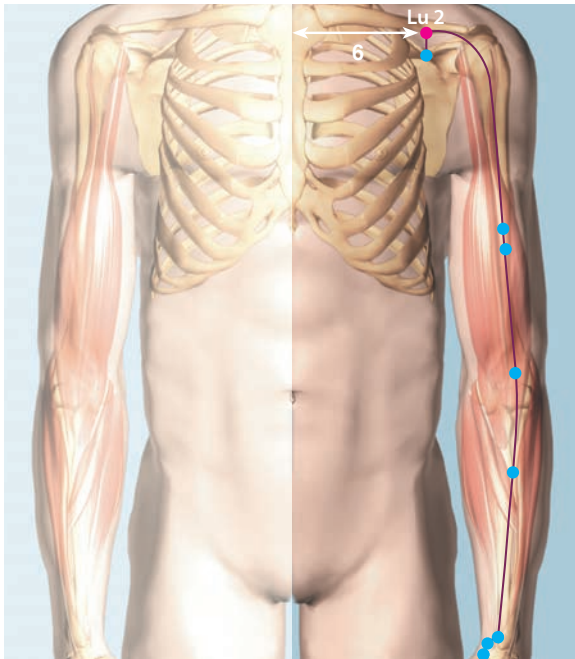
! **Besonderheiten:** Alarm-Mu-Punkt. Ist wegen Fehllage z. B. ergonomisch ungünstige Sitzhaltung bei Schreibtischarbeit oft druckschmerzhaft.

! **Cave:** Pneumothorax vermeiden!



Praxistipp

Sitzend am Kopfende des Patienten ist Lu 1 angenehm akupressierbar. Mit Akupressur umgehen Sie die Gefahr eines Pneumothorax durch Punktur und triggern gleichzeitig die Brustmuskulatur hin zur Entspannung. Dies bewirkt eine Weitung des Brustkorbs und besseres Durchatmen.



Lu 2 Yun Men – Wolkenpforte

Lokalisation: Unmittelbar unterhalb der Klavikula in der Fossa infraclavicularis, 6 Cun lateral der Mittellinie.

Stichtechnik: *Stichrichtung* 45° schräg nach lateral, *Stichtiefe* 0,5 bis 0,8 Cun. Zur Moxibustion geeignet.

Wirkung: Reinigt, kühlt und senkt das Lungen-Qi ab, bessert Atemnot, wirkt hustenstillend.

Indikationsbeispiele:

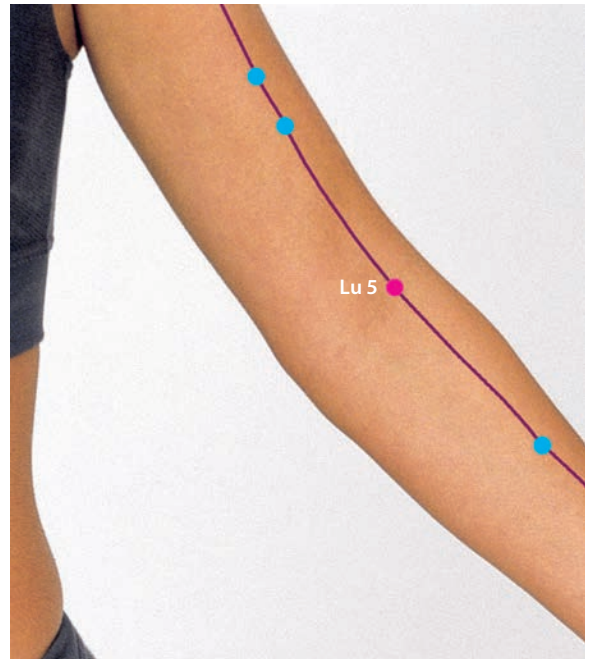
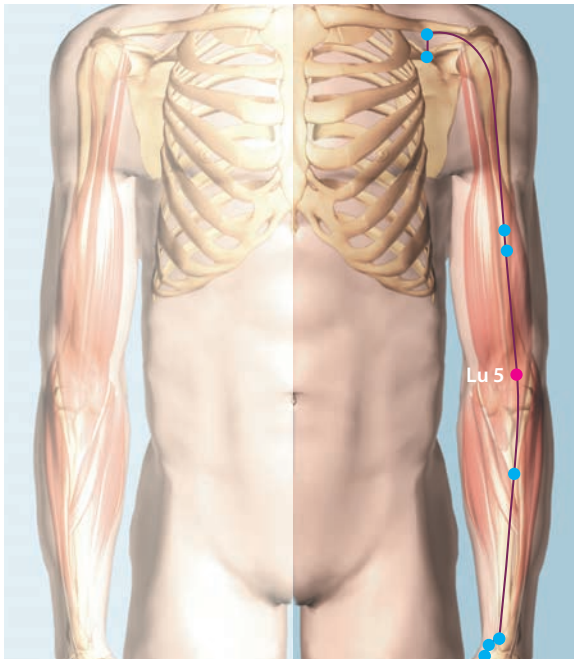
- Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege und des Thorax
- lokale Beschwerden an der Schulter

! Cave: Pneumothorax vermeiden!



Praxistipp

Sitzend am Kopfende des Patienten ist Lu 2 angenehm akupressierbar. Mit Akupressur umgehen Sie die Gefahr eines Pneumothorax durch Punktur und triggern gleichzeitig die Brustmuskulatur hin zur Entspannung. Dies bewirkt eine Weitung des Brustkorbs und besseres Durchatmen.



Lu 5 Chi Ze – Wasserreservoir der Elle

Lokalisation: Bei leichter, angespannter Beugung in der Ellenbeuge, radial der dann gut tastbaren Bizepssehne als Vertiefung zu tasten, bzw. zwischen Bizepssehne und Muskelbauch des M. brachioradialis.

