

Lin Cong



# Chinesische psychosomatische Medizin

## Chinesische psychosomatische Medizin

Lin Cong

# Chinesische psychosomatische Medizin

Mit 44 Abbildungen

**Lin Cong**  
CPM Center  
Vienna  
Austria

ISBN 978-3-662-45328-5  
DOI 10.1007/978-3-662-45329-2

ISBN 978-3-662-45329-2 (eBook)

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

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © Lin Cong  
Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

## Danksagung

---

Es gibt viele Menschen, die mitgeholfen haben, um dieses Buch erscheinen zu lassen. Besonderer Dank geht vor allem an meine Familie, vor allem an meinen vierjährigen Sohn, der immer viel Geduld aufbrachte, wenn ich am Abend länger schreiben musste, anstatt mit ihm zu spielen, wie er sich das gewünscht hatte. Auch meine Frau Jing Cui, die mich bei allem unterstützte und für die Übungsfotographien zuständig war.

Weiterer Dank ergeht an Mag. Günter Wagner. Er half mir bei der sprachlichen Verbesserung und beim Korrekturlesen und sorgte dafür, dass meine Gedanken einwandfrei zu Papier gebracht und im Buch für Sie, werte Leserin/werter Leser, verständlich und leicht lesbar wurden.

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Einführung

1	<b>Einleitung</b> .....	3
	<i>Lin Cong</i>	
2	<b>Besonderheiten</b> .....	7
	<i>Lin Cong</i>	
2.1	Meridian Dao Yin als Eigeninitiativ-Heilverfahren .....	8
2.2	Aktivierung und Optimierung .....	13
2.3	Ein harmonieorientierter Lebensweg .....	16
2.4	Wahre Menschen als Vorbild der psychosomatischen Gesundheit .....	19
2.5	Kombinationsmöglichkeit mit anderen Heilverfahren .....	22
2.6	Zusammenfassung .....	26
	Literatur .....	26
3	<b>Psychosomatische Vorgänge</b> .....	27
	<i>Lin Cong</i>	
3.1	Reflexbogen als einfaches Modell .....	28
3.2	Grundlegende psychosomatische Vorgänge .....	29
3.3	Naturgemäße psychosomatische Vorgänge .....	32
3.4	Zivilisatorische psychosomatische Vorgänge .....	37
3.4.1	Der Neokortex .....	37
3.5	Harmonieorientierte ganzheitliche psychosomatische Vorgänge .....	42
3.6	Top-Design: Die fünf speziellen Verfahren .....	43
3.6.1	Das Leben im Einklang mit der Natur .....	44
3.6.2	Spezielle Sensorik zum Ausgleich des inneren und äußeren Lebens .....	45
3.6.3	Spezielle Motorik zum Ankurbeln der Zellatmung .....	46
3.6.4	Shen (神) unabhängig und ungestört von außen aufrechterhalten .....	46
3.6.5	Spezielle Motorik zur Aktivierung des Körpers und der Organe .....	51
3.7	Zusammenfassung .....	56
	Literatur .....	57
4	<b>Ursachen der psychosomatischen Erkrankungen</b> .....	59
	<i>Lin Cong</i>	
4.1	Trennung von Natur und Mensch .....	60
4.2	Leben im Einklang mit der Natur verlernt .....	62
4.3	Total-Abschwächung der in der Mitte stehenden Zentren .....	64
4.4	Vernachlässigung der Identität der Natur-Menschen .....	71
4.5	Aufspaltung des ganzheitlichen Gehirns durch Spezialisierung .....	77
4.6	Begrenzte Aktivität in Großhirnrinde .....	82
4.7	Großheit verringert sich .....	85
4.8	Denervierung .....	90
4.9	Zusammenfassung .....	96
	Literatur .....	97

## II Psychische Störungen

5	<b>Grundwissen über psychische Störungen</b> .....	101
	<i>Lin Cong</i>	
5.1	<b>Psychische Störungen des Mensch-Hirns</b> .....	102
5.2	<b>Psychische Störungen des Natur-Hirns</b> .....	103
5.3	<b>Psychische Störungen des Organ-Hirns</b> .....	105
	<b>Literatur</b> .....	107
6	<b>Depressionen</b> .....	109
	<i>Lin Cong</i>	
6.1	<b>Krankheitsanzeichen</b> .....	110
6.2	<b>Ursachen- und Anzeichen-Erklärung</b> .....	111
6.3	<b>Diagnosen</b> .....	114
6.4	<b>Behandlungen</b> .....	115
6.4.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin .....	115
6.4.2	Das therapeutische lyrische Wandern .....	116
6.4.3	Meridian Dao Yin-Übungen .....	120
6.4.4	Akupressur .....	124
6.4.5	Chinesische Heilkräuter .....	125
6.4.6	Medikamentöse Therapie .....	126
6.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	127
	<b>Literatur</b> .....	127
7	<b>Burn-out-Syndrom</b> .....	129
	<i>Lin Cong</i>	
7.1	<b>Krankheitsanzeichen</b> .....	130
7.2	<b>Ursachen- und Anzeichen-Erklärung</b> .....	131
7.3	<b>Diagnosen</b> .....	134
7.4	<b>Behandlungen</b> .....	135
7.4.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischen Medizin .....	135
7.4.2	Das therapeutische lyrische Wandern .....	137
7.4.3	Meridian Dao Yin-Übungen .....	140
7.4.4	Akupressur und Akupunktur .....	146
7.4.5	Chinesische Heilkräuter .....	146
7.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	147
	<b>Literatur</b> .....	148
8	<b>Demenz</b> .....	149
	<i>Lin Cong</i>	
8.1	<b>Krankheitsanzeichen</b> .....	150
8.2	<b>Ursachen- und Anzeichen-Erklärung</b> .....	150
8.3	<b>Diagnosen</b> .....	152
8.3.1	Differenzialdiagnose .....	152
8.3.2	CT- und MRT-Untersuchung .....	153
8.3.3	Blutuntersuchungen .....	153
8.4	<b>Behandlungen</b> .....	154
8.4.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischen Medizin .....	154

8.4.2	Das therapeutische lyrische Wandern.....	155
8.4.3	Meridian Dao Yin-Übungen .....	158
8.4.4	Chinesische Heilkräuter.....	162
8.4.5	Akupunktur und Akupressur .....	163
8.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	163
	<b>Literatur</b> .....	164

9	<b>Zusammenspiel der Krankheitsanzeichen bei Depressionen, Burn-out-Syndrom und Demenz</b> .....	165
	<i>Lin Cong</i>	

### III    **Neuro-muskuläre Störungen**

10	<b>Grundwissen über neuro-muskuläre Vorgänge</b> .....	169
	<i>Lin Cong</i>	

11	<b>Zervikal-Syndrom</b> .....	173
	<i>Lin Cong</i>	

11.1	<b>Krankheitsanzeichen</b> .....	174
11.2	<b>Ursachen- und Anzeichen-Erklärung</b> .....	175
11.3	<b>Diagnose</b> .....	178
11.4	<b>Behandlungen</b> .....	178
11.4.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin .....	178
11.4.2	Meridian Dao Yin-Übungen .....	179
11.4.3	Akupressur und Akupunktur .....	182
11.4.4	Chinesische Heilkräuter.....	183
11.4.5	Symptombehandlung .....	184
11.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	184
	<b>Literatur</b> .....	184

12	<b>Lumbal-Syndrom</b> .....	185
	<i>Lin Cong</i>	

12.1	<b>Krankheitsanzeichen</b> .....	186
12.2	<b>Ursachen- und Anzeichen-Erklärung</b> .....	187
12.2.1	Bandscheibenvorfall (Prolaps).....	187
12.2.2	Ischialgie .....	188
12.2.3	Kreuzschmerzen (Hexenschuss) .....	189
12.2.4	Kreuz-Gesäß-Schmerzen.....	190
12.3	<b>Diagnose</b> .....	192
12.4	<b>Behandlungen</b> .....	193
12.4.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin .....	193
12.4.2	Meridian Dao Yin-Übungen .....	194
12.4.3	Akupunktur und Akupressur .....	197
12.4.4	Chinesische Heilkräuter.....	198
12.4.5	Medikamentöse und operative Therapie.....	200
12.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	200
	<b>Literatur</b> .....	201

13	<b>Zusammenspiel der Krankheitsanzeichen bei neuro-muskulären Störungen</b> .....	203
	<i>Lin Cong</i>	

## **IV Neuro-muskuläre-vaskuläre Störungen**

14	<b>Grundwissen über neuro-muskuläre-vaskuläre Vorgänge</b> .....	207
	<i>Lin Cong</i>	

15	<b>Arteriosklerose</b> .....	213
	<i>Lin Cong</i>	

15.1	<b>Krankheitsanzeichen</b> .....	214
15.2	<b>Ursachen- und Anzeichen-Erklärung</b> .....	215
15.3	<b>Diagnosen</b> .....	218
15.4	<b>Behandlungen</b> .....	220
15.4.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin .....	220
15.4.2	Meridian Dao Yin-Übungen .....	221
15.4.3	Akupressur .....	225
15.4.4	Chinesische Heilkräuter .....	226
15.4.5	Lebensweise .....	230
15.4.6	Die schulmedizinische Behandlung .....	231
15.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	231
	<b>Literatur</b> .....	231

16	<b>Bluthochdruck</b> .....	233
	<i>Lin Cong</i>	

16.1	<b>Krankheitsanzeichen</b> .....	234
16.2	<b>Ursachen- und Anzeichen-Erklärung</b> .....	234
16.2.1	Hinter dem Bluthochdruck steht eine psychosomatische Störung .....	235
16.2.2	Der zusammengekoppelte Blutdruck .....	235
16.2.3	Nervenanlage an der Gefäßwand .....	236
16.2.4	Wesentliche Ursachen beim primären Bluthochdruck .....	237
16.2.5	Rückenmark und neuro-muskuläre-vaskuläre Aktivität .....	239
16.2.6	Kompensatorische Reaktionen .....	240
16.3	<b>Diagnosen nach der Schulmedizin</b> .....	242
16.3.1	Blutdruckwert .....	243
16.3.2	Untersuchungen .....	243
16.4	<b>Diagnose nach chinesischer psychosomatischer Medizin</b> .....	244
16.4.1	Syndrom der neuro-muskulären-vaskulären Blockierung .....	244
16.4.2	Syndrom der erschlaffenden Gefäßmuskulatur .....	245
16.4.3	Syndrom der autonomen Nervensystemstörung .....	246
16.5	<b>Behandlungen</b> .....	248
16.5.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin .....	248
16.5.2	Meridian-Übungen .....	251
16.5.3	Chinesische Heilkräuter .....	255
16.5.4	Akupunktur und Akupressur .....	260

16.5.5	Symptomatische Behandlung mit Medikamenten .....	260
16.6	<b>Zusammenfassung</b> .....	263
	<b>Literatur</b> .....	264

## **Serviceeteil**

<b>A Nachwort</b> .....	266
-------------------------	-----

<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	268
-----------------------------------	-----

# Einführung

Kapitel 1	<b>Einleitung – 3</b> <i>Lin Cong</i>
Kapitel 2	<b>Besonderheiten – 7</b> <i>Lin Cong</i>
Kapitel 3	<b>Psychosomatische Vorgänge – 27</b> <i>Lin Cong</i>
Kapitel 4	<b>Ursachen der psychosomatischen Erkrankungen – 59</b> <i>Lin Cong</i>

# Einleitung

*Lin Cong*

Die psychosomatischen Erkrankungen nehmen dramatisch zu. Angesichts dieser die Gesundheit bedrohenden, ernsthaften Situation muss sich die psychosomatische Medizin rasch und umfassend erweitern. Aber die gängige psychosomatische Medizin hinkt hinterher und ist nicht kraftvoll bei aktuellen psychosomatischen Beschwerden. Denn ihre Vorstellungen basieren noch auf alten Anhaltspunkten der griechischen Medizin, die vor ca. 2–3.000 Jahren galten. Sie sind somit hinter den heutigen Bedürfnissen zurückgeblieben.

Der Begriff der Psychosomatik wurde aus dem Griechischen abgeleitet und setzt sich zusammen aus Psyche (= Seele) und Soma (= Körper). Die griechischen Mediziner stellten sich unter »Psychosomatik« vor, dass die negativen psychischen Einflüsse auf somatische Vorgänge einwirken und psychosomatische Probleme verursachen. Diese Vorstellung ist zwar nicht falsch, aber zu allgemein und stützt sich nur auf verschwommene Zusammenhänge, die sich lediglich aus der einfachen Kausalität ergeben. Oft hört man, dass psychosomatische Probleme durch Stress entstünden. Das ist zu oberflächlich gedacht.

Bei der Entstehung körperlicher Krankheiten spielen die psychischen Faktoren sicher eine entscheidende Rolle. Allerdings ist diese Aussage zu allgemein gehalten. Es fehlt die ausführliche Erklärung, wodurch die somatischen Beschwerden hervorgerufen werden und welche psychosomatischen Vorgänge dabei schiefgelaufen sind. Daher fällt die gezielte Gegenmaßnahme sehr schwer. Was soll man in so einer Situation unternehmen? Wie kann man hier eine sinnvolle Behandlung einleiten? Wie kann man den Ausweg aus psychosomatischen Problemen finden? Beispielsweise das Burn-out-Syndrom: Man weiß nur, dass es im Zusammenhang mit unterschiedlichen psychischen Faktoren wie Stress, Überbelastung und Druck etc. steht. Aber was war wirklich im Körper los, dass so viele seelische und organische Beschwerden ausgelöst wurden? Es reicht uns nicht zu wissen, dass psychische Belastungen ein Burn-out-Syndrom sowie andere psychosomatische Störungen verursachen könnten und man als Gegenmaßnahme nur einfach Stressabbau, Entspannung und positives Denken usw. ergreifen sollte. Dieser Ansatz ist für eine ausgereifte psychosomatische Medizin viel zu oberflächlich und daher keine effiziente Lösung bei den zahlreichen psychosomatischen Störungen, geschweige denn, der richtige Ausweg aus dieser schwierigen Situation.

Der beste Ausweg, mit dem man sich von allen psychosomatischen Problemen befreien kann, besteht darin, die grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge zu fördern. Und das Verhältnis zwischen Psyche und Physis zu harmonisieren. Der Kampf gegen die Symptome ist gut und bringt etwas Linderung. Allerdings ist es sinnvoller, das Übel an der Wurzel zu packen. Darauf zielt die chinesische psychosomatische Medizin ab.

Die von mir gegründete chinesische psychosomatische Medizin (CPM) ist eine interdisziplinäre Medizin, bei der mehrere wissenschaftliche Fächer zusammenwirken: Die chinesische Lebensphilosophie ist die medizinische Leitlinie. Meridian Dao Yin-Übungen und das lyrische Wandern dienen als energetisches Eigeninitiativ-Verfahren. Kräuter, Akupunktur und Akupressur der traditionellen chinesischen Medizin helfen als Naturheilkunde. Und moderne medizinische Erkenntnisse erklären den Verlauf der psychosomatischen Vorgänge und Wirksamkeit. Daher haben die tiefsinnigen chinesischen Lebensphilosophien, die harmonieorientierten bewährten Anwendungen und die detaillierten medizinischen Erkenntnisse einander optimal ergänzt und ineinander integriert.

Die chinesische psychosomatische Medizin (CPM) beschreitet einen ganz neuen Weg in jene medizinische Richtung, in der der Mensch im Mittelpunkt steht. Hierfür werden umfassende Lebensweisheiten verständlich dargestellt und ein sinnvoller und glücklicher Lebensweg bzw. die Lösung psychosomatischer Probleme aufgezeigt. Dieser goldene Lebensweg ist Meridian Dao Yin und dem lyrischen Wandern zu verdanken. Meridian Dao Yin sind spezielle

körperliche Übungen, die sensomotorische Impulse anregen und damit die längsgerichtete Meridiantransmission hervorrufen. Durch Meridiantransmission wird nicht nur das geheimnisvolle Meridian-System aktiviert, sondern auch zahlreiche grundlegende psychosomatische Vorgänge positiv gefördert. Das lyrische Wandern richtet sich auf die Belebung des Natur-Hirns. Angeleitet durch Berg-Wasser-Gedichte führen adäquate Reize der schönen Natur und die ausdauernde körperliche Aktivität zur Harmonisierung von Psyche und Physis. Dadurch kann man seine naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge erneut in Gang bringen. Zusammen mit den Meridian Dao Yin-Übungen wirkt das Lyrische Wandern ausgezeichnet auf das geschrumpfte Natur-Hirn und das gestörte vegetative Nervensystem. Daher sind die Meridian Dao Yin-Übungen und das lyrische Wandern das wirksame Heilmittel bzw. die Behandlungsmethode in der chinesischen psychosomatischen Medizin.

Im Buch werden die Besonderheiten der CPM präsentiert, die Ursachen der psychosomatischen Erkrankungen und die häufigen psychosomatische Beschwerden eingehend erläutert sowie das effektive Zusammenwirken von Meridian Dao Yin und chinesischen Heilkräutern erklärt. Ich bin überzeugt, dass mein Buch einen Aufschluss über psychosomatische Gesundheit/Krankheit geben kann, zu einer Bereicherung der modernen Medizin führt und als effizientes Werkzeug im Kampf gegen psychosomatische Erkrankungen erkannt wird.