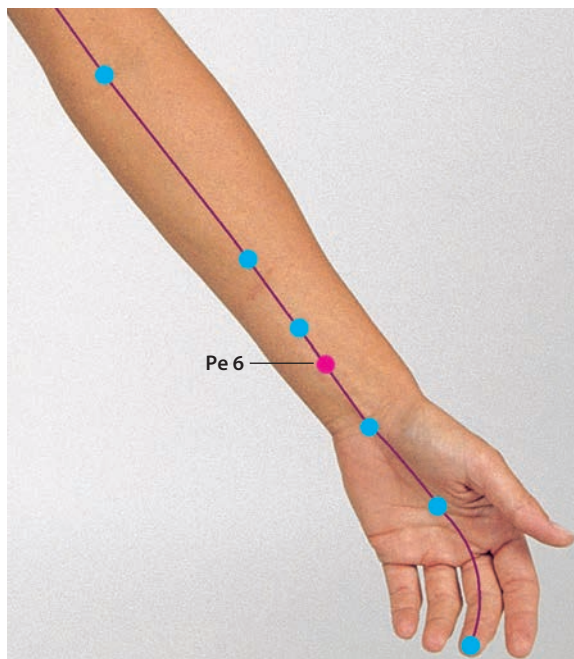
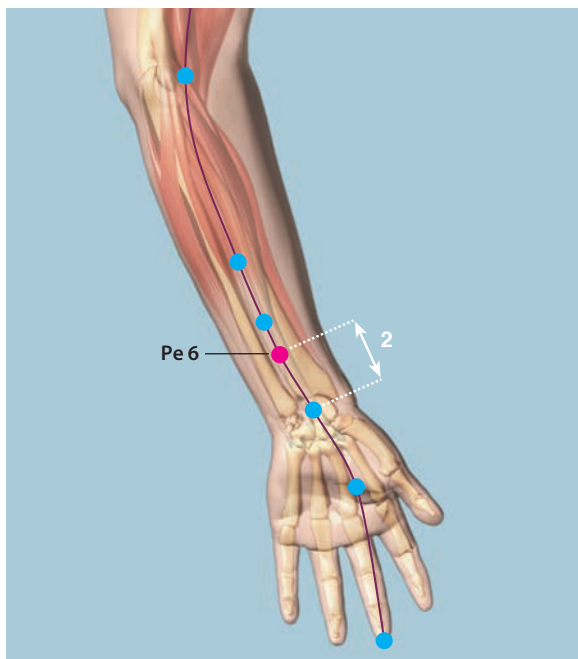
Stichtechnik: *Stichrichtung* senkrecht, *Stichtiefe* 0,5 bis 0,8 Cun. Zur Moxibustion geeignet. Evtl. Mikroaderlass.

Wirkung: Reinigt das Lungen-Qi und senkt es ab, wirkt schleimlösend und befeuchtend.

Indikationsbeispiele:

- Pharyngitis/Laryngitis, Bronchitis, Atemnot, Infekte der oberen und unteren Atemwege
- lokale Schmerzen am Ellenbogen

! **Besonderheiten:** He-(Zusammenfluss-)Punkt (5. Shu-Punkt), Wasser-Punkt, Sedierungspunkt.



Pe 6 Nei Guan – Passtor des Inneren

Lokalisation: Zwischen den Sehnen des Musculus palmaris longus und Musculus flexor carpi radialis, 2 Cun proximal der Hauptbeugefalte am Handgelenk, welche das rote Fleisch der Handfläche vom weißen des Unterarmes trennt.

Stichtechnik: *Stichrichtung* senkrecht, *Stichtiefe* 0,5 bis 1,0 Cun. Zur Moxibustion geeignet.

Wirkung: Beruhigt den Geist, harmonisiert die Mitte, wirkt schmerzlindernd, entstaut und öffnet die Leitbahn und die Netzgefäße, reguliert das Qi, stärkt die Milz.

Indikationsbeispiele:

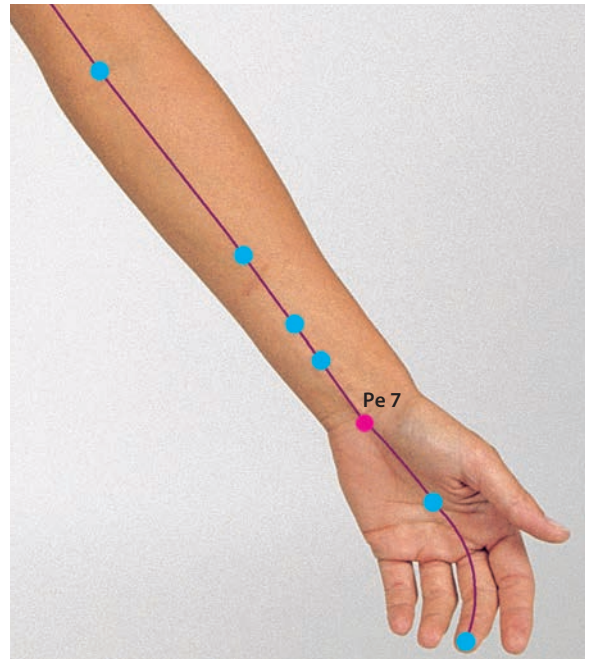
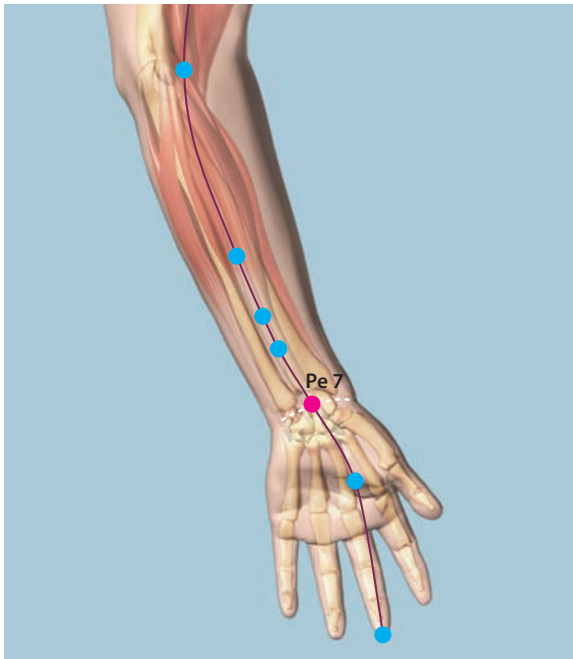
- Beschwerden im Thoraxbereich z. B. Schmerzen, Angina pectoris, Herzstolpern, Beklemmungsgefühl
- Oberbauchbeschwerden z. B. Magenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Geschwüre, Sodbrennen
- psychische und psychosomatische Störungen z. B. Angst- und Erregungszustände, vegetative und depressive Störungen
- Schmerzen und Bewegungsstörungen des Unterarms

! **Besonderheiten:** Durchgangs-Luo-Punkt, Schlüssel- (Einschalt-)Punkt des Yin Wei Mai, mehrfach studienprobter Europäischer Meisterpunkt gegen Übelkeit. Regionaler Meisterpunkt für den Thoraxbereich. Gruppen-Luo-Punkt der drei Yin der Hand.



Praxistipp

Zur Akupressur von Pe 6, z. B. bei schwangerschafts-, chemotherapie- oder reisebedingter Übelkeit gibt es Stretch-Armbänder mit eingelassener Akupressur-Kugel.



Pe 7 Da Ling – Großer Erdhügel

Lokalisation: Zwischen den Sehnen des Musculus palmaris longus und Musculus flexor carpi radialis, in der Mitte der Hauptbeugefalte am Handgelenk, welche das rote Fleisch der Handfläche vom weißen des Unterarms trennt.

Stichtechnik: *Stichrichtung* senkrecht, *Stichtiefe* 0,5 bis 0,8 Cun. Zur Moxibustion geeignet.

Wirkung: Beruhigt das Herz und den Geist, wirkt allgemein beruhigend, krampflösend, schmerz- und blutstillend, kühlt Hitze, Blut und Feuer.

Indikationsbeispiele:

- Angina pectoris
- psychische Störungen z. B. Unruhe- und Angstzustände, Schizophrenie; psychosomatische Störungen, Epilepsie
- Magenbeschwerden, Erbrechen
- Sehnen- und Nervenerkrankungen am Unterarm

! **Besonderheiten:** Shu-(Stromschnellen-)Punkt (3.Shu-Punkt), Erd-Punkt, Ursprungs-Yuan-Qi-Punkt, Sedierungspunkt. Zusammen mit He 7 und Lu 9 auf der Hauptbeugefalte des Handgelenks auch als „antidepressives Trio“ eingesetzt. **S. auch Praxistipp bei He 7, Seite 104 und Lu 9, Seite 61.**



Praxistipp

Therapie der häufigsten den Perikard-meridian betreffenden Störungen

Allgemeine Anmerkungen zum Praxistipp s. Kap. 6.1.1, Seite 63, Praxistipp zum Lungen-Meridian.

Cave: Akute Notfälle immer primär notfallmedizinisch versorgen, Akupunktur ggf. unterstützend anwenden!

Gegenläufiges Magen-Qi

Westliche Diagnose: Übelkeit z. B. in der Schwangerschaft, während einer Chemotherapie oder auf der Reise

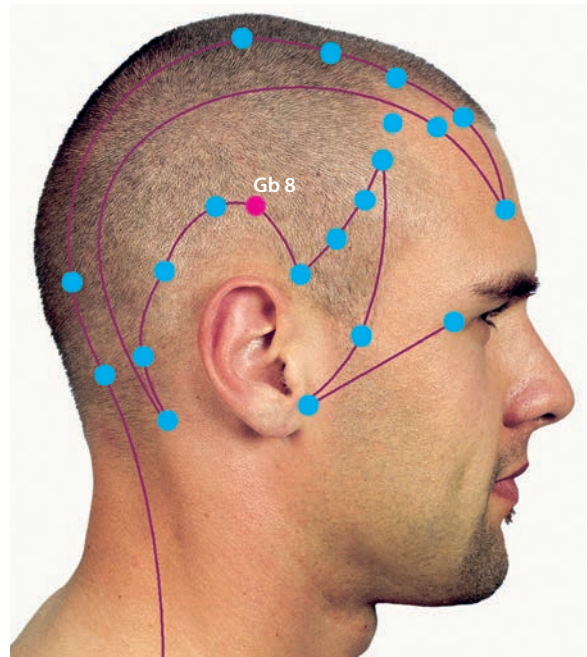
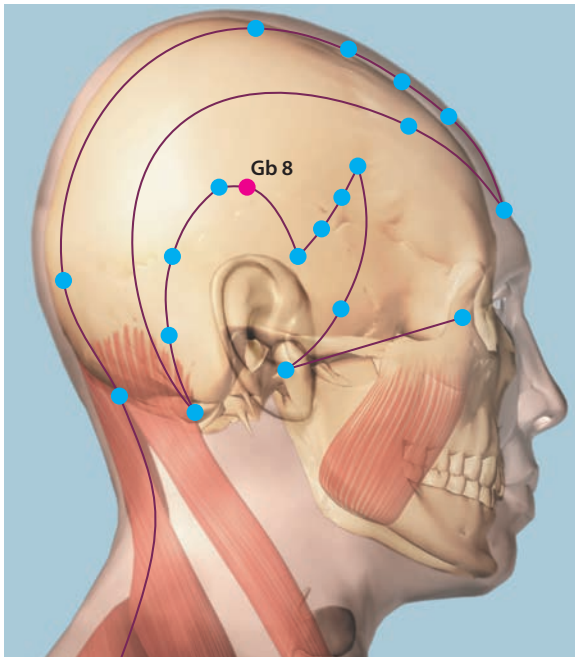
- Puls und Zunge variieren je nach Ursache

Akupunktur-Therapie:

- Pe 6, Europäischer Meisterpunkt gegen Übelkeit
- KG 12, Alarm-Mu-Punkt des Magens

Blutstagnation im Herzfunktionskreis

siehe dort



Gb 8 Shuai Gu – (Am Ohr) entlang gelegenes Tal

Gb-Le

Lokalisation: Oberhalb des höchsten Punktes der Ohrmuschel, dem Apex auriculae, 1,5 Cun über dem idealen Haaransatz.

Stichtechnik: *Stichrichtung* subkutan, *Stichtiefe* 0,5 bis 0,8 Cun. Zur Moxibustion geeignet.

Wirkung: Öffnet die Leitbahn, die Netzgefäße und das Ohr, besänftigt die Leber, senkt gegenläufiges Qi ab, vertreibt Wind, wirkt schmerzlindernd, verbessert das Gehör.