# Besonderheiten

*Lin Cong*

- 2.1 Meridian Dao Yin als Eigeninitiativ-Heilverfahren – 8
- 2.2 Aktivierung und Optimierung – 13
- 2.3 Ein harmonieorientierter Lebensweg – 16
- 2.4 Wahre Menschen als Vorbild der psychosomatischen Gesundheit – 19
- 2.5 Kombinationsmöglichkeit mit anderen Heilverfahren – 22
- 2.6 Zusammenfassung – 26
- Literatur – 26

Die chinesische psychosomatische Medizin ist ein offenes System, in dem sich die chinesische Lebensphilosophie, die chinesische Lebenserhaltung, die traditionelle chinesische Medizin und die medizinische Wissenschaft etc. einander organisch ergänzen. Durch das Hinzufügen von verschiedenen Erkenntnissen und praktischen Methoden wird die chinesische psychosomatische Medizin zur Vervollständigung gebracht. Die medizinischen Einsichten und die bewährten Erfahrungen wie z.B. effektive Eigeninitiativ-Methode und erfolgreiche Heilverfahren werden in diesem System genau dargestellt. In diesem Buch werden westliches Know-how und chinesische Weisheit miteinander verbunden. Viele neue Facetten und Besonderheiten werden präsentiert. Diese erstmalige Verknüpfung von Erkenntnissen der verschiedenen Richtungen hilft uns, die heutigen psychosomatischen Beschwerden klar zu verstehen und die zielgerichteten Gegenmaßnahmen richtig einzusetzen.

In der chinesischen psychosomatischen Medizin ist die aktive Rolle des Menschen zum ersten Mal stark hervorgehoben. Hierbei wird die menschliche Eigeninitiative als die entscheidende Kraft zur Beseitigung der psychosomatischen Probleme erkannt und als ausschlaggebende Lösung forciert. Es ist unbestritten, dass chemische Substanzen in der Schulmedizin bei Infektionskrankheiten einen großartigen Beitrag leisten und pflanzliche Heilmittel in der traditionellen chinesischen Medizin bei organischen Störungen eine erfolversprechende Rolle spielen. Allerdings sind beide Behandlungsmethoden eine Nothilfe von außen und funktionieren hauptsächlich bei somatischen Beschwerden. Aber wenn die Psyche zunehmend gestört oder sogar zerstört und dadurch die psychosomatischen Krankheiten verursacht wurden, ist weder eine chemische Substanz noch ein pflanzliches Mittel in der gängigen Medizin in der Lage, diese Art von Krankheiten zu besiegen. In genau dieser Situation befinden sich heute Mediziner und Patienten. Um die psychosomatischen Erkrankungen effektiv zu bekämpfen, müssen Denkgrenzen unbedingt überwunden werden. Gängige medizinische Systeme sind von »Kästchen-Denken« geprägt. Jeder darin agiert in seinen gewohnten Gebieten, die meist durch bisheriges Wissen und Erfahrungen angelegt wurden. Doch der chinesischen psychosomatischen Medizin ist es durch Verknüpfung von moderner medizinischer Wissenschaft, chinesischer Lebensweisheit sowie chinesischer Heilverfahren gelungen, diese problematische Situation der somatisch orientierten Medizin aufzulösen. Das eröffnet uns neue Horizonte. In diesem Kapitel werden die Neuheiten bzw. Besonderheiten präsentiert, damit wir diese neue Art von ganzheitliche Medizin besser verstehen und einsetzen können.

## 2.1 Meridian Dao Yin als Eigeninitiativ-Heilverfahren

Die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen (chin. 经络道引) in der chinesischen psychosomatischen Medizin (CPM) weisen zwei Besonderheiten auf. Zum sind diese Übungen die effizienteste Eigeninitiativ-Methode, d.h., die Betroffenen können selbst und aktiv an ihrer Heilung mitarbeiten. Zum anderen sind sie ein effektives Haupt-Heilverfahren, das Mediziner den Patienten verordnen können, um das Meridian-System des Betroffenen wieder zu aktivieren und damit die psychosomatischen Beschwerden zu lindern und zu beseitigen. Daher ist diese Methode eine »goldene Maßnahme« zum harmonischen und sinnvollen Leben und liefert die Grundlage für unsere psychosomatische Gesundheit: die Eigeninitiativ-Methode, mit dem das Meridian-System aktiviert wird. Das ist das erste besondere Merkmal der CPM, denn keine andere medizinische Wissenschaft baut auf Übungen als Heilmittel auf.

Meridian Dao Yin ist ein auf bewährten Erfahrungen der tausendjährigen chinesischen Lebenserhaltung aufgebautes Übungsverfahren. Dieses Übungsverfahren besteht aus syste-

matischen, speziellen körperlichen Übungen. Diese dienen dazu, das Meridian-System zu aktivieren. Da das Meridian-System eine Verbindung zwischen Körper, Organen und Zentren ist, hat Meridian Dao Yin mehrfache Auswirkungen auf Körper und Organe (Soma) sowie alle Ebenen der Schaltstellen (Psycho), die für alle körperlichen und organischen Funktionen zuständig sind. Daher sind diese speziellen Übungen eine ideale und effiziente Lösung für heutige psychosomatische Probleme. Und sie dienen als gezielte Maßnahme zur Optimierung unseres ganzheitlichen Wohlbefindens. Die traditionelle chinesische Lebenserhaltung ist der älteste Wissenschaftszweig, der sich mit Förderung und Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens beschäftigt. Diese auf Gesundheit gerichtete Lehre zeigt erfolgreich ein Selbstregulierungsverfahren, mit dem man selbstinitiativ zur Erhaltung der Gesundheit beitragen kann.

Die ursprünglichen Wurzeln der Meridian Dao Yin-Übungen liegen im primitiven Tanz des urzeitlichen Chinas (vor 5000 Jahren). Daraus haben sich manche Bewegungsarten des primitiven Tanzes in abertausend Jahren (vor ca. 3000 Jahren) zur traditionellen Dao Yin-Technik (chin. 導引術) weiterentwickelt, die für die Beweglichkeit der Muskulatur sehr nützlich waren. Der Schwerpunkt der Dao Yin-Technik liegt darauf, die Mobilität und Flexibilität des Bewegungsapparates zu erhöhen oder zu erhalten, damit man problemlos arbeiten und leben kann. Die traditionelle Dao Yin-Technik ist heutzutage mit Gymnastik zu vergleichen und war der Vorgänger von Meridian Dao Yin.

Von der Frühlings- und Herbstperiode (770–256 v. Chr.) bis zur Westlichen Han-Dynastie (206 v. Chr.–24 n. Chr.) hat sich die traditionelle Dao Yin-Technik weiter entwickelt. Das ist ein bedeutungsvoller Durchbruch hinsichtlich der chinesischen Lebenserhaltung, weil dabei das Meridianphänomen während des Übens vorkommt und von den Übenden wahrgenommen wurde. Sima Qian (chin. 司馬遷), der berühmte Historiker der Westlichen-Han Dynastie hat in seinem Werk »Die historischen Aufzeichnungen« den neuen Begriff »Dào Yīn« (chin. 道引) für dieses neu entwickelte Übungsverfahren eingeführt.

Im Jahr 1973 wurden an der Grabstätte Nr. 3 bei Mawangdui in Changsha, Hunan Provinz, viele wertvolle Werke über traditionelle chinesische Lebenserhaltung aus dem chinesischen Altertum ausgegraben. Darunter gibt es eine augenfällige Stickerei aus Seidenstoff: das Übungs-Bild. Diese Seidenstickerei wurde um das Jahr 168 v. Chr. erstellt, genau zu Beginn der Westlichen Han-Dynastie, in der der Historiker Sima Qian das neu entwickelte Übungsverfahren aufgezeichnet hat. Beide ergänzten einander gut, weil es im Werk von Sima Qian keine ausführlichen Details gab und es für das Übungs-Bild keine Bezeichnung gab. Noch interessanter ist es, dass das Übungs-Bild zusammen mit zwei Werken über Meridiane namens »Moxibustionsanleitung für elf Yin und Yang Meridiane« und »Moxibustionsanleitung für elf Füße-Hände Meridiane« aufbewahrt wurde, an derselben Stellen. Das ist ein überzeugender Beweis, dass die Übungen auf der Stickerei und Meridian in einem engen Zusammenhang stehen. Denn im alten China stellte man die wichtigen Werke immer nach der Klassifizierung der Literatur zusammen.

Die Stickerei des Übungs-Bilds ist das früheste Erläuterungsbild über körperliche Übungen in der Welt. Sie enthält 44 unterschiedliche Körperübungen im Stehen, Liegen sowie im Hocken und Sitzen. Aus heutiger Sicht stehen die auf Seide gestickten Übungen schon in der Übergangsphase von der traditionellen Dao Yin-Technik zum Meridian Dao Yin. Bei einigen Übungen wurde deren Anwendungszweck mit dem chinesischen Schriftzeichen Yin (引) beschrieben. Daher ist die Stickerei des Übungs-Bilds ziemlich sicher die erste Anleitung für Meridian Dao Yin-Übungen. Noch wichtiger ist es, dass in dieser Stickerei mehr als zehn heilbare Krankheiten eingetragen wurden, wie z. B. Yin-Taubheit, Yin-Fußanschwellung und Yin-Nackenleiden, Yin-Psyche, Yin-Polydipsie (ein Syndrom charakterisiert mit gesteigertem Durstempfinden und vermehrter Flüssigkeitsaufnahme), Yin-Betäubung, Yin-Knieleiden,

Yin-Angstneurose, Yin-Eklampsie usw. Hier bezieht sich »Yin (chin. 引)« sinngemäß auf den durch Muskel-Ausstrecken ausgelösten Dehnungsreflex (*myostatischer Reflex*) und dadurch hervorgerufene Übertragung der sensomotorischen Impulse, nämlich das linienartige Meridianphänomen. So bedeutet z.B. Yin-Taubheit hier, dass man Taubheit durch eine entsprechende Übung beseitigen kann, weil eine entsprechende Meridiantransmission hervorgerufen wird. Das Vorgehen bei den weiteren beschriebenen Krankheiten ist ähnlich herzuleiten.

Die oben genannten Krankheiten gehören meistens zum peripheren System und zum Bewegungsapparat, während Yin-Psyche und Yin-Polydipsie als Krankheiten im zentralen System und der inneren Organe gelten. Das sind sehr wertvolle Daten über die Ausbreitung der Krankheiten und zeigt, dass der Anfang der Krankheiten schon in dem Bereich der Organe und Zentren begonnen hat.

Yin-Psyche heißt, dass die psychische Verfassung des Menschen durch die von speziellen körperlichen Übungen hervorgerufene Übertragung der sensomotorischen Impulse verbessert wird und es dadurch gelingt, die psychischen Störungen zu heilen. Yin-Polydipsie bedeutet gleichfalls, dass die Polydipsie, heute Diabetes genannt, durch die von speziellen körperlichen Übungen hergestellte Verbindung zwischen Körper, Organen und zuständige Nervenversorgungen ausgeheilt wird. Diese Übungen, die gegen psychische Störungen und Diabetes wirken, sind keinesfalls traditionelle Dao Yin-Technik im allgemeinen Sinne, sondern ein gezieltes und wirkungsvolles eigeninitiatives Heilverfahren, das sich der verschlechternden Krankheitssituation, d.h. den psychosomatischen Erkrankungen, zweckgerichtet entgegenstellt.

Diese historische Aufzeichnung über heilbare Krankheiten dank Meridian-Übungen deutet darauf hin, dass Lebenserhalter, die erfahrenen Fachleute für Harmonisierung und Optimierung des Lebens, im alten China schon für die Anfangsphase der psychosomatischen Erkrankungen die effektive Gegenmaßnahme gefunden und Erfolge hatten. Dieses eigeninitiative Heilverfahren und die damit erreichten Erfolge und Erfahrungen sind für uns heute von großer Bedeutung. Besonders gegen die immer schlimmer werdenden psychosomatischen Probleme.

Der Wirkungsmechanismus und die positiven Auswirkungen führten zu den beiden Fachbüchern »Moxibustionsanleitung für elf Yin und Yang Meridiane« und »Moxibustionsanleitung für elf Füße-Hände Meridiane«. In diesen zwei bedeutungsvollen Werken stellte der Autor nicht nur erstmals den sensationellen Verlauf der Meridiane dar, sondern erläuterte auch die Bedeutung des chinesischen Schriftzeichens Yin (引). Daher ist es ganz klar, dass Yin (引) von Yin-Taubheit, Yin-Fußanschwellung und Yin-Nackenleiden, Yin-Psyche, Yin-Polydipsie etc. die heilsamen sensomotorischen Impulse meint, die durch spezielle Übungen stimuliert und entlang bestimmter Körperzonen verlaufen. Diese auf bestimmten Körperzonen spürbaren und längsgerichtet verlaufenden Übertragungen, die nur durch spezielle körperliche Übungen hervorrufen werden können, wurden aufgezeichnet und als Meridian benannt. So ergaben sich diese zwei wertvollen Werke.

Diese Entwicklungsgeschichte deutet darauf hin, dass die Meridian Dao Yin-Übungen angepasst an die Veränderungen der Krankheiten, nämlich die psychosomatischen Störungen, entwickelt wurden. Der Begriff »Meridian« wurde in der traditionellen chinesischen Medizin auch als Meridiantransmission definiert. Diese Definition drückt das Wesentliche und die Wirkungsweise des Meridians besser aus und erfüllt die Erkenntnisse der modernen medizinischen Wissenschaft. Meridiantransmission heißt, dass die sensomotorischen Impulse durch die Meridian Dao Yin-Übungen stimuliert und longitudinal übertragen werden. Klinisch gesehen hat Meridian Dao Yin mehrfach positive Auswirkungen auf Körper, Organe und Zentren. Wenn man diese gezielten und effizienten Übungen richtig und regelmäßig übt, wird das Meridian-System aktiviert und die Zusammenarbeit von Körper, Organe und Zentren opti-

mal gefördert. Infolgedessen werden die Blockaden und Störungen zwischen Körper, Organen und zuständigen Nervenversorgungen sowie Zentren gelöst. Somit werden die Ursachen der psychosomatischen Erkrankungen beseitigt und die Beschwerden geheilt. Daher ist Meridian Dao Yin eine große Hilfe für heutige psychosomatische Probleme und ein goldener Weg zur psychosomatischen Gesundheit.

Die chinesische psychosomatische Medizin hat ihren Schwerpunkt auf die Aktivierung des Meridian-Systems gelegt und nutzt dafür spezielle Meridian Dao Yin-Übungen. Meridian Dao Yin ist somit das Haupt-Heilverfahren in der chinesischen psychosomatischen Medizin, so wie ein Medikament und Skalpell in der westlichen Medizin und Kräuter und Akupunktur in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die Meridiane bzw. Meridiantransmissionen<sup>1</sup> sind die durch Meridian Dao Yin-Übungen hervorgerufene longitudinale Übertragungen von sensomotorischen Impulsen, die entlang bestimmter Körperzonen verlaufen. Diese linienartigen, längsgerichtet verlaufenden und »eigenartigen« Empfindungen wie z.B. Ziehen, Stromschlag etc. sind elektrische Impulse, die wichtigste Energie zur Veranlassung aller psychosomatischen Vorgänge. Wenn die Meridiantransmission durch Meridian Dao Yin aktiviert wird, wandern sie von bestimmten Körperteilen zu den Organen und Zentren. Die funktionellen Verbindungen zwischen Körper, Organen und entsprechenden Nervensystemen werden dadurch hergestellt und deren harmonische Zusammenarbeit gefördert. Daher sind diese längsgerichteten elektrischen Impulse das wirksame und »zauberhafte« Bio-Heilmittel in der chinesischen psychosomatischen Medizin.

Die elektrischen Impulse sind die Träger aller körperlichen, organischen und seelischen, Botschaften. Unser Körper besteht aus mehr als 70 Billionen verschiedenen Körperzellen, in denen ständig 100.000 bio-chemisch-electrische Aktionen pro Sekunde ablaufen. Um diese riesige Anzahl von Körperzellen zu aktivieren und alle psychosomatischen Vorgänge zu veranlassen, muss man das fein gegliederte Netzwerk, also die Nervensysteme, miteinander verbinden. Nur dann können sich diese elektrischen Impulse ungehindert als »fließende Ströme« ständig entlang der Nervenfasern durch Körper und Kopf bewegen. Ohne ein Nervensystem ist die Übertragung der elektrischen Impulse unmöglich. Gleichzeitig ist es nicht möglich, elektrische Impulse zu erzeugen, ohne dass wir alle Körperzellen ständig in Gang setzen.

Die elektrischen Ströme sind lebenswichtig für alle unsere Funktionen und Fähigkeiten. Beispiele: das pumpende Herz, sich bewegende Muskel, sehende Augen, das Wahrnehmen unserer Umgebung, unsere Fähigkeit zu sprechen oder Erinnerungen zu bilden, Gedanken zu entwickeln, usw. Wenn diese Ströme gestört, blockiert oder unterbrochen sind, kommen alle lebenswichtigen Funktionen zum Erliegen.

Diese Elektrizität ist in den meisten Fällen nur als kleiner und lokaler Impuls in einem bestimmten Körperbereich oder innerhalb eines Organs kurz und unauffällig erzeugt worden. Das hat den Vorteil, dass dieser körperliche Prozess ohne Ablenkung durchgeführt wird. Der Nachteil ist aber auch offensichtlich: Wir können diese lebenswichtigen elektrischen Ströme (da nur lokal) nicht bewusst wahrnehmen und schon gar nicht positiv beeinflussen. Sollten wir etwas spüren, dann ist das zumeist nicht der normale lokale Prozess, sondern ein negatives Symptom einer Beschwerde oder Erkrankung.