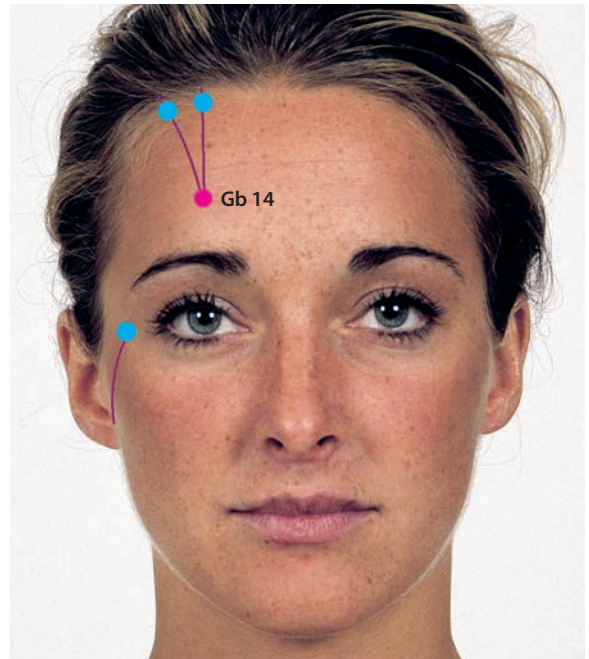
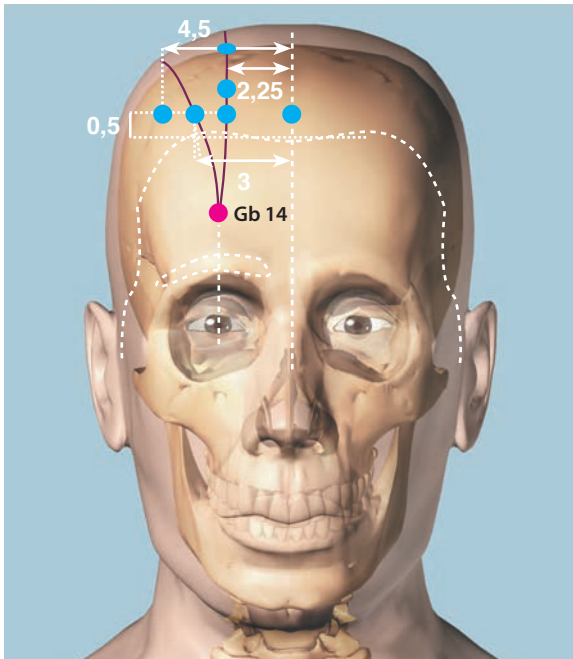
Indikationsbeispiele:

- Ohrerkrankungen z. B. Tinnitus, Hörsturz, Morbus Menière
- Kopfschmerzen, vor allem halbseitig; Migräne
- Hypertonie



Praxistipp

Gb 8 ist einer der wichtigsten schläfenbetonten Migräne-Punkte. Eine verstärkte Wirkung erzielen Sie z. B. mit Gb 34, Di 4, Le 3, 3E 4 und dem Schulter-Nackelpunkt Gb 21.



Gb 14 Yang Bai – Helles Yang

Lokalisation: Bei Geradeausblick senkrecht über der Pupille, 1 Cun oberhalb der Augenbraue.

Stichtechnik: *Stichrichtung* subkutan, *Stichtiefe* 0,3 bis 0,5 Cun. Zur Moxibustion geeignet.

Wirkung: Öffnet die Augen, vertreibt pathogenen Wind und Wind-Hitze, klärt Hitze, wirkt schmerzstillend, fördert das Sehvermögen.

Indikationsbeispiele:

- Kopfschmerzen, Trigeminusneuralgie, Sinusitis
- Augenerkrankungen z. B. Konjunktivitis, Glaukom, Nachtblindheit; Sehstörungen

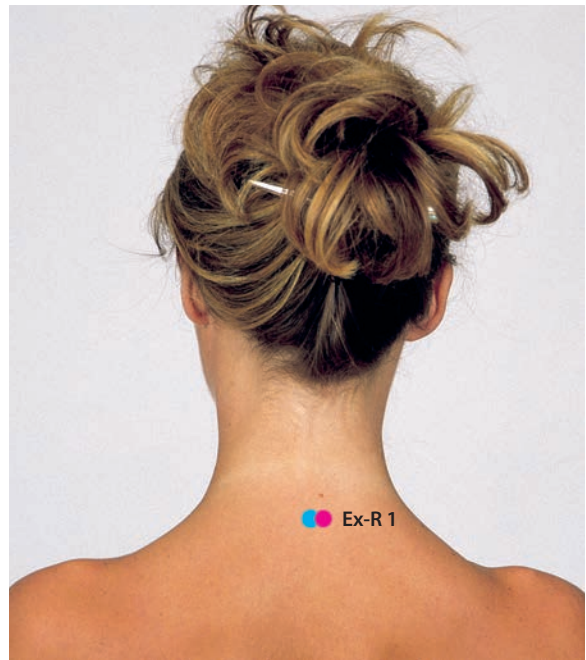
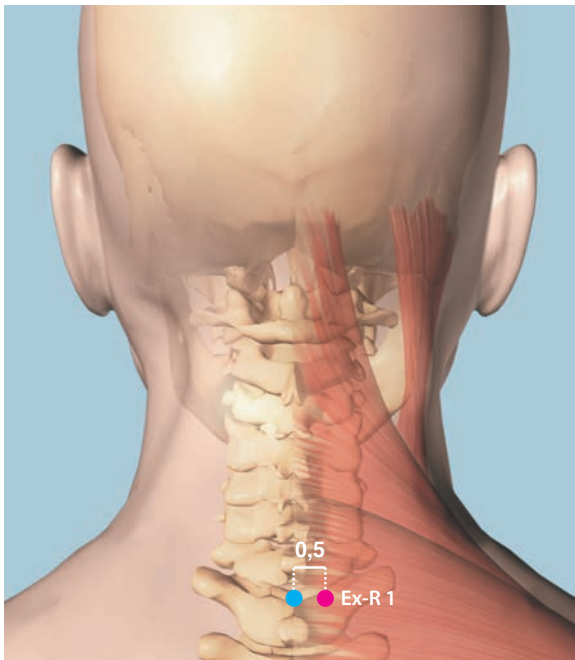
! Besonderheiten: Gb 14 ist bei Gallenblasenerkrankungen häufig druckschmerzhaft. Europäischer Testpunkt für Gallenleiden. Kreuzungspunkt mit dem Außerordentlichen Gefäß Yang Wei Mai/Yang regulierenden Meridian.



Praxistipp

Gb 14 ist zusammen mit Ex-KH 3, Ex-KH 4 und BI 2 hoch wirksam bei Augenleiden.