Jede/jeder von uns muss verstehen, dass unser Körper ohne elektrische Impulse und aufeinander aufgebaute Nervensysteme nicht in der Lage ist, zu funktionieren. Das sind die elementaren psychosomatischen Zusammenhänge unseres Lebens. Es ist besonders erwähnenswert, dass das zur Übertragung dienende Nervensystem aus verschiedenen Ebenen aufgebaut ist. Das heißt, alle Nervenzellen sind durch Synapsen verbunden und ziehen sich nicht einfach

1 Meridiantransmission ist der neue Begriff für Meridian in der medizinischen Wissenschaft.

2 durch den ganzen Körper. Eine Synapse ist eine Kontaktstelle zwischen zwei Neuronen oder zwischen einem Neuron und anderen Körperzellen (wie Sinnes-, Muskel- oder Drüsenzellen). Die Synapse dient zur Erregungsübertragung von Nerven- oder Sinneszellen auf nachgeschaltete nächste Zellen. Das heißt, dass ein Signal vom Körper zum Gehirn oder umgekehrt nur dank vieler Synapsen in den aufeinander aufgebauten Nervensystemen weitergeleitet wird. Im gesamten Nervensystem gibt es viele verschiedenen Schaltstellen wie z.B. Rückenmark und Thalamus sowie viele untergeordnete Nervensysteme wie z.B. Nervengeflecht, Sympathikus, Parasympathikus und Enterisches Nervensystem (Gehirn des Magen-Darm-Traktes). Jedes System empfängt die elektrischen Impulse an Ort und Stelle und leitet diese durch Synapsen auf nachgeschaltete nervliche Verbindungen weiter. Allerdings ist diese Erregungsübertragung oder Weiterleitung nicht selbstverständlich und störungsfrei, weil sie durchaus durch hemmende Synapsen verhindert, blockiert oder durch Denervierung (Nerventrennung) unterbrochen werden kann. Darin liegt die zentrale Ursache vieler psychosomatischer Beschwerden.

Wir haben eine große Anzahl von Körperzellen, die jede Menge bio-elektrische-chemische Energie erzeugen. Von diesen 70 Billionen Körperzellen ist ein großer Teil durch gesellschaftliche Tätigkeiten und Konzentration auf technischen und materiellen Fortschritt vernachlässigt worden und daher nicht mehr voll aktiviert. Gleichzeitig ist der andere, kleinere Teil überbelastet und überaktiviert. Wir haben ein mehrschichtiges Nervensystem, das sich durch Wechselwirkung mit der Natur in tausenden Jahren entwickelt hat. Es ist ein Teil nach dem anderen als Ergänzung zu einem kompletten System gestaltet worden. Heutzutage wird aber überwiegend die obere Schicht (Neokortex oder Gesellschafts-Hirn), die mit der Informationsverarbeitung für gesellschaftliche Gelegenheiten zu tun hat, genutzt und aktiviert. Die unteren Schichten, die für die Veranlassung und Steuerung der grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge unbedingt notwendig sind, wurden vernachlässigt und inaktiviert. Als Folgeerscheinung leiden wir jetzt zunehmend unter zahlreichen psychosomatischen Krankheiten. Die psychosomatischen Beschwerden sind nicht eingebildet, sondern sind systematische Störungen zwischen Nervensystemen aller Ebenen, z.B. Subkortex, Hypothalamus, Rückenmark, vegetatives Nervensystem. Aufgrund dieser schwierigen und umfangreichen Probleme brauchen wir dringend ein wirksames Heilverfahren, das viele positive Auswirkungen auf Körper, Organe und Zentren hat, um so die systematischen Störungen effektiv und effizient zu beseitigen.

Meridian Dao Yin-Übungen sind eine spezielle Bewegungsform, die sowohl unseren Bewegungsapparat beweglich und geschmeidig erhalten als auch Aktivitäten aller Körperzellen wie z.B. Haut-, Gewebe-, Organ- und Nervenzellen ganzheitlich fördern. Diese mehrfachen positiven Auswirkungen auf Körper, Organe und Nervensysteme sind der Übertragung der longitudinalen sensomotorischen Impulse zu verdanken. Dabei handelt es sich aber nicht um kleine, lokale elektrische Impulse wie beim Stich oder beim Impuls, der über die Tastzellen an den Fingerkuppen oder beim Befühlen eines Gegenstandes oder beim Hören oder Sehen hervorgerufen wird. Diese gewöhnlichen lokalen Impulse sind zu schwach, um psychosomatische Probleme zu lösen. Die durch Meridian Dao Yin-Übungen initiierten Impulse sind lange und tiefe sensomotorische Übertragungen, die entlang bestimmter Körperteile verlaufen und die Verbindung zu verschiedenen Organen und Nervensystemen herstellt. So funktionieren die Meridian Dao Yin-Übungen. Darüber hinaus ist die Meridiantransmission durch die Übungen spürbar und kontrollierbar. Das ist besonders für uns moderne Menschen nützlich, weil wir oft den Kontakt zu unserem Körper verloren haben. So erhalten wir nun einen guten Zugang zu unserem Innenleben und können die Energieerzeugung merklich kräftigen.

Fühlen und Bewegen sind die zwei elementarsten Vorgänge unseres Lebens und stehen in einem engen Zusammenhang mit unserem Nervensystem. Nerven senden die motorischen

Impulse mit Synapsen von unserem Gehirn an den Körper. Damit steuern sie die somatischen Funktionen und veranlassen körperliche Bewegungen. Umgekehrt senden Nerven die sensorischen Impulse mit Synapsen vom Körper an das Gehirn, um die Informationen aus der Umwelt oder unserem Inneren zu verarbeiten und darauf reagieren zu können. Ohne sensomotorische Impulse könnten wir weder hören, sehen, riechen oder schmecken noch uns bewegen und schon gar nicht auf Reize rechtzeitig reagieren.

Die durch Meridian Dao Yin-Übungen hervorgerufenen sensomotorischen Impulse sind die einzigartige Bio-Elektrizität, die entlang genau lokalisierter Zonen verlaufen und die funktionellen Verbindungen zwischen Körperteilen, Organen und Schaltstellen verschalten. Diese Verschaltung ist mit den zahlreichen afferenten sensorischen (zu den Zentren) und efferenten motorischen (zum Körper und Organ) Impulsen verwirklicht. Das bedeutet, dass alle Körperteile, Organe und Zentren gleichzeitig diese eigenen, umfangreichen und tiefwirkenden bio-elektrischen Ströme bekommen und dadurch die psychosomatischen Vorgänge auf allen Ebenen gefördert werden. Medizinische wissenschaftliche Erforschung zeigt, dass jede Körperzelle ihre eigenen Kraftwerke, nämlich die Mitochondrien, enthält und ihren eigenen Strom unaufhörlich produziert. Voraussetzung ist, dass alle Körperzellen durch nervliche Versorgung mit elektrischen Impulsen initiiert und in Gang gesetzt wurden. Alle Funktionen der Organe und Körperteile sind ausnahmslos durch ein Nervennetz von diesen bio-elektrischen Strömen abhängig. Ohne Ströme bzw. Netzwerk kann der menschliche Körper nicht funktionieren. Das ist das fundamentale psychosomatische Modell unseres Lebens. Bei jeder unserer Bewegungen und Sinneswahrnehmungen, egal ob es sich dabei um Gehen, Springen, peristaltisches Bewegen (im Magen-Darm-Bereich), Hören, Sehen, Riechen oder Tasten etc. handelt, findet letztlich ein elektrischer psychosomatischer Vorgang statt. In diesem Vorgang stehen Körper, Organ und Nerven mit sensomotorischen Impulsen in einer Wechselwirkung. Dafür sind vollständige nervliche Verbindungen und ausreichende sensomotorische Impulse die Voraussetzung. Das ist der Grund, warum die Meridian Dao Yin-Übungen als Haupt-Heilverfahren in der chinesischen psychosomatischen Medizin gelten.

## 2.2 Aktivierung und Optimierung

Die Aktivierung und Optimierung für das eigene Leben haben im alten China lange Tradition. Vor 5000 Jahren wurde das anzustrebende Ziel des Lebens im Werk »I Jing (Das Buch der Wandlung)« definiert:

- » Die richtige Lebensweisheit herausfinden, um die Aktivitäten des Herzens vollends zu entfalten und die psychosomatischen Vorgänge optimal in Gang zu bringen. (易经 说卦): 穷理,尽性,以至于命) (Nan Huaijin 1988, S. 404)

»I Jing« ist das älteste Werk unseres Planeten und nimmt unter den großen Weisheitsbüchern der Welt eine Sonderstellung ein. Das einflussreiche Buch beruht nicht auf einem religiösen Dogma oder der göttlichen Offenbarung oder Volksbräuchen, sondern auf den Beobachtungen der Wechselwirkungen zwischen Natur und menschlichem Leben. Mit »I Jing« hat sich aus der Orakelpraxis früherer Zeiten eine neue praktische Lebensphilosophie entwickelt.

Das Thema über Aktivierung und Optimierung der psychosomatischen Vorgänge hat sich in den folgenden Jahrhunderten sowohl gedanklich als auch praktisch konkretisiert. Im Werk »Dao De Jing« (chin. 道德经) hat sich das Thema weiterentwickelt. Laozi (chin. 老子), der im 6. Jahrhundert v. Chr. lebende legendäre chinesische Philosoph, hat in seinem Werk den einflussreichsten Begriff »Dao (道)« begründet. Das chinesische Schriftzeichen 道 besteht

aus Kopf (首) und Fuß (趾) und symbolisiert jeweils Psyche bzw. Denken und Physis bzw. Ausführung. Mit dem Begriff »Dao (道)« und vielen weisen Darstellungen hat Laozi uns den Weg zur psychosomatischen Gesundheit präsentiert. Zum Beispiel:

- » Gelehrte beschäftigen sich mit naturgemäßen unspezifischen Aktivitäten. (圣人处无为之事) (vgl. Liang Haiming 1996, ► Kap. 2)
- » Wenn man die unspezifischen Angelegenheiten betreibt, wird alles<sup>2</sup> in Ordnung sein. (为无为, 则无不治也) (ebd., ► Kap. 3)

Die Idee der Aktivierung und Optimierung hat die traditionelle chinesische Medizin stark beeinflusst. In der Zeit der Streitenden Reiche (475–221 v. Chr.) entstand Huang Di Nei Jing (»Das Werk des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin«). Dies ist das älteste medizinische Fachwerk mit ganzheitlicher Betrachtung. In diesem bedeutenden Werk steht:

- » Die großartigen Ärzte bzw. Gelehrten machen ursächliche Behandlung und nicht Symptom-Linderung. Sie sorgen dafür, dass Menschen ihr Leben in Ordnung bringen und zu Stabilität kommen und nicht zu spät reagieren, wenn diese Ordnung gebrochen wurde. (是故圣人不治已病治未病, 不治已乱治未乱) (Wang Hongtu 2000, S. 415)

Hierbei bedeutet die ursächliche Behandlung die Wiederaktivierung geschwächter und gestörter psychosomatischer Vorgänge, um sie erneut in Gang zu bringen. Dieses Konzept hat CPM übernommen und weiter in die Tat umgesetzt. Die Hauptaufgabe der chinesischen psychosomatischen Medizin ist es, die psychosomatischen Vorgänge zu aktivieren und zu optimieren. Das ist das zweite besondere Merkmal der CPM. Nur damit kann unsere Gesundheit auf eine feste Basis gelegt und das Grundübel bei zahlreichen psychosomatischen Problemen gelöst werden. Viele Menschen sind in den meisten Fällen gewöhnt, Medikamente oder Heilkräuter oder irgendwelche Heilmittel zu nehmen, wenn sie erkrankt sind oder gesundheitliche Probleme haben. Viele von uns glauben, dass die Gesundheit durch Medikamente oder sonstige Mittel gewährleistet werden kann. Darüber hinaus machen wir es uns von klein auf zur Gewohnheit, gesundheitliche Probleme passiv behandeln zu lassen, und meinen damit, dass dieses passive Modell selbstverständlich ist. Außerdem bilden wir uns ein, dass das Leben so natürlich und klaglos für uns arbeiten soll, egal wie lebenswidrig wir uns verhalten. Es ist wirklich erstaunlich, dass wir Menschen mit so großer Intelligenz für unser eigenes Leben so wenig Eigenverantwortung übernehmen.

Die Aufgabe aller jetzigen Medizin-Richtungen besteht darin, Krankheiten und klinische Symptome zu beseitigen oder möglichst zu vermeiden. Aber das Konzept zur Förderung aller psychosomatischen Vorgänge, vor allem zur Optimierung der grundlegenden und naturgemäßen Aktivitäten, wurde nicht von gängigen Medizin-Richtungen berücksichtigt. Daher ist die heutige Medizin mangels eingehender Ursachenforschung und mangels wirksamer Methoden nicht gerüstet, die gestörten psychosomatischen Vorgänge wieder zu aktivieren und die Harmonie von Psyche und Physis erneut zu initiieren. Das ist eine große Lücke jeder medizinischen Schule, weil kaum jemand dafür einen Beitrag geleistet hat, außer dem ehemaligen chinesischen Lebenserhalter und Weisen im alten China.

Die psychosomatischen Probleme nehmen dramatisch zu und werden immer mehr und noch stärker auftreten. Die Medizin hat zwar bereits darauf reagiert. So hat die traditionelle chinesische Medizin begonnen, ihr medizinisches System zu modernisieren, um ihr Gedankengebäude inhaltlich besser darzulegen, das diagnostische System und Heilverfahren klar zu

2 Mit »alles« meint Laozi hauptsächlich das gesundheitliche Befinden.

präsentieren. Und die moderne Schulmedizin hat schon unterschiedliche traditionelle Medizin-Richtungen akzeptiert und diese als einen untrennbaren Teil der ganzheitlichen Medizin angenommen. Dies sind sicherlich erfreuliche Fortschritte für die medizinische Entwicklung. Aber zur Behandlung der Ursachen von Zivilisationskrankheiten und psychosomatischen Problemen fehlen uns immer noch gezielte Methoden, um die Zusammenarbeit aller Ebenen des Nervensystems zu aktivieren und zu optimieren. Denn dies ist unmöglich durch Medikamente oder Kräuter zu schaffen.

Die psychosomatischen Störungen sind nicht direkt durch krankheitserregende Bakterien oder Viren ausgelöst, sondern vorwiegend durch eine harmoniewidrige Lebensweise und Zivilisation, wie z.B. ein von der Natur getrenntes materielles Leben, einseitige und vor allem berufsorientierte geistige Aktivitäten und Bewegungsmangel etc. Das führt dazu, dass Psyche und Physis total durcheinandergekommen sind und die harmonische Koordination zwischen Körper, Organen und Zentren gestört und sogar zerstört ist. In solchen Fällen geht die gängige psychosomatische Medizin nicht tief genug, weil sie ihre Aufmerksamkeit entweder nur auf die geistige oder nur auf die körperliche Ebene legt, aber die Koordination zwischen dem zentralen Nervensystem, der in der Mitte stehende Zentren, dem vegetativen Nervensystem und dem Eingeweide-Nerven-System übersehen hat. Die Ursachen bei den psychosomatischen Beschwerden können entweder auf eine schlechte Zusammenarbeit zwischen allen Ebenen der Nervensysteme oder deren negative Auswirkungen auf Organe und Körper zurückgeführt werden, weil organische und körperliche Funktionen fehlgesteuert arbeiten. Da bestehen zwischen Neokortex und Subkortex, Rückenmark sowie zwischen Sympathikus und Parasympathikus, viszeralem Plexus etc. viele mehrschichtige Wechselwirkungen, wie z.B. gegenseitige Erregung und Hemmung sowie Zusammenarbeit, Konvergenz und Divergenz. Auf diese Weise kann die Übertragung der elektrischen sensomotorischen Impulse, die die maßgebende Rolle bei der funktionellen Steuerung aller Zentren, Organe, Körperteile spielt, durch irgendwo entstehende Verbindungsstörungen blockiert werden. Die Blockade in irgendeiner Schaltstelle kann sich auf das Gesamtsystem negativ auswirken und den normalen Ablauf der psychosomatischen Vorgänge beeinträchtigen. Aus diesem Grund sind die gesamten Nervensysteme nicht in der Lage, das Zusammenspiel harmonisch und ganzheitlich durchzuführen. Daher entstehen verschiedene organische Dysfunktionen und zahlreiche psychosomatische Störungen.

Bei psychosomatischen Problemen sind wir selbst schuld daran, dass wir die harmonische und ausgeglichene Zusammenarbeit von Psyche und Physis und die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge haben durcheinanderkommen lassen.

Ein Beispiel: Wenn wir den ganzen Tag im Büro sitzen und vor dem Bildschirm arbeiten, wird die Übertragung der sensomotorischen Impulse für die Steuerung der Bio-Mechanik und Körperhaltung blockiert und gleichzeitig die Informationsverarbeitung im zentralen Nervensystem eingeschränkt. Allein dies kann schon viele körperliche, organische und geistige Probleme verursachen, wie z.B. Wirbelsäulenstörung, Magen-Darm-Beschwerden, Burn-out-Syndrom etc. Solche Probleme können aber nicht einfach mit der üblichen Methode wie Sport oder Entspannung gelöst werden, weil sie sich auf das gesamte System beziehen. Der menschliche Körper ist ein Komplex, der aus mehreren Systemen besteht, zwischen denen eine harmonische Zusammenarbeit stattfindet. Es wäre schön, wenn man diesen komplizierten Komplex durch eine einfache Lösung wieder in Ordnung bringen könnte. Allerdings sieht die Wirklichkeit ganz anders aus. Es sind immer mehr Menschen in den Industrieländern von psychosomatischen Beschwerden betroffen, obwohl viele allgemein übliche Methoden wie Entspannungstherapie, Stressabbaukurse usw. eingesetzt werden. Diese haben zwar sicher eine bestimmte Wirkung, aber bei psychosomatischen Problemen ist deren Wirkung nicht umfangreich und nicht effizient genug, um die blockierten Verbindungen erneut herzustellen und die gestörte Zusammenarbeit von Körper, Organen und Zentren wieder in Gang zu bringen.

Wir sind heutzutage mit schwierigen psychosomatischen Problemen konfrontiert und brauchen unbedingt ein effektives und effizientes Verfahren, damit wir selbst an der Wiederherstellung und Harmonisierung von Psyche und Physis aktiv mitmachen können. Es bleibt nichts anderes übrig, als sich aus eigener Kraft aus dieser Klemme zu befreien. Das Verfahren, mit dem man sich zu helfen weiß, ist Meridian Dao Yin zu verdanken. Diese speziellen Körperübungen haben sich auf der Basis der Bewegungstechnik in der traditionellen Lebenserhaltung entwickelt und sind für die Aktivierung des Meridian-Systems zweckgerichtet. Meridian Dao Yin-Übungen wirken sich effektiv und ganzheitlich auf Körper-Organ-Zentren aus. Jedoch nur, wenn man sie richtig und regelmäßig übt. Das ist der Sinn dieser Sache und die Besonderheit der chinesischen psychosomatischen Medizin. Alle Menschen, vor allem Betroffene, müssen auf dem Gebiet der Harmonisierung von Psyche und Physis die fachliche Kompetenz besitzen, um eigene psychosomatische Vorgänge aktiv zu fördern.

Psychosomatische Erkrankungen sind in Industrieländern die am häufigsten gestellte ärztliche Diagnose, weil man bei vielen Krankheiten von außen betrachtet deutliche psychische Faktoren sieht und für die Symptome keine körperliche Erklärung finden kann. Deshalb hat die Medizin begonnen, zu berücksichtigen, welch großen Anteil psychische Faktoren am Entstehen körperlicher Krankheiten haben. Von innen betrachtet sind aber die Entstehung der psychosomatischen Beschwerden und der psychische-somatische Zusammenhang noch nicht wirklich abgeklärt. Denn solche Diagnosen kommen oft nur so zustande, weil Betroffenen mit allen modernen Geräten und der Laborchemie der heutigen Medizin untersucht wurden und sich dabei trotzdem kein Befund erheben lässt, der vom normalen Bereich abweicht. Das Ergebnis ist sowohl für die Ärzte als auch für die Patienten zu oberflächlich.

Bei den psychosomatischen Beschwerden spielt die psychische Ursache tatsächlich eine maßgebende Rolle. Allerdings bezieht sich diese psychische Ursache hauptsächlich auf eine negative Kettenreaktion in den aufeinander aufgebauten Nervensystemen, welche die Fehlsteuerung ausgelöst und dadurch die Dysfunktion der psychosomatischen Vorgänge verursacht hat.

Ein Beispiel: Viele Menschen haben hartnäckige und immer wiederkehrende Rückenschmerzen. Diese Schmerzen befinden sich zwar körperlich im Rückenbereich. Die Ursache aber hängt mit dem mangelhaften Lebensbewusstsein und der gestörten motorischen Steuerung des Rückenmarks zusammen. Der Mensch kümmert sich zu wenig um seine naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge (schwächt das Natur-Hirn ab), beschäftigt sich immer einseitig geistig (überbelastet das Gesellschaft-Hirn), sitzt zu lange vor dem Computer und bewegt sich zu wenig (stört die Steuerung des Rückenmarks und des Kleinhirns für Muskulatur) etc. Diese negative Kettenreaktion führt zur Störung der Wirbelsäule und Dysfunktion der Rückenmuskulatur. Die körperlichen Schmerzen sind die Folge. Bei solchen Schmerzen ist die körperliche Ursache mit modernen Geräten nur sehr schwer zu finden und mit somatischen Mitteln kaum heilbar. Denn es fehlen die effektive und effiziente Gegenmaßnahme und die sinnvolle Lösung.

## 2.3 Ein harmonieorientierter Lebensweg

Die chinesische psychosomatische Medizin ist eine neue medizinische Richtung, die auf der traditionellen chinesischen Lebenserhaltung und der chinesischen Lebensphilosophie sowie Dao-Kultivierung basiert und mit Hilfe der modernen medizinischen Wissenschaft weiterentwickelt wurde. Das ist das dritte besondere Merkmal der CPM. Dies besteht darin, dass die Wurzel der chinesischen psychosomatischen Medizin in der chinesischen Lebensphilosophie und der chinesischen Lebenserhaltung liegt. Man darf diese harmonieorientierte medizinische

Richtung nicht mit der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) verwechseln, weil Ursprung, Heilverfahren und theoretische Grundlage in den beiden Systemen sehr unterschiedlich sind. Die TCM hat ihren Ursprung in Heilkräutern und Akupunktur und hat sich aufgrund dieser Erfahrung und dadurch gewonnenen medizinischen Erkenntnissen entwickelt. Ihr Gewicht liegt hauptsächlich auf der Beseitigung einer Störung des Körper-Organ-Systems – wo der Wirkungsbereich von Heilkräutern und Akupunktur liegt und wofür diese eingesetzt werden.

Im Gegensatz dazu hat die chinesische psychosomatische Medizin ihre Basis in der traditionellen Übungstechnik, die der chinesischen Lebenserhaltung und der Erfahrung aus Harmonisierung von Psyche und Physis dient. Auf dieser Grundlage wurde die Übungstechnik von der Dao Yin Technik (导引术) zum Meridian Dao Yin (经络道引) entwickelt und spezialisiert. Zum anderen wird die tiefsinnige chinesische Lebensphilosophie mit der jetzigen medizinischen Wissenschaft verständlich interpretiert und modernisiert. Daher ist chinesische psychosomatische Medizin mit Meridian Dao Yin-Übungen auf die Beseitigung der systematischen Störung der Körper-Organ-Zentren gerichtet. Es gibt ein ganzheitliches Gedankengebäude, in dem die zwei wichtigsten und niveauvollsten Erkenntnisse über menschliches Leben von der chinesischen und westlichen Kultur vereint wurden. Diese beiden Aspekte bilden die Erkenntnisse der chinesischen psychosomatischen Medizin und sind besonders sinnvoll und nützlich für unseren modernen Menschen. Denn wir brauchen dringend sowohl eine effektive und effiziente Waffe gegen psychosomatische Probleme als auch Leitgedanken zur Förderung unseres psychischen Wohlbefindens.

Die traditionelle chinesische Lebenserhaltung ist der weltweit älteste Wissenschaftszweig, der sich mit der Förderung des ganzheitlichen Wohlbefindens beschäftigt. Die damals praktizierte Lebenserhaltung weist zur heutigen Medizin oder Präventivmedizin große Unterschiede auf: Ziel beider ist es, Erkrankungen zu vermeiden, das klinische Symptom zu beseitigen und die pathologische Veränderung zu korrigieren. Im Gegensatz dazu strebten die chinesischen Lebenserhalter danach, die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge aufrechtzuerhalten und zu optimieren. Ihr Ziel war die Optimierung der Koordination, des Gleichgewichts, der Stabilität und lag darin, die Harmonisierung von Psyche und Physis wiederherzustellen.

Der Auftrag der Medizin und Präventivmedizin besteht darin,

- die Ursachen und Bedingungen des Erkrankens zu erforschen,
- den Verlauf und den Mechanismus der pathologischen Veränderungen aufzuzeigen,
- das Wesen der Krankheit zu erklären und dagegen Präventivmaßnahmen zu treffen und
- allfällige Erkrankungen zu behandeln.

➤ **Die Aufgabe der traditionellen chinesischen Lebenserhaltung besteht vielmehr darin, alle psychosomatischen Vorgänge und körperliche, seelische und organische Funktionen mit speziellen Methoden ganzheitlich zu fördern, um den optimalen Zustand zu erreichen.**

Zum besseren Verständnis sollte man das ganzheitliche Wohlbefinden und die Harmonie von Psyche und Physis deutlich erklären. Außerdem sollten praktische Anwendungsmöglichkeiten gezeigt werden. Deren erfolgreiche Anwendung sollte man dahingehend untersuchen, welche Maßnahmen optimal und effektiv sind, um unsere psychosomatischen Vorgänge und inneren Lebensaktivitäten zu harmonisieren, auszugleichen und zu stabilisieren, die Krankheiten an der Wurzel zu fassen und zu behandeln.

Lebenserhalter im alten China waren nicht Mediziner und haben sich nicht direkt mit den Krankheiten beschäftigt. Aber aus eigenen langjährigen praktischen Erfahrungen wussten sie

2 viel über die Harmonisierung von Psyche und Physis und hatten ein starkes Lebensbewusstsein. Sie kümmerten sich aktiv und konsequent um ihr eigenes Wohlbefinden und sorgten dafür, dass sie ihr Leben immer mit der Natur im Einklang führten und ihre Psyche-Physis optimal erhalten konnten. Solche Menschen hatten nicht nur große Intelligenz, sondern lebten wirklich vital, fröhlich und glücklich. Lebenserhalter konzentrierten sich nicht auf die entstandenen pathologischen Veränderungen und Krankheiten, sondern strebten hauptsächlich mit großer Energie nach dem bestmöglichen Wohlbefinden und der Harmonie des eigenen Lebens. Darin liegt der wesentliche gedankliche Inhalt in der chinesischen Lebensphilosophie und unterscheidet daher Lebenserhalter von der gängigen Auffassung von Reparatur-Medizin. Diese Richtlinie und Erfahrungen, die aus eigenen Erlebnissen kommen und den Lebensweg bestimmen, hatten sowohl die altertümliche chinesische Kultur aller Richtungen als auch die Entwicklung der traditionellen chinesischen Medizin positiv beeinflusst. Für unsere modernen Menschen sind sie immer noch bedeutungsvoll, weil diese positive Lebenseinstellung und bewährte praktische Anwendung uns bei der Verstärkung der Eigenverantwortung helfen. Harmonie ist das grundlegende Prinzip des Lebens. Ohne die Herstellung dieser Harmonie sind alle Lebensvorgänge anfällig, problematisch und sinnlos. Deswegen wurde eine wichtige politische Idee im alten China so dargestellt:

» Zuerst sich körperlich und geistig zu vervollkommen. Dann die Familie in Ordnung bringen. Danach das Land gut verwalten. Schließlich leben die Menschen in der ganzen Welt friedlich miteinander zusammen. (Liang Haiming 2001, S. 47)

Die psychosomatischen Probleme sind keine private und persönliche Sache. Diese stören nicht nur die Betroffenen, ihre Beziehung und Familienangehörigen, sondern belasten das Sozialsystem und die Wirtschaft. Außerdem können viele Probleme in der Gesellschaft zu psychosomatischen Störungen zurückführen, wie z.B. Kriminalität, unmoralisches Handeln, Unzufriedenheit, Hass etc. Diese schwierigen Probleme können aber nicht von Politikern oder Medizinern allein gelöst werden, weil sie das Innenleben der Betroffenen so tief gestört haben. Die chinesischen Lebenserhalter und Weisen haben eine grundlegende Lösung mit dem bewährten praktischen Verfahren und den erfolgreichen Leistungen zur Harmonisierung von Psyche und Physis geschaffen. Daraus ergibt sich diese politische Idee.

»Zuerst sich körperlich und geistig zu vervollkommen« bedeutet, dass wir alle psychosomatischen Vorgänge in unserem eigenen Leben selbst in Ordnung bringen und optimieren sollen. Wenn wir gesund und fröhlich leben, können sich menschliche Beziehungen innerhalb der Gesellschaft und Familien stabil und glücklich entwickeln. Das ist der wertvolle und positive Sinn des Lebens.

Dao Kultivierung stammt aus der chinesischen Lebensphilosophie und basiert auf den erfolgreichen Leistungen in der chinesischen Lebenserhaltung im alten China. Kurz nach dem Weisen Laozi (Deut: Laotse) und seinem Werk »Dao De Jing« (dt: Tao Te King) wurde im Werk »Zhong Yong« (»Doktrin der Mitte«) das Konzept der »Dao Kultivierung« erstellt. Seitdem war das Konzept in der chinesischen Kultur das wichtigste Thema und Bestandteil der Ausbildung für gelehrte Menschen und Mediziner im alten China.

### Dao Kultivierung

Dao Kultivierung bedeutet, das harmonische Zusammenspiel aller inneren und grundlegenden psychosomatischen Vorgänge wiederherzustellen und das Wohlbefinden ganzheitlich zu optimieren.

Dies ist ein systemisches Bauprojekt, in dem viele verschiedene tiefsinnige Darlegungen und effiziente, wirkungsvolle Methoden zur Optimierung der grundlegenden psychosomatischen Vorgänge enthalten sind. Viele Weisen im alten China haben den bestmöglichen Zustand von Psyche und Physis durch Dao Kultivierung erreicht, somit das Problem der psychosomatischen Krankheiten völlig hinter sich gelassen und haben alle glücklich und lange gelebt.

Wir modernen Menschen haben im Zuge des Fortschritts die Zivilisation aufgebaut und materielles Leben verbessert, aber gleichzeitig viel Natur und unsere inneren naturgemäßen Lebensaktivitäten zerstört. Infolgedessen verursachen wir selbst zahlreiche Zivilisationskrankheiten. Jeder, der sich um seine gewünschte Gesundheit und das optimale psychische Wohlbefinden sorgt, sollte sein Augenmerk auf die Harmonisierung der grundlegenden, naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge richten, um diese mit der eigenen Kraft aktiv zu fördern und zu optimieren. Seit 2500 Jahren helfen Dao Kultivierung und deren praktische Anwendungen den Menschen und der Medizin in China, den gesundheitlichen Zustand zu erhalten und die medizinischen Versorgung zu gewährleisten. Heute sind dieses wertvolle Wissen und die unschätzbaren Erfahrungen über Harmonisierung von Psyche und Physis in der chinesischen psychosomatischen Medizin übernommen und integriert. Daher ist die chinesische psychosomatische Medizin sowohl eine neue medizinische Richtung als auch ein harmonieorientierter Lebensweg. Das ist ganz besonders für den modernen westlichen Menschen im Kampf gegen psychosomatische Störungen und Zivilisationskrankheiten überlebenswichtig.

## 2.4 Wahre Menschen als Vorbild der psychosomatischen Gesundheit

Die chinesische psychosomatische Medizin hat sowohl viele bewährte praktische Anwendungen präsentiert als auch den wahren Mensch als Vorbild für den psychisch und physisch völlig gesunden Menschen dargestellt. Genau genommen steht der wahre Mensch in der Mitte. Das ist das vierte besondere Merkmal der chinesischen psychosomatischen Medizin. Über die geistigen und körperlichen Eigenschaften des wahren Menschen wurde im China vor aber tausenden Jahren viel geschrieben, und das hat als Vorbild für alle anderen Menschen gedient. In dem ältesten und ersten Werk zur Traditionellen Chinesischen Medizin (»Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin«) steht eine Darstellung über den wahren Menschen. In der »Abhandlung über die natürlichen und wahren Menschen in alter Zeit« (► Kap. 1) ist zu lesen:

» Der Gelbe Kaiser fragte: Ich habe gehört, dass es in alten Zeiten den wahren Mensch gab. Solche Menschen lebten im Einklang mit der Natur. Sie glichen ihre inneren Lebensaktivitäten-Yin und äußeren Alltäglichkeiten-Yang aus. Sie förderten Ihre Energieerzeugung durch innere Atmung (Autor: Zellatmung). Sie bewahrten ihr Lebensbewusstsein und ließen die ganzheitliche Informationsverarbeitung nicht von äußeren Einflüssen stören. Sie initiierten die wechselseitige Förderung von körperlicher Skelettmuskulatur und organischen glatten Muskeln. Deshalb konnten sie ihre Lebenserwartung so lange erweitern, wie Himmel und Erde endlos sind. In ihrem harmonischen Lebenszustand ergab sich das Prinzip des Dao. In mittelalterlicher Zeit gab es vollkommene Menschen. Solche Menschen erfüllten ihre Aufgabe nach den tatsächlichen Gefühlen und folgten dem Prinzip des Dao konsequent. Sie konnten ihre inneren Lebensaktivitäten-Yin und äußeren Alltäglichkeiten-Yang ausgleichen. Sie lebten im Einklang mit den vier Jahreszeiten. Sie hielten einen großen Abstand von materieller Welt und interessierten sich überhaupt nicht für die konventionellen Ansichten. Sie waren im Pflegen ihres Energiezustandes sehr bewandert und verbrauchten keine Energie umsonst. Sie schützten ihre geistige Aktivität in vollständiger Weise und ließen sich nicht

einschränken. Sie durchwanderten die Natur und nahmen alles hörend und sehend von den achten entfernt liegenden Orte wahr. In dieser Art und Weise wurde ihre Lebenserwartung verlängert. Da sie psychisch mächtig und physisch kräftig waren und daher zu den wahren Menschen gehörten.

Als nächstes gab es heilige und tugendhafte Menschen. Solche Menschen kamen mit Himmel und Erde gut aus und passten sich an die klimatischen Veränderungen aller Himmelsrichtungen an. Sie konnten sich nach Vorliebe und Begierden des Volkes dynamisch richten. Sie trugen weder Hass noch Ärger in ihren Herzen, obwohl sie sich nicht den Verhältnissen dieser Welt entzogen hatten. Sie waren herkömmlicherweise wie andere gekleidet, aber ließen sich nicht den Sitten und Gebräuchen unterwerfen. Sie strengten ihre Körper nicht mit der alltäglichen Arbeit an und belasteten ihren Geist nicht durch irgendwelche Gedanken. Ihr Vorhaben im alltäglichen Leben war glücklich, und sie waren gut aufgelegt. Ihre anzustrebende Leistung war, in eine innere Seelenruhe und Selbstzufriedenheit zu geraten. Ihre Körper wurden niemals von Krankheit verursachenden Umwelteinflüssen beeinträchtigt. Ihre seelischen Kräfte wurden niemals von negativen Faktoren abgeschwächt. So konnten sie hundert Jahre alt werden.

Als nächstes gab es intelligente und gewissenhafte Menschen. Sie nahmen sich die Bewegung des Universums zum Vorbild und zeigten ihren Lebensrhythmus in regelmäßigem Wechsel mit Sonne und Mond. Sie kannten die Stellung der Gestirne auswendig und merkten die Veränderung von Yin und Yang im Voraus und befolgten diese. Außerdem hatten sie gute Erfahrung, um mit den vier Jahreszeiten umzugehen. Sie folgten der Lehre des Dao aus alter Zeit und strebten an, ihr Leben im Einklang mit der Natur zu führen. Dadurch verlängerten sie ihre Lebenserwartung bis zum natürlichen Ende. (Wang Hongtu 2000, S. 405–415)

Dao ist ein faszinierender Begriff über die ganzheitlichen Lebensaktivitäten. Er wurde vor ca. 2500 Jahren von Lao Zi aufgrund von abertausenden Jahren Erfahrungen der Lebenserhaltung vorgelegt. Das chinesische Schriftzeichen für Dao (chin. 道) besteht aus einem Kopf, der Psyche oder Seele oder Erkenntnis bedeutet, und einem Fuß, der Physis oder Körper oder praktische Anwendungen symbolisiert. Wörtlich übersetzt bedeutet »Dao« Orientierung und Weg. Sinngemäß ist Dao als die Harmonisierung von Psyche und Physis hinsichtlich Wechselwirkung zwischen gesellschaftlichen und naturgemäßen psychosomatischen Vorgängen zu verstehen.