6.7.4 Rücken



Ex-R 1 Ding Chuan – Besänftigung der Atemnot

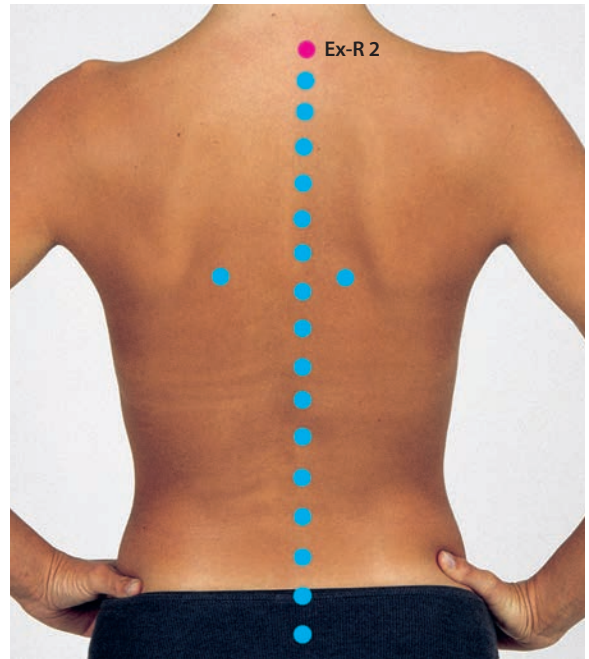
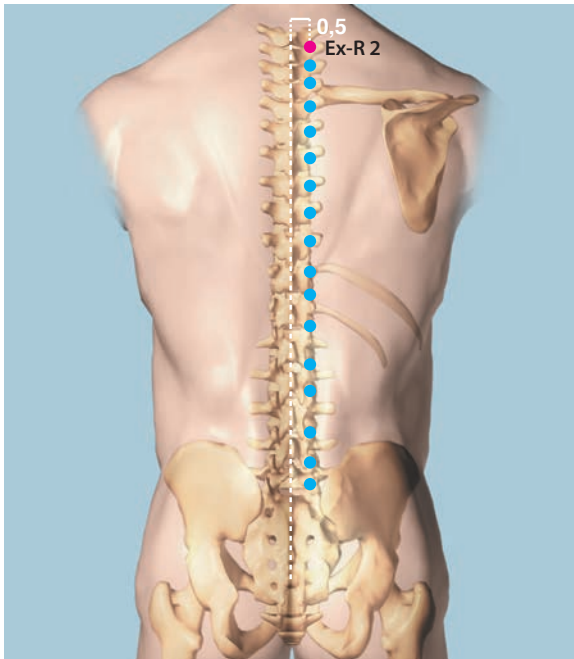
Lokalisation: 0,5 Cun lateral der Vertiefung unter dem Dornfortsatz C7, bzw. 0,5 Cun lateral von LG 14.

Stichtechnik: *Stichrichtung* senkrecht, *Stichtiefe* 0,5 bis 0,8 Cun.

Wirkung: Besänftigt Atemnot, wirkt hustenstillend.

Indikationsbeispiele:

- Erkrankungen der unteren Atemwege z. B. Bronchitis, Asthma bronchiale



Ex-R 2 Jia Ji oder Hua Tuo Jia Ji – Beidseits der Wirbelsäule

Lokalisation: 17 Punktpaare, jeweils 0,5 Cun lateral der Vertiefungen unterhalb der Dornfortsätze von T1 bis L5.

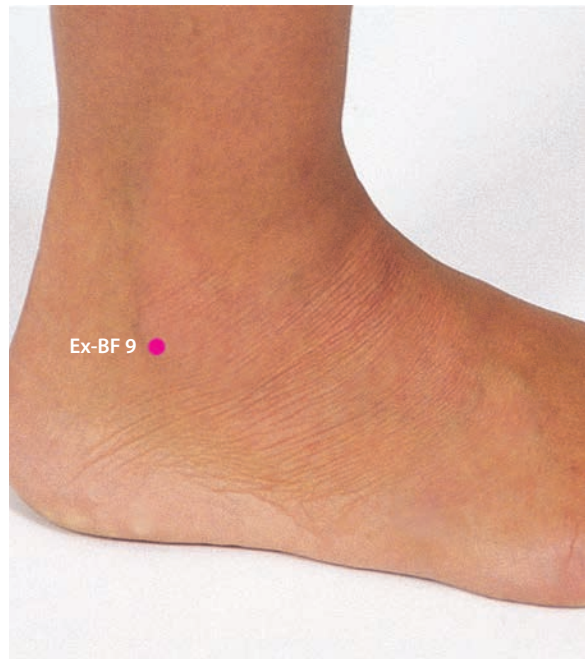
Stichtechnik: *Stichrichtung* senkrecht, *Stichtiefe* 0,5 bis 1,0 Cun. Zur Moxibustion geeignet.

Wirkung: Reguliert (klärt oder stärkt) Zang-(Speicher-) Organe und Fu-(Hohl-)Organe.

Indikationsbeispiele:

- je nach Störung, Nadelung in den verschiedenen Segmenten:
 - T1–4: Lunge, Arme
 - T4–7: Herz
 - T7–10: Leber, Gallenblase
 - L1–2: Nieren
 - L3–5: Dünndarm, Dickdarm, Blase, Beine
- Wirbelsäulenerkrankungen

! **Cave:** Bei thorakalen Punkten Pneumothorax vermeiden! Bei lumbalen Punkten Vorsicht in der Schwangerschaft!



Ex-BF 9 Wai Huai Jian – Außenknöchelspitze

Lokalisation: Auf dem höchsten Punkt des Außenknöchels.

Stichtechnik: Mikroaderlass. Zur Moxibustion geeignet.
Keine Akupunktur.

Wirkung: Klärt Hitze, öffnet den Harnleiter, mobilisiert Harn und leitet ihn aus, wirkt schmerzstillend.