China ist ein Land mit den vielen »wahren« Menschen. Mit den »wahren Menschen« beschreiben die chinesischen Weisen und Mediziner jene Menschen, die sich nicht in erster Linie z.B. um Wirtschaft, Politik, Religion etc. kümmern, sondern um ihren eigenen biologischen Naturzustand und die eigenen naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Sie beschäftigen sich somit mit den echten Aufgaben des Lebens. Auch wenn diese Auffassung für uns moderne Menschen seltsam und weltfremd klingt, können und müssen wir davon lernen, uns wieder mehr um unsere wahren, inneren Lebensaktivitäten zu kümmern. Beim wahren Menschen ist der biologische Naturzustand völlig unversehrt. Das ist aber nicht automatisch so und keinesfalls selbstverständlich. Man muss sich, wie oben erwähnt, konsequent um fünf Maßnahmen kümmern, um das bestmögliche Wohlbefinden zu erreichen.

Die wahren Menschen im alten China waren sehr erfolgreich. Sie haben ein langes und gesundes Leben geführt. Und ein sehr hohes geistiges Niveau erreicht. In der Überlieferung wird der Vorfahre Peng als ein Spezialist auf dem Gebiet der Lebenserhaltung im alten China beschrieben. Er war ein langlebiger Mensch, weil er seine Übungen regelmäßig durchgeführt hatte. Darüber hinaus war sein Klan über Generationen hinweg eine Familie mit langlebigen Mitgliedern und überdauerte die lange Zeit von 800 Jahren. Das ist nicht nur in der Zeit der

primitiven Sippengesellschaft eine außergewöhnlich lange Lebenserwartung, sondern auch in der modernen Gesellschaft wahrlich selten anzutreffen. Der Weise Guang Cheng Zi zur Zeit des sagenhaften Gelben Kaisers vor 5000 Jahren, hat eine unglaubliche natürliche Lebensspanne erreicht (s. Hu Zhongping 1995). Laut dem Geschichtswerk ist Laozi 200 Jahre alt geworden.

Aufgrund der Langlebigkeit der Weisen wurden diese überzeugenden Weisheiten und Erkenntnisse über die Harmonisierung von Psyche und Physis entwickelt und durch bewährte Erfahrungen zur Dao Kultivierung ausgereift.

Da viele Menschen im alten China bereits eine derart lange und gesunde Lebensdauer erreichten, trotz damals schlechterer Lebensbedingungen, wurden solche Menschen im klassischen Werk »Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin« als »wahre Menschen« bezeichnet (Wang Hongtu 2000). Diese erfolgreiche Lebensleistung und die dafür nötigen Voraussetzungen wurden dargestellt und daraus viele wertvolle Ergebnisse und unschätzbare Erfahrungen und tiefsinnige Erkenntnisse abgeleitet. Die wahren Menschen sind körperlich und organisch fit, geistig und seelisch vital und hochintelligent. Sie haben vor abertausenden Jahren schon das psychosomatische Problem erkannt und begonnen, praktische Methoden zu erforschen, um es zu lösen. Diese praktische Forschung ging von den erfolgreichen Erfahrungen der alten chinesischen Weisen aus.

Die Essenz der gesunden Langlebigkeit liegt darin, dass wir unsere grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge fördern, koordinieren, ausgleichen, stabilisieren bzw. harmonisieren müssen. Wenn man keinen Wert darauf legt, sondern sich nur an gesellschaftlichem Leben und materieller Produktion abmüht, zäumt man das Pferd vom Schwanz auf. Unsere innere Natur ist die lebenswichtige Basis, die wir nicht übersehen dürfen. Alle gesundheitlichen Probleme und heutigen psychosomatischen Erkrankungen sind die Nachwirkungen, da wir unsere innere Natur ruiniert haben. Das ist umso schlimmer, weil wir diese Situation nach wie vor nicht als eine Angelegenheit von außerordentlicher Bedeutung begreifen.

Ein Beispiel: Nach der WHO-Definition ist Gesundheit ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen. Das ist eine oberflächliche Darstellung. Dabei wird die harmonische Wechselwirkung zwischen Natur und Mensch nicht berücksichtigt, die Förderung und Optimierung der grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge überhaupt nicht berührt. Die WHO-Definition berücksichtigt nur gesellschaftliche Ziele, und die Menschen versuchen lediglich, körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden im Sinne der Gesellschaft zu erreichen. Aber die mit der Natur verbundenen grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Aktivitäten werden total außer Acht gelassen. Das ist der Grund, warum es heutzutage noch so viele verschiedene Krankheiten gibt, obwohl so viel menschlicher und materieller Einsatz in die Gesundheitsversorgung investiert wurde. Vor allem nehmen psychosomatische Erkrankungen dramatisch zu.

Da wir uns kaum um unsere innere Natur gekümmert haben, ist unser Leben in den Grundfesten erschüttert. Die wahren Menschen stellen das lebendige Beispiel zur Harmonisierung von Psyche und Physis dar. Ihre Langlebigkeit und Weisheit stehen in einem engen Zusammenhang. Die Weisheit, die sie hatten, war nicht angeboren, nicht begnadet, sondern entwickelte sich durch das ständige praktische Bestreben nach der harmonischen Wechselwirkung zwischen Natur und Mensch. Der Schwerpunkt dieser Bestrebung hat nichts mit Zaubersprüchen, magischen Zeichen, Wahrsagen oder Totentanz zu tun, sondern zielt auf die Verstärkung der grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Aktivitäten ab, die eng mit der Natur verbunden sind. Darin liegt der wesentliche Unterschied zwischen Weisen und Hexenmeistern.

➤ **Das menschliche Leben stammt von der Natur ab und vervollkommt sich dank der Wechselwirkung zwischen Natur und Mensch. Das gehört zu den Grundkenntnissen der menschlichen Lebenswissenschaft im alten China.**

Das Ziel des Wohlbefindens erreicht man dann, wenn man seine naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge, die sich der Natur über tausende Jahre wechselseitig angepasst haben, wieder erkennen lernt und dann verstärkt. Die chinesischen Weisen legten großes Gewicht auf die grundlegenden und naturgemäßen Lebensaktivitäten und erzielten große Erfolge. Daher stand nicht nur der Mensch, sondern ein sinnvoller Lebensweg mit den unschätzbaren Erfahrungen aus eigenen glücklichen Erlebnissen und vielen bewährten Verfahren zum Erreichen des Zustandes eines wahren Menschen im Mittelpunkt. Das ist eine der wesentlichen Charakteristiken in der chinesischen psychosomatischen Medizin.

Im Bereich der psychosomatischen Gesundheit sind die chinesischen Weisen und Gelehrten im alten China sehr bewandert gewesen. Sie hatten reichliche Erfahrungen, um das Leben mit der Natur in Einklang zu führen, damit die Psyche und Physis harmonisiert und das ganzheitliche Wohlbefinden erreicht werden. Bei der psychosomatischen Gesundheit spielt die Wechselwirkung zwischen Natur und Mensch eine ausschlaggebende Rolle. Denn fast alle psychosomatischen Vorgänge auf verschiedenen Ebenen stehen in einem engen Zusammenhang mit der Natur. In diesem Gebiet kannten sich die chinesischen Weisen, Gelehrten, Dichter und Mediziner sehr gut aus. Und interessanterweise hatten sie viele ihrer Erkenntnisse beim Wandern gehabt. Anscheinend ist die Wurzel unseres Wortes »bewandert« hier zu finden.

Viele Menschen, vor allem im Westen, haben kaum praktische Erfahrungen mit der positiven Wechselwirkung zwischen Natur und Mensch. Und sie wissen daher auch nicht, wie sie diese Fertigkeiten zugunsten ihrer psychosomatischen Gesundheit einsetzen könnten, obwohl dies eine unerlässliche Erkenntnis und Fähigkeit ist. In der westlichen Kultur wurde der Schwerpunkt immer auf das Bezwingen der Natur gelegt. Dafür richtet sich die Naturwissenschaft vorwiegend auf die Zusammensetzung der Natur, um die Natur möglichst zu benutzen und die Bodenschätze auszubeuten. Unter dieser gedanklichen Beeinflussung wird der Aufbau des menschlichen Körpers zerlegt erforscht und seine Funktionen einzeln erklärt. Dabei ist die harmonische Zusammenarbeit von Körper-Organen-Zentren nicht vorrangige Aufgabe und konnte und kann bis heute nicht klar erläutert werden. Das führt dazu, dass wir den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen.

## 2.5 Kombinationsmöglichkeit mit anderen Heilverfahren

Die chinesische psychosomatische Medizin (CPM) kann mit der Kräutertherapie, Akupunktur und medikamentösen Behandlung optimal kombiniert werden, um die Heilwirkung der klinischen Behandlung zu verstärken. Sie unterstützt viele verschiedene Gesundheitsmaßnahmen. Das ist das fünfte besondere Merkmal. Die chinesischen Heilkräuter sind pflanzliche chemische Substanzen, haben eine abertausend Jahre alte Tradition und dienen als wichtigste Therapie in der traditionellen chinesischen Medizin. Vor 5000 Jahren haben chinesische Völker bereits begonnen, Heilkräuter zu suchen und damit Krankheiten zu behandeln. Laut historischer Dokumente hat der »Gelbe Kaiser« Shen Nong in seinem ganzen Leben viele Kräuter selbst ausprobiert, um deren Heilwirkungen kennenzulernen. Er und sein Volk haben sich an einem Tag mehr als 70-mal durch verschiedene Kräuter vergiftet. Dadurch haben sie viele praktische Erfahrungen gesammelt und Erkenntnisse über Wirkung und Eigenschaft von Heilkräutern gewonnen.

### ■ Heilkräuter

In den Xia- und Shang-Dynastien vor mehr als 3000 Jahren gab es schon Heilkräuter, Wein und Kräutertee. Im chinesischen medizinischen Werk »Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin« (Wang Hongtu 2000) sind die Anwendungsprinzipien für Heilkräuter dargestellt. Das früheste Kräuter-Werk »Klassiker von Shen Nong's Heilkräutern« hat über 365 chinesische Heilkräuter bereits vor mehr als 2000 Jahren beschrieben. Es legte einen Grundstein an Kenntnissen über traditionelle chinesische Heilkräuter.

In der Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.) haben die traditionellen chinesischen Mediziner ihr Wissen über Heilkräuter erweitert. Im Werk »Neue Bearbeitung der Heilkräuter in der Tang-Dynastie« wurden 850 Arzneimittel mit Abbildungen aufgezeichnet. In der Ming-Dynastie (1368–1644 n. Chr.) hat der berühmte Arzt Li Shizhen nach 27 Jahren Beschäftigung mit verschiedensten Kräuterwerken das Werk »Klassische Enzyklopädie der chinesischen Heilmittel« geschrieben. Darin sind 1.892 Heilkräuter mit mehr als 1.000 Abbildungen und über 10.000 Rezepten beschrieben. Bis heute arbeitet man an der Erforschung der Heilkräuterkunde und entwickelt diese weiter. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Grundlagen der Kräuterursprünge, Gutachten über die Wirkung der Heilkräuter sowie Erklärungen der Wirkungsweisen. In dem 1977 erschienenen Werk »Das Große Lexikon der Chinesischen Heilmittel« sind 5.767 Heilkräuter mit Abbildungen gesammelt und mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen kombiniert beschrieben. Im Jahr 1999 wurden 10.620 Heilmittel im Werk »Chinesische Heilkräuter« dokumentiert. Die Forschung geht weiter, und es werden sicher immer mehr neue Heilkräuter entdeckt.

Zurzeit gibt es in China mehr als 10.000 Arten von Heilkräutern. Die Anwendung der chinesischen Heilkräuter hat eine lange Geschichte, und es gibt viele positive Erfahrungen. Dennoch befinden wir uns heute in einer problematischen Situation, in der die Zusammenarbeit von Psyche und Physis sehr gestört ist. Denn die Heilkräuter beinhalten hauptsächlich pflanzlich-chemische Substanzen und wirken deswegen überwiegend auf der somatischen Ebene. Auf der psychischen Ebene und vor allem für das gesamte Nervensystem sind sie nicht kräftig genug, um die gestörte Zusammenarbeit zwischen Zentren und Organen wieder in Ordnung zu bringen. Ein anderes Problem liegt darin, dass viele natürliche Pflanzen und Kräuter heute nicht mehr in der freien Natur wachsen. Sie werden industriell gezüchtet und angepflanzt. Dadurch wird die Heilwirkung dieser Kräuter reduziert. Infolgedessen sind Heilkräuter heutzutage nicht mehr die besten Waffen gegen zunehmende psychosomatische Erkrankungen. Diese Schwäche kann jedoch durch gestärkte Meridiantransmission der Meridian Dao Yin-Übungen ausgemerzt werden, weil sich diese Übungen positiv auswirken, insbesondere auf die Verbindungen zwischen Körper, Organe und Zentren.

Es ist interessant, dass es schon in der klassischen Heilkunde der chinesischen Kräuter eine mögliche Kombination mit bestimmten Meridianen gab: Hier spricht der Fachmann von Meridian-Zugehörigkeit.

#### Meridian-Zugehörigkeit

Unter Meridian-Zugehörigkeit versteht der Fachmann, dass jedes Heilkraut auf entsprechende Organe und bestimmte Körperstellen wirkt und dadurch in einem engen Zusammenhang mit bestimmten Meridiantransmissionen steht.

Es fehlen im Kräuterbuch zwar detaillierte Angaben über diese Zusammenwirkung, doch allein diese Idee ist schon wertvoll. Mit Meridian Dao Yin ist diese Kombination jetzt durchsetz-

bar. Jede Übung vom Meridian Dao Yin kann mit Rezepten der traditionellen chinesischen Medizin kombiniert werden und bei psychosomatischen Krankheiten effektiv wirken. Das sind genau das richtige Konzept und die besondere Kunst der Naturheilkunde, um das ganzheitliche Wohlbefinden zu fördern.

### ■ Akupunktur

Der Ursprung der Akupunktur war die Stein- und Knochennadel-Therapie und wurde nach der Entdeckung des Meridian-Phänomens in großem Ausmaß vorangetrieben. Das Meridian-Phänomen wurde von Lebenserhaltern beim Üben entdeckt. Da es eine ungewöhnliche Empfindung, die längsgerichtet verlief und nur bei bestimmten Dao Yin-Übungen spürbar auftrat, wurde sie damals als »Jing« (die längsgerichtete Faser) bezeichnet. Diese selten vorkommende, aber wirkungsvolle Empfindung, die bestimmte Körperteile und Organe positiv beeinflussen kann, hat die Aufmerksamkeit der chinesischen Mediziner auf sich gezogen. Seitdem hat sich das Meridian-Phänomen zur Lehre der Meridiane in der traditionellen chinesischen Medizin und als Grundlage der Akupunktur entwickelt. Aber die Mediziner haben die Übungen, die die Voraussetzung für die Meridian-Empfindung sind, ignoriert. Das ist einer der wichtigen Gründe dafür, dass die chinesische Lebenserhaltung seit ihrem Höhepunkt in der westlichen Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 24 n. Chr.) nicht weiter dauerhaft verbreitet wurde.

Meridiane bzw. Meridiantransmissionen bilden die Wirkungsbasis der Akupunktur. Alle Akupunkturpunkte stehen in einem engen Zusammenhang mit dem Aktivitätsgrad der Meridiantransmission. Das heißt: Wenn die Meridiantransmission nicht aktiv ist, wirkt auch Akupunktur nicht optimal. Das konnte durch moderne medizinische Forschung nachgewiesen werden. Akupunktur kann Meridian Dao Yin-Übungen nicht ersetzen, weil sich Patienten der Akupunktur nur passiv unterziehen und deren Stimulierung auf den Akupunkturpunkten in lokaler und passiver Weise empfangen. Hingegen können Meridian Dao Yin-Übungen sowohl eine hervorragende Heilung bei zahlreichen psychosomatischen Beschwerden erzielen als auch die Akupunktur am besten unterstützen und deren Auswirkung erheblich erhöhen, wenn die Meridiantransmission optimal aktiviert wird. Die Kombination von Meridian Dao Yin und Akupunktur ist ideal für Patienten, die unter heutigen Krankheiten leiden.

Bei der Untersuchung des Meridian-Phänomens in der Mitte des 20. Jahrhunderts wurde der Aktivitätsgrad der Meridiantransmission festgestellt: 80% der Testpersonen spüren kaum Meridiantransmission, ungefähr 20% der Testpersonen spüren die Meridiantransmission oder einen Teil dieser, und nur bei 1–3% der Testpersonen sind Meridiantransmissionen noch im aktiven Zustand. Diese Studienergebnisse entsprechen auch dem Gesundheitszustand unserer modernen Menschen. Da Meridiantransmission bei der Zusammenarbeit von Körper, Organen und Zentren eines gesunden Menschen eine maßgebende Rolle spielen, deuten diese Studienergebnisse darauf hin, dass der Großteil der Bevölkerung sich in »Subhealth« befindet und Meridian Dao Yin-Übungen zur Aktivierung des Meridian-Systems dringend braucht.

### ■ Andere Behandlungsverfahren und Bewegungsformen

Man kann Meridian Dao Yin mit vielen anderen Behandlungsverfahren kombinieren, z.B. mit der Antibiotikatherapie oder Chemotherapie, um die Heilwirkung zu steigern und eventuelle Nebenwirkungen zu reduzieren. Zusammen mit diesen speziellen Übungen kann man bei der medizinischen, beruflichen/schulischen und sozialen Rehabilitation nach schweren Unfallverletzungen, Wiederherstellung von körperlichen und Organfunktionen sowie gesellschaftlicher Integration (Arbeitsfähigkeit etc.) einen schnellen Erfolg erzielen.

Meridian Dao Yin-Übungen wirken sich nicht nur gut auf Organe, sondern auch auf die Muskulatur aus. Wenn man diese ausgezeichneten Übungen mit Sport wie z. B. Laufen, Nordic-Walking, Springen, Muskeltraining im Fitnessstudio etc. kombiniert, kann die Aktivität der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke weiter erhöht werden, damit die körperlichen Leistungen effizient verbessert und die durch Bewegungen verursachten Verletzungen effektiv reduziert werden. Das ist die beste Bewegungskombination sowohl für die Profisportler als auch für den Sportfreund. Meridian Dao Yin ist eine ganz besondere Übungskunst, die die grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge initiieren kann. Da diese Art der Übung eine tiefe Auswirkung auf die elementaren, sensorischen und motorischen Aktivitäten in allen Lebensbereichen hat, bietet diese spezielle Körperübung eine umfangreiche Kombinationsmöglichkeit mit allen Bewegungsformen und therapeutischen Methoden. Darin liegt der besondere, wertvolle Schatz. Zhuang Zi hat den Grundsatz über die äußerste Glückseligkeit erläutert:

» Die äußerste Glückseligkeit erlangt man, wenn sein naturgemäßes Wohlbefinden belebt und beseelt ist. (Hu Zhongping 1995, S. 177)

Meridian Dao Yin dient dazu, dass die Grundlage dieses Wohlbefindens festgelegt und zusammen mit den anderen Lebensaktivitäten das ganzheitliche Wohlbefinden verwirklicht wird. Meridian Dao Yin sind die effektivsten Übungen, um die Übertragung der sensomotorischen Impulse hervorzurufen und die psychosomatischen Vorgänge zu fördern. Zusammen mit der chinesischen Lebensweisheit, den chinesischen Heilkräutern und Akupressur oder Akupunktur steht uns eine effiziente Lösung bei verschiedenen psychosomatischen Problemen zur Verfügung. Kurz gesagt, die chinesische psychosomatische Medizin ist ausgerüstet mit der tief sinnigen Einsicht über Harmonisierung von Psyche und Physis, der effizienten Behandlungsmethoden und vielen detaillierten Angaben zum Körperbau. Es ist heute wichtig für jeden Menschen, der sich für Stabilisierung seines Wohlbefindens interessiert, eine ausführliche Darstellung über die ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge auf allen Ebenen des Nervensystems zu erhalten. Das zweckgerichtete Verfahren und die reichliche Erfahrungen sowie genaue Erkenntnisse bei psychosomatischen Problemen, all diese Aspekte bauen zusammen ein komplettes System der harmonieorientierten chinesischen psychosomatischen Medizin auf und kommen die Forderungen der klinischen Praxis nach.

In fast allen traditionellen chinesischen Kräuterbüchern wurden die reichliche Erfahrungen über die Eigenschaft der Heilkräuter und deren Anwendungen beschrieben. Besonders die spezifischen Auswirkungen auf die Meridian-Organen wurden dokumentiert. Die Wirkungsweise basiert auf folgender Erkenntnis: Zum einen hat jedes Heilkraut eigene pflanzliche Wirkstoffe, die für das Funktionieren der Organe wesentlich sind. Zum anderen verbindet jede Meridiantransmission bestimmte Organe und Körperteile. Und Meridian Dao Yin-Übungen bewirken die Anregung der Meridiantransmission des entsprechenden Nervensystems, das für das Organ und den Körper zuständig ist. Da Heilkräuter vorwiegend direkt auf das Organ (Soma) wirken, kann man psychosomatische Störungen auf organischer Ebene viel besser lösen, wenn man sie mit Meridian Dao Yin-Übungen kombiniert. Daher ist das Zusammenwirken von Meridian Dao Yin mit Heilkräutern eine zielführende Anwendung bei psychosomatischen Beschwerden.

Der Weg ist jener Lebensweg, der uns zu der Harmonisierung von Psyche und Physis und damit zum ganzheitlichen Wohlbefinden führt. Ich hoffe, dass mein Buch Ihnen, werte Leserin und werter Leser, beim Finden des Weges in diese Richtung helfen kann.

## 2.6 Zusammenfassung

Die chinesische psychosomatische Medizin (CPM) ist ein interdisziplinäres und offenes medizinisches System, an dem außerordentliches Wissen unterschiedlicher Kulturkreise, wie z.B. chinesische Weisheiten, spezielle Übungen zur Aktivierung des Meridian-Systems, moderne medizinische Erkenntnisse etc., beteiligt sind.

Die Aufgabe der chinesischen psychosomatischen Medizin besteht in erster Linie darin, die psychosomatischen Vorgänge zu fördern und zu optimieren. Dafür sind spezielle Meridian-Dao Yin-Übungen und die Eigeninitiativ-Methode zum Erhalten und Wiederaufbau der grundlegenden psychosomatischen Vorgänge bestens geeignet. Sie werden daher als Haupt-Heilverfahren bei zahlreichen psychosomatischen Beschwerden in den Kliniken eingesetzt.

In der chinesischen psychosomatischen Medizin sind die psychosomatischen Vorgänge dank der chinesischen Sichtweise neu definiert und durch detaillierte moderne Erkenntnisse klar dargestellt und begründet. Das ist ein wichtiger Fortschritt in der Psychosomatik. Darüber hinaus werden wahre Menschen in der chinesischen Lebensphilosophie als Vorbild für psychosomatische Gesundheit präsentiert. Als wahre Menschen bezeichneten die chinesischen Weisen jene Menschen, die bewusst mit der Natur im Einklang lebten. Diesen wesentlichen Zusammenhang umfasst die chinesische Psychosomatik. Daher bietet uns diese neue medizinische Richtung nicht nur ein technisches Heilverfahren an, sondern zeigt uns auch einen harmonieorientierten Lebensweg.

Da die Übertragung der bio-elektrischen Impulse durch Meridian-Dao Yin-Übungen intensiv hervorgerufen wird, ist die chinesische psychosomatische Medizin in der Klinik mit Kräutertherapie, Akupunktur, Akupressur, Homöopathie, medikamentöser Behandlung, physikalischer Therapie etc. gut kombinierbar und verstärkt die Heilwirkungen der klinischen Behandlung. Diese elektrischen Impulse sind die eigentliche Antriebskraft für unser Leben und stellen somit auch ein Heilmittel bei verschiedenen psychosomatischen Beschwerden dar. Zusammen mit anderen Behandlungsmethoden wird ein elektrisches und chemisches Behandlungssystem gebildet. Bisher lag der Schwerpunkt auf chemischen Wirkstoffen, die wir in Form von Tabletten etc. einnehmen. Dank dieser Übungen erzeugen wir elektrische Energie, die für unsere Gesundheit und die Beseitigung von Erkrankungen verstärkt eingesetzt werden muss. Das ist für die künftige medizinische Entwicklung von großer Bedeutung. Außerdem unterstützen diese elektrischen Impulse viele verschiedene Gesundheitsmaßnahmen. Beispielsweise fördern sie beim Sport die Durchblutung der Muskulatur, sorgen für bessere Magen-Darm-Funktionen und helfen, gesunde Ernährung besser zu verdauen.

## Literatur

- 
- Hu Zhongping (1995) Zhuangzi. Beijing Yan-Berg Verlag, China  
 Liang Haiming (1996) Laozi. Liaoning nationaler Verlag, China  
 Liang Haiming (2001) Doktrin der Mitte. Shuhai Verlag, China  
 Liang Yong (1996) Chronik des chinesischen Altertums. Jilin Verlag, China  
 Nan Huaijin (1988) I Ging in moderner Literatursprache. Yue Lu Verlag, China  
 Trepel M (1999) Neuroanatomie. Urban & Fischer, München  
 Wang Hongtu (2000) Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin. Volksgesundheits-Verlag, China

# Psychosomatische Vorgänge

*Lin Cong*

- 3.1 Reflexbogen als einfaches Modell – 28**
- 3.2 Grundlegende psychosomatische Vorgänge – 29**
- 3.3 Naturgemäße psychosomatische Vorgänge – 32**
- 3.4 Zivilisatorische psychosomatische Vorgänge – 37**
  - 3.4.1 Der Neokortex – 37
- 3.5 Harmonieorientierte ganzheitliche psychosomatische Vorgänge – 42**
- 3.6 Top-Design: Die fünf speziellen Verfahren – 43**
  - 3.6.1 Das Leben im Einklang mit der Natur – 44
  - 3.6.2 Spezielle Sensorik zum Ausgleich des inneren und äußeren Lebens – 45
  - 3.6.3 Spezielle Motorik zum Ankurbeln der Zellatmung – 46
  - 3.6.4 Shen (神) unabhängig und ungestört von außen aufrechterhalten – 46
  - 3.6.5 Spezielle Motorik zur Aktivierung des Körpers und der Organe – 51
- 3.7 Zusammenfassung – 56**
  - Literatur – 57**

Heutzutage explodieren psychosomatische Erkrankungen. Immer mehr Menschen leiden z.B. unter Allergien, Übergewicht, Magen-Darm-Problemen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Konzentrationsstörung, Burn-out-Syndrom, Demenz etc. Eine effektive und effiziente Lösung von der gängigen Medizin scheint aber nicht in Sicht.

Der Grund dafür ist unzulängliche Informationen über die ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge. Bis psychosomatische Probleme auftauchen, sind vielschichtige Prozesse bereits falsch abgelaufen. Jedoch fehlt noch das Detailwissen, welche Prozesse betroffen und wieso sie falsch verlaufen sind. Vor allem mangelt es an klarer Darlegung und an Erkenntnissen, wie sich psychosomatische Erkrankungen entwickeln können, welchen Verlauf sie genau nehmen etc. Außerdem werden die üblichen Behandlungsmöglichkeiten den aktuellen Anforderungen der heutigen, überbelasteten Situation nicht gerecht.

Die medizinische Wissenschaft hat uns zwar zahlreiche detaillierte Angaben über einzelne körperliche Komponenten und deren Funktionen überliefert, aber den Wald vor lauter Bäumen nicht gesehen. Über die psychosomatischen Vorgänge herrschen heutzutage viele unklare und nicht geordnete Ansichten.

Ein Beispiel: Man hört oft, dass unser Körper der Spiegel der Seele ist. Diese scheinbar richtige Ansicht hängt mit der körperlichen Reaktion zusammen, wenn man eine Aufregung verspürt, wie z.B. Kopfweh, Magenkrampf, Kreislaufstörung, Nervosität etc. Aus dieser negativen Erfahrung drückt man solche psychosomatische Reaktionen einfach in der Sprache aus. Ähnlich wie »Eine Belastung geht an die Nieren« oder »Eine Frustration schlägt auf den Magen« oder »Man nimmt sich etwas zu Herzen« oder »Eine Überraschung verschlägt die Sprache« oder »Man macht sich vor Angst in die Hosen« etc. Allerdings stimmen die sprachlichen Ausdrücke nicht mit den wirklichen psychosomatischen Vorgängen überein. Wir übersehen eine wichtige medizinische Tatsache, und zwar: Alle organischen Funktionen sind unwillkürlich verlaufen und nicht von unserem Bewusstsein und Willen beeinflussbar. Die Aufregung oder psychische Belastung ist nicht der direkte Auslöser der körperlichen und organischen Reaktionen, sondern nur ein sekundärer Faktor. Die Ursachen der körperlichen und organischen Reaktionen liegen tief in dem Natur-Hirn und dem Organ-Hirn, den zuständigen Zentren für alle unwillkürlichen Aktivitäten. Sie spielen sowohl bei der psychosomatischen Gesundheit als auch bei den psychosomatischen Erkrankungen eine entscheidende Rolle. Die gängige Medizin stößt an ihre Grenzen bei psychosomatischen Beschwerden bzw. Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Depressionen, Burn-out-Syndrom, Demenz etc., weil das Wissen über den Zusammenhang von Natur-Hirn und Organ-Hirn fehlt und das bewährte Verfahren zur Aktivierung beider Zentren nicht vorhanden ist.

### 3.1 Reflexbogen als einfaches Modell

Die psychosomatischen Vorgänge sind die kompletten strukturellen und funktionellen Einheiten, in der Sinnesorgane, afferente Nervenfasern, Schaltstellen, efferente Nervenfasern und Arbeitsorgane beteiligt sind. Das einfachste Modell ist der Reflexbogen, der aus dem Sinnesorgan in den Muskeln (Muskelspindeln) oder in der Haut (Tastsinn), den Afferenzen, den neuronalen Nervenzellen (Schaltzellen) im Rückenmark, den Efferenzen und Effektoren in den Muskeln oder den Drüsen bestehen.

Dieses kürzeste Input/Output-System erfolgt auf der Ebene des Rückenmarks über den Schaltzellen, die als Selbststeuerungs- und Selbst-Regelungsmechanismen dienen. Man spricht bei dieser einfachsten Form auch vom monosynaptischen Reflexbogen.

### Monosynaptischer Reflexbogen

Unter einem monosynaptischen Reflexbogen versteht man einfachste Rückenmarksreflexe, die nur über eine einzige Synapse im Rückenmark laufen. Diese Reflexreaktionen sind die am schnellsten ablaufenden organismischen Reflexe und werden auch als Eigenreflexe bezeichnet, weil der Rezeptor und der Effektor im selben Organ liegen. Der monosynaptische Reflexbogen kann in seinem Verlauf nicht willentlich beeinflusst werden, wenn die Reflexe einmal in Gang gekommen sind.

Der Reflexbogen ist als das psychosomatische Modell für das Verständnis der Arbeitsweise der gesamten psychosomatischen Vorgänge von weitreichender Bedeutung (vgl. Zhou Yanjiao 1989). Diese simple psychosomatische Einheit ist überall im Körper vorhanden und bildet die Basis für die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge unseres Lebens. Die Schaltzellen im Rückenmark bilden verschiedene Neuro-Vernetzungen, die für viele körperlichen und organischen Funktionen verantwortlich sind, z.B. neuro-muskuläre Aktivitäten, neuro-muskuläre-vaskuläre Vorgänge. Diese Neuro-Vernetzungen im Rückenmarksniveau sind funktionell gleichwertig wie jene im Gehirn und dienen der zentralen Regulation für zahlreiche somatische Funktionen.

Der Begriff »Psyche« bezeichnet eine seelische Wesensart des Fühlens und Denkens eines Menschen oder Lebewesens. Allerdings darf man nicht die Gesamtheit der Eigenschaften des Fühlens und Denkens ausschließlich auf die Ebene des Gehirns beschränken. Das Denken ist zwar ein dem Menschen zugeschriebenes Vermögen, dass dabei hilft, die sensorische Informationen zu beurteilen, abzuwägen, zueinander in Verbindung zu setzen und schließlich eine Entscheidung zu treffen. Aber das Gehirn ist nicht als einziges Zentrum für Denken bzw. Informationsverarbeitung aller Reize zuständig. Das Rückenmark ist auch eine wichtige Schaltstelle für die Informationsverarbeitung, vor allem für den sich ständig verändernden organischen und körperlichen Zustand. Außerdem leitet das Rückenmark alle sensomotorischen Impulse laufend weiter zum Gehirn und stellt einen unentbehrlichen Teil der psychischen Kraft dar. Deshalb ist der psychische Antrieb nicht von der Schaltstelle im Rückenmark trennbar.

Die psychosomatischen Vorgänge sind gekennzeichnet durch

- die Registrierung eines adäquaten Reizes im Rezeptor,
- die Anregung der jeweiligen sensorischen Nerven in einer spezifischen Schaltstelle,
- die Informationsverarbeitung im Zentrum,
- die Überleitung der betreffenden motorischen Nerven zu den Muskeln, Drüsen, Gefäßen etc. und
- die Veranlassung organischer und körperlicher Aktivitäten.

Hierbei bedeuten »psycho« die Neuro-Vernetzung oder Schaltstelle und »soma« die Rezeptoren, Effektoren, Afferenzen und Efferenzen.

## 3.2 Grundlegende psychosomatische Vorgänge

Zu den grundlegenden psychosomatischen Vorgängen gehören alle angeborenen und jene unwillkürlichen körperlichen und organischen Aktivitäten, die mit dem Rückenmark (Medulla spinalis) im Zusammenhang stehen. »Unwillkürlich« bedeutet in der Funktionseigenschaft, dass diese im Rückenmarksniveau verlaufenden psychosomatischen Vorgänge nicht dem menschlichen Willen unterworfen sind. Andererseits deutet es darauf hin, dass das

röhrenförmige Rückenmark die lebenswichtige Schaltstelle ist und eine zentrale Steuerungskraft hat, um zahlreiche körperliche und organische Aktivitäten rasch zu verschalten und exakt zu modifizieren. Die reflektorischen Funktionen, das vegetative Nervensystem, die Verbindung zwischen peripherem Nervensystem und Hirnstamm, Kleinhirn und Großhirn etc. hängen alle mit dem Rückenmark zusammen. Daher ist es notwendig für uns, wenn wir über grundlegende psychosomatische Vorgänge Bescheid wissen wollen, das Rückenmark strukturell und funktionell eingehend kennenzulernen.

### ■ Das Rückenmark

Das Rückenmark ist ein etwa 45 cm langes und 1 cm dickes Nervengewebe im Wirbelkanal. Innen im Rückenmark liegt graue Substanz, die ist von weißer Substanz umgeben wird. In der grauen Substanz befinden sich überwiegend Interneuronen und Nervenzellkörper. Makroskopisch betrachtet, unterteilt man diese in Vorderhorn (motorische Neuronen), Seitenhorn (viszeromotorische Neuronen) und Hinterhorn (sensorische Neuronen). In der weißen Substanz befinden sich vorwiegend Leitungsbahnen (Nervenfasern).