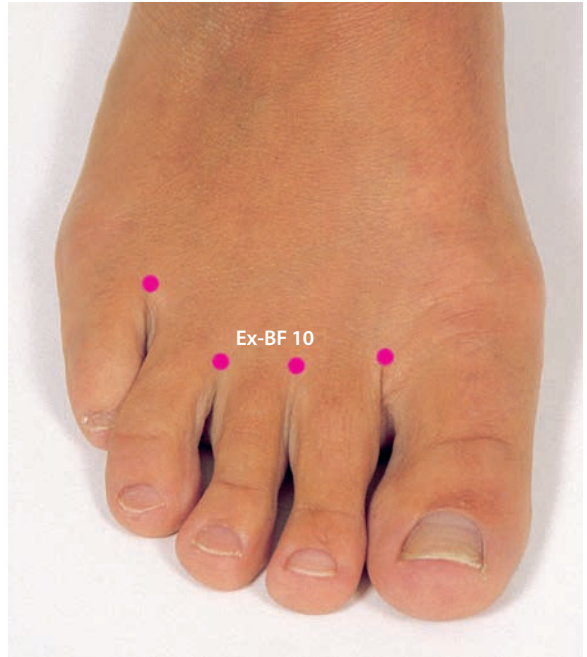
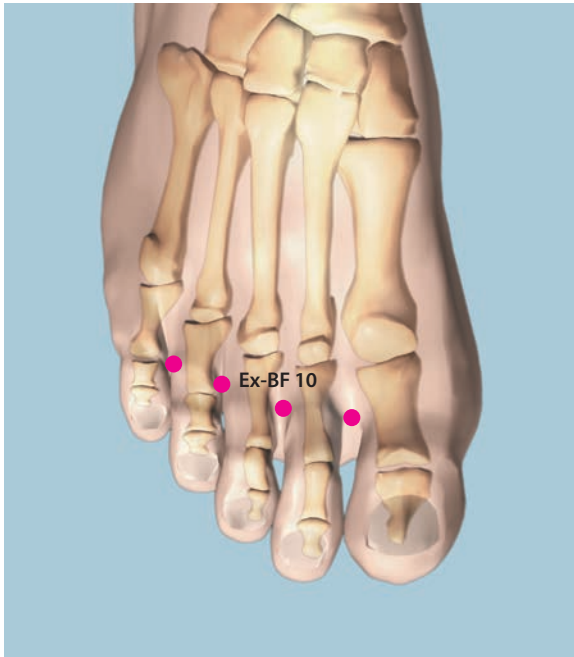
Indikationsbeispiele:

- akute Harnwegsinfekte
- Hals- und Zahnschmerzen
- Wadenkrämpfe, Muskelkrämpfe im lateralen Fußbereich



Praxistipp

Ex-BF 9 und 8 können gut zur Selbstakupressur bei Wadenkrämpfen angewandt werden.



Ex-BF 10 Ba Feng – Acht Punkte gegen den Wind

Lokalisation: Vier Punkte am Fußrücken, jeweils mittig zwischen den Metatarsophalangealgelenken an der Grenze vom roten zum weißen Fleisch, an den Rändern der Interdigitalfalten.

Stichtechnik: *Stichrichtung* schräg Richtung Fußsohlenmitte, *Stichtiefe* 0,5 bis 0,8 Cun. Zur Moxibustion geeignet.

Wirkung: Aktiviert die Blut-Zirkulation, wirkt schmerzlindernd, macht die Leitbahnen und Netzgefäße durchgängig, vertreibt äußeren Wind.

Indikationsbeispiele:

- Entzündung und Schmerzen im Bereich der Zehen und des Fußes z. B. Arthrose, Arthritis, Durchblutungsstörungen; Paresen der Fußmuskeln
- Bewegungsstörungen und Parästhesien von Bein und Fuß



Praxistipp

Die vier Punkte Ex-BF 10 sind eine wertvolle Unterstützung beim Restless Legs-Syndrom. Sie können mit eingezogener Kugelschreibermine vom Patienten selbst akupressiert werden.

7 Ohrakupunktur

7.1 Einführung

Die Ohrakupunktur ist eine Sonderform der Akupunktur. Die Ohrmuschel stellt ein *Somatotop* (Mikrosystem) dar, also eine Teilstruktur des Körpers, auf die sich der gesamte Organismus – hier im Sinne von Reflexzonen – projiziert und über die der Gesamtorganismus beeinflusst werden kann. Umgekehrt stellen sich Störungen im Körper reflektorisch als Überempfindlichkeit der korrespondierenden Punkte oder Zonen im Bereich der Ohrmuschel dar. Erklärungsmodell für die Korrespondenz von Ohr und Körper sind die neuronalen Verschaltungen der trigemino- und spinothalamischen Bahnen sowie die deszendierende Schmerzhemmung.

Erste Hinweise auf die Behandlung über die Ohrmuschel bzw. die reflektorischen Zusammenhänge finden sich etwa 200 v. Chr. in der chinesischen Literatur. Im Huang Di Nei Jing werden in einfachen Zügen reflektorische Zusammenhänge zwischen Arealen der Ohrmuschel und Körperregionen dargestellt. Während der Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.) wurden etwa 20 Punkte auf der Vorder- und Rückseite der Ohrmuschel beschrieben. Im antiken Griechenland fanden sich Berichte von Kauterisationen des Ohres bei Lumboischialgien. Auch auf andere Kulturen Asiens, Indiens und Afrikas breitete sich das Wissen über diese Behandlungsmethode aus. In Europa finden sich etwa seit dem 17. Jahrhundert Zeichen von Kenntnissen dieser Beziehungen und deren therapeutische Nutzung. Mehr oder weniger unabhängig davon entwickelte der französische Arzt Dr. Paul Nogier ab 1950 eine eigene Systematik, die er Aurikulothérapie nannte. In der Folge setzte auch in China eine Rückbesinnung auf alte Erkenntnisse ein und eigene systematische Forschungen wurden durchgeführt. Deren Ergebnisse wurden bei uns zuerst von König und Wancura publiziert und gelehrt. Heute existieren diese beiden Schulen gleichermaßen erfolgreich nebeneinander mit größtenteils identischen oder vergleichbaren Punktlokalisationen und Repräsentationszonen, teils sich ergänzenden Konzepten, aber auch mit Widersprüchen.

7.2 Indikationen und Kontraindikationen

Die Ohrakupunktur wird gerade in Deutschland häufig allein eingesetzt, kann aber auch als ergänzende Maßnahme mit der Körperakupunktur kombiniert werden. Wichtige *Indikationen* sind:

- akute und chronische schmerzhafte Erkrankungen des Bewegungssystems z. B. Wirbelsäulensyndrome, Lumboischialgie, Arthrose, Schulter-Arm-Syndrom,
- Kopfschmerzen, Migräne,
- funktionelle Erkrankungen z. B. des Gastrointestinal- und Urogenitaltraktes,
- neurologische Störungen z. B. Neuralgien, Schwindel,
- psychovegetativ beeinflusste Beschwerden z. B. Schlaflosigkeit,
- allergische Erkrankungen z. B. Allergisches Asthma bronchiale, Rhinitis allergica, Conjunctivitis allergica,
- Suchterkrankungen,
- Unterstützung endokriner Funktionen z. B. bei Infertilität, in der Menopause.