Die Interneuronen in der grauen Substanz sind die Schaltzellen. Sie realisieren die Integrationsleistungen des Rückenmarks und verschalten die komplexen Reflexe. Zu den Schaltzellen gehören auch Assoziationszellen und Kommissurenzellen. Die Fortsätze der Interneuronen verlassen die graue Substanz nicht, sondern verlaufen auf der gleichen Körperseite innerhalb eines Rückenmarkssegments. Sie verschalten die Zellen im gleichen Segment und kurbeln die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge an. Die Assoziationszellen verlaufen ebenfalls auf der gleichen Körperseite und verbinden benachbarte Rückenmarkssegmente miteinander. Die Kommissurenzellen kreuzen mit ihren Axonen auf die andere Körperseite innerhalb eines Rückenmarkssegments und sorgen dafür, dass Erregungsimpulse die andere Rückenmarksseite erreichen. Die Interneuronen, Assoziations- und Kommissurenzellen bilden verschiedene Neuro-Vernetzungen und sind gemeinsam für die monosynaptischen und polysynaptischen Reflexe zuständig. Die polysynaptischen Reflexe werden auch als Fremdrelexe bezeichnet, weil der Rezeptor und der Effektor räumlich getrennt liegen. Darüber hinaus sind mehrere zentrale Neurone hintereinander geschaltet.

Der Begriff »Reflex« definiert eine Funktionsweise von grundlegenden psychosomatischen Vorgängen. Denn viele grundlegende psychosomatische Vorgänge müssen unverzüglich verlaufen und blitzschnell gesteuert werden. Dafür haben sich Wirbeltiere während der langen Anpassung an die Umgebung dieses reflektorische Modell entwickelt, um den Ablauf der lebenswichtigen Funktionen zu gewährleisten und in Gefahrensituationen auf bestimmte Reiz so rasch wie möglich reagieren zu können.

In der weißen Substanz verlaufen viele auf- und absteigende Rückenmarksbahnen, die als Bündel (Tractus) oder kleine Bündel (Fasciculi) bezeichnet werden. Je nach dem Segment des Rückenmarks und der funktionellen Aufgaben werden verschiedene auf- und absteigende Leitungsbahnen gebildet. Die aufsteigenden (= sensiblen, afferenten) Bahnen leiten die sensorischen Informationen an die entsprechenden Zentren im Gehirn weiter und sind für die Verarbeitung von sensorischen Impulsen zuständig, z.B. der Tast- und Tiefensensibilität oder der Muskel-, Gelenk- und Sehnenspindeln etc. Davon ziehen Tractus spinobulbaris und Tractus spinothalamicus über den Thalamus – unser »Tor zum Bewusstsein« – und spielen bei Verstärkung seelischer Kraft eine unerlässliche Rolle. Die absteigenden (= motorischen, efferenten) Bahnen leiten die Information vom Gehirn zum Rückenmark und ermöglichen alle feinmotorischen Bewegungen.

Das Rückenmark ist eine wichtige Schaltstelle, die direkt für alle körperlichen und organischen Funktionen im Zentralnervensystem zuständig ist. In diesem Sinn kann diese Schaltstelle

als »Seele des Körpers und Organs« bezeichnet werden. In der traditionellen chinesischen Medizin wurde die Funktionseigenschaft des Rückenmarks als »angeborenes Qi« bezeichnet und dem Organ »Niere« zugeordnet.

➤ **Die Organe in der traditionellen chinesischen Medizin sind funktionelle Einheiten, die nicht nach der Anatomie eingeteilt werden, sondern nach Funktionseigenschaft und Aufgaben. Sie sind in fünf organische Systeme unterteilt. Die Niere ist in der TCM eines der fünf Zang-Organen. Alle Lebensaktivitäten stehen im Zusammenhang mit der Niere, wie z.B. Wachstum und Entwicklung von Gehirn, Knochenmark, Knochen und Fortpflanzung etc. Außerdem unterstützt die Niere die Lungen und spielt bei Regulierung des Wassers eine wichtige Rolle.**

#### ■ Das Organ

Das Organ (Zang-Organ) in der traditionellen chinesischen Medizin ist nicht ein anatomisch abgrenzbarer Teil des Körpers, sondern eine funktionelle Einheit, die in einem engen Zusammenhang mit dem bestimmten Glied und gewissen Zentren steht. Das charakterisiert schon den Umriss der psychosomatischen Vorgänge. Allerdings konnte man damals – vor 2000–3000 Jahren – wegen des geringeren medizinischen Wissenstandes diese Kontur im Detail noch nicht sehen.

Die psychosomatischen Vorgänge sind ausdrücklich von der Zusammenarbeit mit sensorischen, zentralen und motorischen oder viszeromotorischen Aktivitäten gekennzeichnet. Hierbei ist »psycho« definitiv mit der Schaltstelle auf allen Ebenen identisch. »Soma« bezieht sich unmissverständlich auf Sinnesorgane bzw. den sensorischen Input und auf Erfolgsorgane (Muskulatur und Organe) bzw. den motorischen Output. Insgesamt bildet der psychosomatische Vorgang einen kompletten Prozess, der aus dem Empfang der sensorischen Impulse, der zentralen Verarbeitung und Steuerung und der körperlichen und viszeralen Reaktion mittels motorischer Impulse besteht. Dabei soll man unbedingt das Wesen der psychosomatischen Vorgänge mit Hilfe moderner medizinischer Wissenschaft begreifen. Denn die veraltete und falsche Vorstellung deutet darauf hin, dass man kein richtiges Verständnis über den Zusammenhang von Psyche und Physis besitzt. Diese geistige Unklarheit zeigt schon die psychische Schwäche und kann dadurch viele psychosomatische Probleme verursachen.

Die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge beginnen immer mit den sensorischen Aktivitäten. Im Sinnesorgan werden alle Reize in sensorische Impulse umgewandelt und durch sensorische Axone (Afferenzen) über das Hinterhorn im Rückenmark eintreffen. In der grauen Substanz des Rückenmarks werden diese elektrischen sensorischen Impulse mittels Schaltzellen zu bestimmten motorischen Neuronen im Vorderhorn oder viszeromotorischen Neuronen im Seitenhorn verschaltet. Schließlich leiten motorische Axone (Efferenzen) die motorischen Impulse zu den Erfolgsorganen weiter und lösen zielgerichtete körperliche oder organische Reaktionen aus. Darüber hinaus werden die sensorischen Impulse durch die aufsteigenden Rückenmarksbahnen in der weißen Substanz an die entsprechenden Zentren im Gehirn weitergeleitet. Das veranlasst die gleichartige Arbeitsweise der psychosomatischen Vorgänge auf höherer Ebene. Dabei spielen sensorische Informationen, die aus dem Bewegungsapparat stammen, eine entscheidende Rolle.

Ein Beispiel: Wenn wir uns bewegen, wird die Winkeländerung in den Gelenken durch Gelenksrezeptoren wie z.B. Ruffini-Körperchen und freien Nervenendigungen registriert. Gleichzeitig werden die an Muskeln, Gelenken und Sehnen ausgeübten Kräfte durch Sehnen-spindeln bemerkt. In Gelenksrezeptoren und Sehnen-spindeln werden Bewegungen wie z.B.

Laufen als Reize auf Muskulatur in elektrische Signale bzw. sensorische Impulse umgewandelt. Diese elektrischen Impulse sind eine sowohl für die Schaltstelle als auch für die Erfolgsorgane unersetzbare Energie, um die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge einzuleiten. In der grauen Substanz werden sofort viele motorische Neuronen verschaltet und die entsprechenden muskulären, vaskulären und viszeromotorischen Vorgänge etc. veranlasst, um die Bewegungen mit chemischer Energie, Durchblutung etc. zu versorgen.

Zu den grundlegenden psychosomatischen Vorgängen gehören neuro-muskuläre, neuro-vaskuläre, neuro-epitheliale, neuro-hormonale, neuro-viszerale und neuro-thalamische Vorgänge. Sie alle sind fundamentale psychosomatische Abläufe und stehen in einem engen Zusammenhang mit den Aktivitäten des Bewegungsapparates. Daher ist Bewegung, vor allem spezielle Meridian Dao Yin-Übungen, die Voraussetzung dafür, dass grundlegende psychosomatische Vorgänge in guten funktionellen Zustand erhalten oder wieder aufgebaut werden können.

### 3.3 Naturgemäße psychosomatische Vorgänge

Die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge verlaufen vorwiegend im subkortikalen System (Natur-Hirn) und werden hauptsächlich von dem Hirnstamm, der Formatio reticularis, der primären Hirnrindenfelder, dem Hypothalamus, dem Thalamus etc. gesteuert.

#### ■ Hirnstamm

Der Hirnstamm (Truncus encephali) ist mit ca. 500 Millionen Jahren der evolutionär älteste Teil des Gehirns. Diese uralte Hirnstruktur ist so groß wie ein Daumen und besteht aus drei Abschnitten: dem Mittelhirn (Mesencephalon), der Brücke (Pons) und dem verlängerten Mark (Medulla oblongata). Das Mittelhirn liegt zwischen dem Zwischenhirn und der Brücke und enthält das zentrale Höhlengrau (zentrale graue Substanz), die Formatio reticularis (»netzartige Formation«), die Substantia nigra (schwarze Substanz) mit melaninhaltigen Nervenzellen und den eisenhaltigen Nucleus ruber (roter Kern). Die beiden zuletzt genannten spielen eine wichtige Rolle bei der unwillkürlichen Motorik. Die graue Substanz sind Ansammlungen der Nervenkerne, die aus den Zellkörpern von Neuronen bestehen. Sie wirken teils als Umschaltstationen, teils sind sie selbst für die Steuerung vieler lebenswichtiger Körperfunktionen zuständig.

Die sich an das Mittelhirn anschließende Brücke dient vorwiegend der Verbindung von Großhirn und Kleinhirn. Die Brücke enthält ebenfalls die Formatio reticularis. Zudem findet man in der Brücke Nervenzellenansammlungen, an denen zehn der zwölf Hirnnerven (dritte bis zwölfte Hirnnerven) entspringen.

Unterhalb der Brücke schließt sich das verlängerte Mark an. Das verlängerte Mark beinhaltet Nervenbahnen, die das Rückenmark mit dem Gehirn verbinden. Die beiden Pyramiden mit den Pyramidenbahnen laufen an der Vorderseite des verlängerten Marks. Die Olivenkerne befinden sich seitlich daneben. Von den Olivenkernen ziehen die unteren Kleinhirnschenkel zum Kleinhirn. Im Inneren des verlängerten Marks liegen neben der Formatio reticularis auch das Atemzentrum, das Schluckzentrum, das Brechzentrum und die Zentren, die den Nies- und den Hustenreflex steuern, wenn ein Fremdkörper verschluckt wird. Auch das Herz-Kreislauf-Zentrum ist Teil des verlängerten Marks. Das Herz-Kreislauf-Zentrum reguliert die Herzfrequenz und das Schlagvolumen des Herzens. Zudem sind Biosensoren im verlängerten Mark zu finden, die z.B. den pH-Wert des Blutes messen, der in einem eng begrenzten Rahmen gehalten werden muss.

Wie wir sahen, ist der Hirnstamm entwicklungsgeschichtlich der älteste Teil des Gehirns. Oben schließen sich Zwischen- und Großhirn an, nach hinten das Kleinhirn, nach unten geht der Hirnstamm mit dem verlängerten Mark in das Rückenmark über. Zahlreiche Nervenbahnen ziehen sich durch den Hirnstamm, darunter viele Faserzüge, die sensorische Impulse zum Zwischenhirn und motorische Impulse vom Kortex zum Rückenmark leiten. Die Funktionen des Hirnstamms sind vielfältig:

- die Kontrolle der Haltung einer korrekten statischen Position wie z.B. zur Stabilisation im Stehen,
- die Erhaltung des Gleichgewichts (Einstellen einer erwünschten dynamischen Position wie z.B. Korrekturbewegungen beim Stolpern),
- die Verbindung von Großhirn und Kleinhirn mit der Brücke sowie dem verlängerten Mark und dem Rückenmark und
- die Steuerung der zahlreichen unwillkürlichen, jedoch überlebensnotwendigen psychosomatischen Vorgänge im Körper wie z.B. Atmung, Blutdruck und Herzfrequenz, Wachen und Schlafen etc.

#### ■ **Formatio reticularis**

Die *Formatio reticularis* (lat. *formatio* = Gestaltung und *reticularis* = netzartig) erhält zahlreiche Zuflüsse von aufsteigenden Fasern und wird von absteigenden Bahnen (Großhirn, Kleinhirn), aufsteigenden sensorischen (Körper) und vegetativen Systemen (Organe) stimuliert. Da die *Formatio reticularis* den gesamten Hirnstamm mit ihrer netzartigen und diffusen Neuronennetzwerk durchzieht, ist diese ein zentraler Taktgeber für viele naturgemäße psychosomatische Vorgänge. Besonders prominent sind hier die Raphe-Kerne, die im gesamten retikulären System verteilt sind und sensorische Funktionen haben, weitflächig über Thalamus ins Gehirn projizieren und damit die kortikalen Aktivitäten aktivieren. So beeinflusst die *Formatio reticularis* mit dem »aufsteigenden retikulären aktivierenden System« (abgekürzt: ARAS) wesentlich die Aufmerksamkeit und die Bewusstseinslage. Ohne ARAS-Wirkung entsteht tiefe Bewusstlosigkeit, wie in der Narkose.

➤ **Die Aufgabe des Neuronennetzwerks besteht darin, die ganzheitlichen Aktivitäten des kortikalen Systems zu schaffen. Derartige Netzwerke zur Förderung der ganzen Nerventätigkeit sind in allen Wirbeltierhirnen, aber auch bei Insekten und niederen Tieren, nachweisbar.**

#### ■ **Hypothalamus**

Der Hypothalamus ist ein Teil des Zwischenhirns (Diencephalons) und dient als das oberste Regulationszentrum für alle vegetativen und endokrinen Vorgänge, z.B. das Aufrechterhalten der Homöostase (Körpertemperatur, Kreislauf, Blutdruck), der Steuerung des Schlafes und der zirkadianen (24-stündigen) Rhythmik, der Regulation der Nahrungs- und Wasseraufnahme, des Sexualverhaltens etc. Wenn diese relativ kleine, aber äußerst wichtige Zwischenhirnstruktur nur gering gestört wurde, wirkt es sich sofort negativ auf die Lebensfähigkeit des Individuums aus.

Der Hypothalamus beeinflusst auch die Organe, in denen die verschiedenen Hormone gebildet werden, z.B.:

**Die fördernden (Releasing-)Hormone** Produktion von Thyreotropin-Releasing-Hormon: Dieses fördert die Hypophyse, um die Ausschüttung von TSH (Thyroidea stimulierendes Hormon) zu unterstützen, damit die Schilddrüse mehr Thyroxin und Triiodthyronin produziert werden.

**Die hemmenden (Inhibiting-)Hormone** Produktion von Somatostatin (Growth Hormone-Inhibiting Hormon, GHIH): Das Somatostatin hemmt die Ausschüttung von Wachstumshormonen in der Hypophyse und der Bauchspeicheldrüse während der Verdauung.

**Die Effektorhormone** Produktion von ADH (Adiuretin): Dieses Hormon wird in der Hypophyse gespeichert und von dort in das Blut abgegeben. ADH wirkt sich auf die Nieren aus und vermindert die Wasserausscheidung und reguliert dadurch den Wasser- und Elektrolythaushalt im Körper.

Die nervlich-afferente Verbindung des Hypothalamus besteht mit dem Hippocampus (eine zentrale Schaltstation des limbischen Systems, die zu den evolutionär ältesten Hirnstruktur des Gehirns zählt), dem Thalamus (Tor zum Bewusstsein), dem Striatum (gehört zu den Basalganglien und ist eine wichtige Schaltstelle im extrapyramidalen motorischen System), dem limbischen System (ein phylogenetisch sehr alter Teil des Gehirns, welcher der Verarbeitung von Emotionen und der Entstehung von Triebverhalten dient) und dem Rückenmark. Efferent ist er mit dem Thalamus, der Formatio reticularis und der Neurohypophyse innerhalb des Hypothalamus verschaltet.

### ■ Thalamus

Der Thalamus setzt sich aus zahlreichen Kerngebieten zusammen und bildet damit den größten Teil des Zwischenhirns. Bei vielen anderen Säugetieren, wie z.B. Vögel, Affen etc., ist der Thalamus das höchste sensorische Zentrum. Beim Menschen wurde der Thalamus wegen der weiteren Entwicklung des Gehirns und dem Aufbau des sensorischen Kortex gewissermaßen hinuntergestuft zu einer Übergangsstation. Allerdings weist der Thalamus eine besonders starke Verbindung zur gesamten Großhirnrinde auf und dient dazu, alle sensibel-sensorischen Informationen zu sammeln und zur Großhirnrinde zu projizieren.

Da der Thalamus als Ansammlungsendstation der sensibel-sensorischen Impulse dient und die ein- und ausgehenden Informationen zum und vom Großhirn übergibt, wird diese Schaltstelle oft als »Tor zum Bewusstsein« bezeichnet. Das heißt, alle sensibel-sensorischen Informationen, die bewusst registriert werden sollen, müssen mit den aufsteigenden Bahnen (ausgenommen Riehbahn) auf ihrem Weg zum Kortex vorher im Thalamus verschaltet werden. Außerdem wird die ganze Großhirnrinde durch die Projektion der sensorischen Informationen angeregt. Das ist die unbedingte Voraussetzung dafür, dass das Gehirn optimal und ganzheitlich funktioniert.