Die *absoluten Kontraindikationen* entsprechen denen der Körperakupunktur:

- lebensbedrohliche Erkrankungen,
- Schmerzsyndrome mit Operationsindikation,
- schwere Infektionskrankheiten,
- Entzündungen im Punktionsareal.

Hinzu kommen *relative Kontraindikationen*:

- Schmerzzustände, die keiner eindeutigen Diagnose zugeordnet werden können,
- ausgeprägte Schwäche- bzw. Erschöpfungszustände,
- Einnahme bestimmter Medikamente vor der Behandlung z. B. Beruhigungsmittel, Opiate, Neuroleptika,
- übermäßige Schmerzhaftigkeit einzelner Akupunkturpunkte.

In der *Schwangerschaft* sollten, wegen möglicher Wehenauslösung, bestimmte Punkte bzw. Zonen *nur bei fachärztlich bestätigter, stabiler Schwangerschaft und strenger Indikationsstellung* genadelt werden:

- Hypothalamuszone,
- Genitalzone,
- Punkt 58 (Uterus),
- Punkt 23 (Ovar),
- andere „endokrine“ Punkte.

7.3 Aufklärung, Nebenwirkungen, Komplikationen

Aufklärung

Inhalt des Aufklärungsgesprächs sollten das Behandlungsprinzip und das konkrete therapeutische Vorgehen sein. Ebenso ist über den zu erwartenden Therapieverlauf, typische und unangenehme Begleiterscheinungen und die möglicherweise auftretenden Nebenwirkungen und Komplikationen aufzuklären.

Mögliche Nebenwirkungen und Komplikationen

- Kreislaufreaktion („Nadelkollaps“): Eine vagovasale Reaktion ist bei empfindlichen Patienten möglich, wenn Punkte im Bereich um den Gehörgang genadelt werden, da die Haut hier besonders stark vom Nervus vagus innerviert wird. Deshalb ist es sinnvoll, grundsätzlich im Liegen zu punktieren.
- Infektion: Bei der Ohrakupunktur ist eine sachgemäße Desinfektion wegen der Gefahr einer Perichondritis obligat. Das Infektionsrisiko ist bei unsachgemäßem Vorgehen sowie bei Applikation von Dauernadeln erhöht.
- Erstverschlimmerung: Tritt gelegentlich auf, lässt in aller Regel schnell wieder nach und spricht am ehesten für einen zu starken Reiz am richtig gewählten Applikationsort. Patienten sind über die Möglichkeit einer Erstverschlimmerung aufzuklären.

7.4 Methoden der Punktbehandlung

Für die Behandlung an der Ohrmuschel können verschiedene Materialien und Techniken zur Anwendung kommen.

Nadeln und „Seeds“: In aller Regel werden für die Ohrakupunktur sterile Stahl-Einmalnadeln benutzt, sie sind dünner (0,2–0,3 mm Durchmesser) und kürzer als die Nadeln für die Körperakupunktur. Die Verwendung von wiedersterilisierbaren Gold- und Silbernadeln bringen keine Vorteile, Infektions- und Verletzungsrisiko sind bei ihnen eher erhöht.

Gelegentlich werden auch Dauernadeln, die es in verschiedenen Ausführungen gibt, oder alternativ kleine Stahlkugeln oder Samenkörner („Seeds“) appliziert und mit Pflastern fixiert, um eine Dauerreizung des Punktes zu bewirken. Bei der Kugel- oder Samenpflastermethode wird der Reiz durch gelegentliche Manipulationen durch den Patienten noch verstärkt.

! Cave: Die Indikation für Dauernadeln ist streng zu stellen, da das Infektionsrisiko erhöht ist. Dem erhöhten Risiko steht kein belegbarer besserer Effekt gegenüber!

Mikroaderlass: Hier wird die für die Ohrakupunktur übliche Stahlnadel benutzt, um den Punkt kurz anzustechen, sie gleich wieder zu entfernen und es ggf. leicht nachbluten zu lassen. Eine Blutung wirkt reizverstärkend. Wegen unangemessener Traumatisierung sollten weder Lanzetten noch Kanülen zur Durchführung eines Mikroaderlasses an der Ohrmuschel verwendet werden.

Akupressur: Dies ist eine sanft reizende Methode, bei der die empfindlichen Punkte an der Ohrmuschel z. B. mit einer Knopfsonde kreisend und mit leichtem Druck stimuliert werden. Die Gegenhand fixiert die Ohrmuschel und dient als Widerlager. Dadurch wird eine gleichmäßige Druckausübung möglich.

Die Akupressur sollte je nach Indikation zweimal täglich bis einmal alle zwei Wochen für ca. 10–60 Sekunden durchgeführt werden.

Soft-Laser-Therapie: Nichttraumatisierende und vor allem schmerzfreie Alternative zur Akupunktur, die für Kinder sowie sehr empfindliche und/oder ängstliche Patienten geeignet ist. Damit keine Streustrahlung in die Augen gerät, müssen Patient und Behandler Schutzbrillen tragen.

Dosierung	Behandlung(en) pro Woche	Behandlungsdauer pro Punkt [Sekunden]	Energie Pro Punkt [mJ] (1mJ = 1mWatt x 1Sekunde)
Akute Erkrankungen	4–7	1–20	10–100
Chronische Erkrankungen	2–3	1–20	10–100

Tabelle 7.1: Dosierung der Soft-Laser-Therapie

Es werden für die Ohrakupunktur Soft-Laser mit Leistungen im Bereich von 5–100 mW verwendet:

- Helium-Neon-Laser: Wellenlänge ca. 632 nm,
- Infrarot-Laser: Wellenlänge 820–904 nm

Die Irritationspunkte werden aufgesucht und markiert. Der Laser wird direkt senkrecht auf die empfindliche Zone aufgesetzt. Manche Geräte bieten als Zubehör einen Behandlungskopf, um am Ohr mittels einer Fiberglasoptik gezielter behandeln zu können. Zur Dosierung der Soft-Laser-Therapie s. **Tabelle 7.1**.

PuTENS: Eine weitere nichtinvasive Behandlungsmethode für sehr ängstliche und/oder empfindliche Patienten ist die **punktförmige transkutane elektrische Nervenstimulation**: Über eine punktförmige Elektrode werden die empfindlichen Punkte elektrisch gereizt, was als Kribbeln oder Wärme empfunden wird.

- Akute Erkrankungen: Frequenz 2–10 Hz, Intensität stark aber nicht schmerzhaft, kürzere Stimulationszeit von 5–30 Sekunden, eine Behandlung täglich.
- Chronische Erkrankungen: Frequenz 10–20 Hz und höher, geringe Intensität, längere Stimulationszeit von 30–90 Sekunden, 1–2 Behandlungen pro Woche.

! **Cave:** Nicht bei Herzschrittmacher-Patienten anwenden!

7.5 Punktauswahl und Lateralität

Basis des Behandlungskonzepts und der Punktauswahl am Ohr sind die sorgfältige Anamnese und die klinische Untersuchung des Patienten. Pro Sitzung und Ohr sollten nicht mehr als 5–7 Punkte genadelt werden. Ist darüber hinaus die Behandlung weiterer

Punkte indiziert, so können diese bei der darauf folgenden Sitzung und anschließend immer alternierend mit der ersten Punktauswahl behandelt werden. Prinzipiell ist aber dem Motto: „So wenige Punkte wie möglich, so viele wie nötig“ zu folgen.

Für die *Seitenwahl* gilt, dass diejenige Ohrmuschel behandelt wird, auf der empfindliche Punkte gefunden werden. Folgende Empfehlungen haben sich bewährt:

- *ipsilateral* bei akuten Störungen in einer Körperhälfte,
- *kontralateral* bei chronischen Störungen in einer Körperhälfte (ggf. auch *beidseits*, wenn auf beiden Ohrmuscheln empfindliche Punkte gefunden werden),
- *beidseits* bei Störungen, deren Lateralität unklar ist, und die auf beiden Seiten empfindliche Punkte hervorbringen,
- *ipsilateral der führenden Seite* (Rechtshänder rechts, Linkshänder links) bei Störungen, die keiner Seite zugeordnet werden können z. B. Blasenentzündung,
- *kontralateral der führenden Seite* bei psychovegetativen Störungen.

! **Cave:** Bei der Trigeminusneuralgie am Anfang stets *kontralateral* behandeln, da bei *ipsilateraler* Behandlung ein Anfall ausgelöst werden kann! Die endgültige Auswahl der Punkte hängt von der Diagnose ab und schließt die folgenden Strategien ein. Die Punkte sollten in der Reihenfolge der hier aufgeführten Punktkategorien untersucht und behandelt werden.

Organ- bzw. Korrespondenzpunkte

Es werden aktive Punkte behandelt, die mit der erkrankten Körperregion bzw. dem erkrankten Organ korrespondieren. Zu ihnen gehören beispielsweise die Korrespondenzpunkte und -areale



Praxistipp

Der Behandlungsstrahl wird gebildet, indem man in der vegetativen Rinne einen aktiven Punkt aufsucht, der das gestörte Segment bezeichnet und von diesem Punkt aus eine gedachte Linie zum Nullpunkt zieht. Im Bereich dieser Linie (= Behandlungsstrahl) finden sich oft weitere aktive Punkte, die mitbehandelt werden.

innerer Organe wie Magen oder Hämorrhoidalpunkt oder Gelenkpunkte wie Ellenbogen und Knie. **Dazu gehören auch Punkte im gestörten Segment (= Segmenttherapie).** Dabei werden aktive Punkte und ein so genannter Behandlungsstrahl behandelt, die einem gestörten Körpersegment zugeordnet werden können. Dies ist sinnvoll z. B. bei Neuralgien, Affektionen des Bewegungssystems oder segmental lokalisierbaren Störungen.

Analgetisch bzw. antiphlogistisch wirkende Punkte

Diese Punkte werden zusätzlich bei schmerzhaften Erkrankungen behandelt. Dies sind unter anderen die Punkte Shen Men (55), Thalamus (26a) oder Analgesipunkt.

Psychotrope bzw. vegetativ-ausgleichend wirkende Punkte

Diese Punkte werden unter der Annahme behandelt, dass viele Beschwerden/Erkrankungen von psychovegetativen Einflüssen begleitet sind. Sie wirken ausgleichend und psychisch stabilisierend. Ihre adjuvante Behandlung ist auch bei vielen Suchterkrankungen indiziert. Beispiele hierfür sind die Punkte mit entsprechenden Namen (psychotrope Punkte I–IV, Vegetativum I und II), aber auch Punkte wie Point de Jérôme (29b) und die Omegapunkte.

Modalitätsspezifische bzw. ergänzende Punkte

Die Behandlung dieser Punkte berücksichtigt die auslösenden Faktoren der Beschwerden z. B. Wetterumschwung (Wetterpunkt), hormonelle Umstellung der Frau (Uterus, Ovar sowie aus Sicht der TCM auch Niere).

7.6 Ohrakupunktur Schritt für Schritt

7.6.1 Indikationsstellung

Nach erfolgter Anamnese und klinischer Untersuchung muss geklärt sein, dass das vorliegende Beschwerdebild eine potenziell mit Ohrakupunktur behandelbare Störung darstellt. Aus den gewonnenen Erkenntnissen lassen sich entscheidende Hinweise für die Therapie ableiten.

7.6.2 Therapiekonzept

Die Hinweise sollten in ein fundiertes Behandlungskonzept umgesetzt werden. Dies beinhaltet die Überlegung, welche der oben genannten Punktkategorien im vorliegenden Fall sinnvoll eingesetzt werden können. Damit wird eine Vorauswahl von in Frage kommenden Punkten getroffen.

7.6.3 Vorbereitung, Lagerung

Der Patient sollte

- über das Vorgehen aufgeklärt werden,
- keinen Ohrschmuck tragen,
- vor der Punktion und bis vier Stunden danach möglichst auf größere Anstrengung verzichten,
- nach Behandlungsende möglichst noch ca. 30 Minuten ruhen,
- einen Tag vor sowie während der gesamten Behandlungsphase auf narkotisierende (Arznei-) Mittel verzichten z. B. Alkohol, sedierende Medikamente, Drogen.

Die Behandlung wird in entspannter Rückenlage oder im Sitzen durchgeführt.

7.6.4 Punktsuche

Wichtig ist die *genaue* Lokalisation der Ohrakupunkturpunkte, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Verschiedene Methoden sind möglich, um die „aktiv“, also empfindlich gewordenen oder in ihrem Hautwiderstand veränderten Punkte zu finden. Ein systematisches Vorgehen – grundsätzlich an beiden Ohren – bei der Punktsuche ist empfehlenswert.