Der Thalamus ist ein der Großhirnrinde vorgeschaltetes Zentrum. Alle eingehenden sensorischen Informationen werden hier angesammelt, bevor sie der Großhirnrinde zugeführt werden. Die Zuführung der sensorischen Informationen zur Großhirnrinde wird jeweils mit den spezifischen und unspezifischen Thalamuskernen durchgeführt. Die spezifischen Thalamuskerne sind mit ziemlich klar abgrenzbaren Bereichen der Großhirnrinde verbunden. Sie erhalten einerseits die aus den Hautsinneszellen und freien Endigungen von afferenten Nervenfasern in der Haut stammende Oberflächensensibilität, wie z.B. Berührung, Vibration, Druck, Spannung und Kitzel, Warm- und Kalteempfinden, Schmerz. Und sie bekommen andererseits sensorische Impulse (Sehen, Hören, Schmecken) aus den Sinnesorganen, die sich auf die Gesellschaft beziehen. Diese spezifischen Thalamuskerne leiten derartige sensorische In-

formationen nach Umschaltung Punkt zu Punkt an die zuständigen Hirnareale und kortikalen Säulen in der Großhirnrinde weiter.

Die unspezifischen Thalamuskern haben keine direkte Punkt-zu-Punkt-Verbindung zur Großhirnrinde. Sie bekommen die sensorischen Impulse (Tiefensensibilität) im Bereich tiefer liegender Körperteile, wie z.B. Gelenkkapseln, Skelettmuskeln, Sehnen, und die Natur betreffende Eindrücke aus den Sinnesorganen (Sehen, Hören) sowie die viszerale Impulse aus den Organen. Zusammen mit dem aufsteigenden retikulären Aktivierungssystem (ARAS) in der *Formatio reticularis* werden diese sensorischen Informationen in den ganzen Kortex diffus projiziert, damit ein allgemeiner Wachzustand des gesamten Kortex herbeigeführt wird.

Die detaillierte anatomische und funktionelle Angabe über Hirnstrukturen ist der modernen medizinischen Wissenschaft zu verdanken. Durch konsequente Erforschung hat die Schulmedizin einen großen Beitrag zu den Erkenntnissen des menschlichen Körpers geleistet. Das ist ihre Stärke. Die chinesische psychosomatische Medizin hat dazu auch wichtige Ergänzungen geleistet, nämlich die Differenzierung der funktionellen Eigenschaft, den Zusammenhang zwischen Subkortex und seiner energetischen Verhältnisse und das Verfahren zur Aktivierung des Subkortex (Natur-Hirn). Die chinesischen Weisen haben schon vor abertausenden Jahren erkannt, dass es im menschlichen Gehirn je nach funktioneller Eigenschaft ganz unterschiedliche Teile gibt, und zwar: das Mensch-Hirn (Neokortex) und das Natur-Hirn (Subkortex). Im Werk »Shang Shu« (auf Deutsch: »Werk über die chinesische Geschichte in der Urzeit«) wurde eine wichtige Aussage über das Auseinanderdriften von Mensch- und Natur-Hirn dokumentiert, als der legendäre Kaiser Yao mit seinen Ministern über Staatsangelegenheiten diskutierte:

» Ich stelle eine Tendenz fest. Das Mensch-Hirn wird zunehmend aktiv und schwächt das Dao-Hirn (Natur-Hirn) allmählich ab. Die entgegengewirkende Lösung liegt darin, die harmonische Wechselwirkung zwischen Mensch-Hirn und Natur-Hirn zu fördern und die ausgeglichene Zusammenarbeit zu erhalten. (Yang Ping 1996, S. 125)

Im Werk »Shang Shu« wurden die Begriffe des Mensch- und Natur-Hirns zum ersten Mal begründet und deren funktionelle Eigenschaft differenziert dargestellt. Das ist eine bedeutungsvolle kluge Anweisung in der chinesischen psychosomatischen Medizin und gilt immer noch als Orientierungshilfe für das Verständnis der psychosomatischen Vorgänge.

Stammhirn, *Formatio reticularis*, Hypothalamus, Thalamus etc. gehören in der Stammentwicklung des Gehirns zum Natur-Hirn, welches dem Gehirn der Urmenschen (*Homo habilis*) entspricht. Das Gehirn des in/mit der Natur lebenden, geschickten Urmenschen (*Homo habilis* vor ca. 2,3 bis ca. 1,4 Millionen Jahren) hatte ein Gewicht von ca. 650 g. Dieser Mensch konnte als erster Mensch Werkzeuge aus Stein herstellen. Sein Gehirn, das überwiegend mit der Verarbeitung von Informationen aus der Natur zu tun hatte, wurde daher als Natur-Hirn bezeichnet.

Später hat der weise Urmensch (*Homo sapiens* vor ca. 1,8 bis ca. 1,3 Millionen Jahren) das Gewicht seines Gehirns von 650 auf rund 1350 g ausgedehnt. Bei diesem verdoppelten, erweiterten Teil des Gehirns haben sich viele Hirnstrukturen für menschliche Zwecke gegen die Mächte der Natur entwickelt, z.B. zur Herstellung der Werkzeuge, Produktionstechnik, Arbeitsteilung, Gemeinschaft, sprachliche Kommunikation. Diese neuen, erweiterten Hirnstrukturen, die auf das Natur-Hirn aufgebaut haben und für die Organisation der Menschen und deren Zusammenleben – wie z.B. Gesellschaft, Staat, Kultur, Wirtschaft etc. – nützlich sind, gehören zum Mensch-Hirn.

Das Gehirn des modernen Menschen hat ein durchschnittliches Gewicht von etwa 1245 g (bei einer Frau bzw. etwa 1375 g (bei einem Mann)). Vom Gewicht des Gehirns her besteht also kaum ein Unterschied zum *Homo sapiens*.

Der Subkortex bzw. das Natur-Hirn ist charakteristischerweise mit der Informationsverarbeitung der Reize aus der Natur und der sensomotorischen Impulse vom Körper beschäftigt. Das Natur-Hirn hat überwiegend mit der Natur zu tun und ist für die Steuerung und die Veranlassung der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge zuständig, wie z.B. die zirkadiane (24-stündige) Rhythmik, die Umschaltung des Wach-Schlafes, die Koordination des pyramidalen und extrapyramidalen Systems, die Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeitszirkulation, die rhythmische Ausschüttung des Hormons, die Periode der Menstruation, die Einstellung der Immunkraft, das aufsteigende retikuläre aktivierende System (ARAS) und die unspezifische thalamische Projektion. Natur, Natur-Hirn und naturgemäße psychosomatische Vorgänge stehen in einem engen Zusammenhang. Alle Reize aus der Natur wie z.B. Bach/Bächlein, Berg-Seen-Landschaften, Anblicke der vier Jahreszeiten, weite Entfernung, große Räumlichkeit, Luftdruck, Feuchtigkeit, Temperatur, Sonnenauf- und -untergang usw. werden durch Sinnesorgane und innere Sensoren wahrgenommen und im Natur-Hirn verarbeitet. Die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge sind die Reaktionen darauf. Daher ist das Natur-Hirn die Antriebsachse der naturgemäßen psychosomatischen Aktivitäten.

Außerdem hat das Natur-Hirn die Aufgabe, die Gefühle, vor allem das Innenleben, die Gefühlswelt, den Seelenfrieden und die Sinne mit Bedeutung zu erfüllen. Hingegen ist der Neokortex bzw. das Mensch-Hirn vorwiegend mit Denken, Sprache, zivilisatorischen Techniken und gesellschaftlichen Angelegenheiten beschäftigt.

### Psyche

Im heutigen Sprachgebrauch ist die Gesamtheit aller Gefühle und geistiger Aktivitäten beim Menschen als Psyche definiert.

Deshalb spielen die Gefühle und Sinne im Natur-Hirn bei der zufriedenstellenden Psyche eine entscheidende Rolle. Leider ignorieren wir modernen Menschen die durch die Natur, vor allem die adäquaten Reize der schönen Natur hervorgerufenen Gefühle und die daraus resultierten Sinne. Infolgedessen werden die Gefühlswelt und das Innenleben immer leerer, und die Seele verarmt.

Da die funktionelle Eigenschaft beider Leitstellen unterschiedlich ist, besteht die Gefahr des Auseinanderdriftens des Natur- und Mensch-Hirns. Wie der legendäre Kaiser Yao äußerte, wird das Natur-Hirn immer geschwächer, während das Mensch-Hirn zunehmend überbelastet wird. Die Lösung dafür besteht darin, die Zusammenarbeit beider Systeme wiederaufzubauen.

Dabei haben chinesische Weisen, Gelehrte und Dichter aus tausenden Jahren Erfahrungen das außergewöhnliche Verfahren geschaffen, um das Natur-Hirn effizient wieder in Gang zu setzen und die harmonische Zusammenarbeit beider Leitstellen zu verwirklichen. Das ist das lyrische Wandern.

Das lyrische Wandern ist gekennzeichnet durch Berg-Wasser-Gedichte, eine besonders wundervolle Natur-Lyrik, und Wanderungen. Die Berg-Wasser-Gedichte sind deswegen besonders wirksam und wertvoll, weil sie die Natur-Gefühle mit kunstfertiger Sprache, eine geschickte Fähigkeit des Mensch-Hirns, darstellen und den wahren Sinn des Lebens zusammenfassen. Dadurch wird sowohl der Zugang zum Natur-Hirn als auch die Harmonisierung vom Mensch- und Natur-Hirn geschaffen.

## 3.4 Zivilisatorische psychosomatische Vorgänge

### 3.4.1 Der Neokortex

Die zivilisatorischen psychosomatischen Vorgänge stehen in einem engen Zusammenhang mit den menschlichen bzw. gesellschaftlichen Angelegenheiten und werden vom Neokortex (gr. *neos* = neu) veranlasst und gesteuert. In der Stammesentwicklung des Gehirns ist der Neokortex der jüngste Teil der Großhirnrinde (Cortex cerebri) und nur bei Säugetieren zu finden. Dieser neue Kortex (= Rinde) ist aus sechs gut abgrenzbaren horizontalen Schichten (Laminae) angeordnet und in Form von kortikalen Säulen vertikal organisiert. Der Neokortex ist beim Menschen zum Zwecke der Oberflächenvergrößerung gefaltet. Das macht die Gesamtoberfläche der Großhirnrinde beim Erwachsenen macht 2,200–2,400 cm<sup>2</sup> aus – immerhin die Größe eines Bettes, um einen Vergleich zu haben.

Der Neokortex ist mit dem Entstehen der Menschheit verbunden. Vor ca. 8–5 Millionen Jahren haben sich die Entwicklungsrichtungen, die zum Menschen und zum Schimpansen führten, in Afrika voneinander getrennt. Dies kann als Beginn der evolutionären Entstehung der Menschheit bezeichnet werden. Nach dem gegenwärtigen Forschungsstand ist die Gattung Homo (= Mensch) vor etwa 3–2 Millionen Jahren entstanden. In mehrmaligen und lang andauernden Wanderungen haben sich Urmenschen zunächst als Homo habilis (geschickter Mensch), Homo erectus (aufgerichteter Mensch) und Homo sapiens (weiser Mensch) unabhängig voneinander über alle Kontinente ausgebreitet.

Homo habilis hatte eine Gehirngröße von ca. 500–650 cm<sup>3</sup>. Danach hat sie sich beim Homo erectus auf 750–1250 cm<sup>3</sup> vergrößert und erreichte beim Homo sapiens ein Volumen von ca. 1350 cm<sup>3</sup>. Dies unterscheidet sich kaum zum heutigen Menschen (das Gehirnvolumen moderner Menschen beträgt bei einer erwachsenen Frau ca. 1245 cm<sup>3</sup> und beim Mann ca. 1375 cm<sup>3</sup>). Die Zunahme der Gehirngröße beim Homo erectus und Homo sapiens deutet darauf hin, dass Urmenschen sich fortdauernd mit den menschlichen Angelegenheiten beschäftigt hatten. Dazu gehörten die zunehmenden Fähigkeiten, wie z.B.

- Werkzeuge herzustellen und zu gebrauchen,
- Landwirtschaften zu betreiben und die dafür notwendige astronomische Beobachtung,
- Jahreszeit und Kalender zu berechnen sowie
- weitere erlernte Fertigkeiten, etwa sprachliche Kommunikation und soziale Organisation.

Damit wurden unsere Vorfahren immer besser befähigt, unter den unterschiedlichsten Umweltbedingungen zu überleben. Dadurch wurden auf den ursprünglichen Hirnstrukturen neue Hirnrinden aufgebaut, die wir daher heute als Neokortex bezeichnen. Im diesem erweiterten Teil des Gehirns wurden vornehmlich für Mensch wichtige, zweckgerichtete Systeme entwickelt.

#### Beispiel

Das für Kommunikation nötige Sprachzentrum, der für Technik zuständige motorische Kortex, der für Denken und Werte-Einschätzung sowie Motivation usw. kompetente Stirnlappen (Frontallappen), die für gesellschaftliche brauchbaren kortikalen Säulen, die für Kulturen und Sozialisation nützlichen sekundären und tertiären Zentren etc. – all diese neu entwickelten Systeme sind für verschiedene zivilisatorische psychosomatische Vorgänge verantwortlich.

Der Neokortex unterscheidet sich in seiner zellulären Zusammensetzung und im Verlauf der dominierenden Bahnen von den entwicklungsgeschichtlich älteren Gebieten, wie z.B. dem Riechhirn und dem Hippocampus, weil sie zwei oder drei Laminae haben. Diese werden deshalb als alter Kortex (Archicortex) und ganz alter Kortex (Paleocortex) bezeichnet. Das deutet darauf hin, dass sich die oberen drei Laminae der sechs Schichten des Neokortex aus den entwicklungsgeschichtlich älteren Gebieten erweitert haben könnten. Der nur wenige Millimeter dicke Neokortex bildet die äußere Hülle unseres Gehirns und stellt eine jüngere Entwicklung dar. Wozu brauchen wir diese neu aufgebaute Hirnrinde, in der Neuronen vertikal in Form der kortikalen Säulen angeordnet sind? Die Antwort ist klar. Sie wurde notwendig, um die Probleme in der Gesellschaft zu lösen, den der Kampf ums Überleben mit sich brachte. Das heißt, sie half uns in erster Linie, mit unserer sozialen Umwelt und Zivilisation klarzukommen.

### ■ Kortikale Säulen

Die kortikalen Säulen gelten als das entscheidende Merkmal des Neokortex. In dieser aus sechs horizontalen Nervenzellschichten bestehenden Großhirnrinde, welche eine zentrale Rolle z.B. bei der Sprache, dem Arbeitsgedächtnis, der Informationsverarbeitung, der zivilisatorischen Handlung etc. spielt, sind die Nervenzellen in vertikalen Säulen funktionell und strukturell organisiert. Die kortikalen Säulen besitzen eine Höhe von ca. 2 mm und einen Durchmesser von ca. 0,5 mm. Jede kortikale Säule enthält ca. 60.000 Neuronen und ist speziell für die Verarbeitung bestimmter sensorischer Informationen zuständig. Die kortikalen Säulen sind überwiegend mit den spezifischen Thalamuskernen verbunden. Durch die spezifische Projektion werden gewisse sensorische Impulse vom Thalamus Punkt zu Punkt zur entsprechenden kortikalen Säule weitergeleitet, um die Information genau zu analysieren und zu verarbeiten.

Die kortikale Säule im Neokortex dient dazu, die Informationen, die der zivilisatorischen Entwicklung entsprechen, differenziert zu verarbeiten und zweckgerichtet zu handeln. Das war wichtig für den Aufbau der menschlichen Siedlungen und die Fortschritte der Zivilisation, weil die benötigten Informationen punktgenau, handfertig und technisch waren. Die kortikale Säule wirkt sich einerseits vorteilhaft auf das »äußere« soziale Leben und die Fortschritte der Zivilisation aus, andererseits nachteilig auf die inneren Lebensaktivitäten und die Harmonisierung von Psyche und Physis. Denn die kortikalen Säulen sind punktuell und begrenzt aktiv und hauptsächlich für die sozialen Verhältnisse bzw. menschlichen Angelegenheiten zuständig.

Je mehr wir uns mit gesellschaftlichen und zivilisatorischen Tätigkeiten beschäftigen, desto eingeschränkter wird die kortikale Säule in ihrer Funktion. Sie wird dann nur in bestimmten Hirnarealen oder sogar nur in gewissen Punkten obiger Areale aktiviert. Das führt dazu, dass bei jeder beruflichen und gesellschaftlichen Tätigkeit immer nur einige kortikale Säulen tätig sind – wie eine Insel im Ozean der Großhirnrinde (immerhin ca. 2,200–2,400 cm<sup>2</sup>), während alle anderen inaktiv, also arbeitslos sind. Einfacher gesagt: Wir haben eine durch Falten und Furchen vergrößerte Oberfläche der Großhirnrinde, aber tatsächlich gebraucht werden nur ein ganz kleiner Teil und wenige Punkte darin.

Die kortikalen Säulen stehen senkrecht zur Oberfläche der Großhirnrinde nach oben und bilden daher zahlreiche winzige einheitliche Funktionsgruppen des Neokortex. Der Grund dafür ist, dass gesellschaftsbezogene Informationen quantitative Eigenschaften haben, also detaillierend, einzeln und spezifisch sind. Beispielsweise geht es bei Geschäften um Mengen, Preise, Währungen etc. Dazu benötigt der Neokortex so viele kleine funktionelle Einheiten wie nur möglich, um die Informationen für die zivilisatorischen Angelegenheiten nach Klassen in Gruppen effizient einzuordnen und zu verarbeiten.

- » Eine durchschnittliche kortikale Säule nimmt Informationen über die Input-Kontakte ihrer etwa 2.000.000 Synapsen auf und sendet ihrerseits über etwa 50.000 Output-Fasern Signale nach außen. Außerdem beeinflussen ihre Neuronen einander in vielen Formen, die über die altbekannten Funktionen von Synapsen hinausreichen. (Donald 2008, S. 112)

Die zierliche kortikale Säule beinhaltet Nervenzellen mit jeweils ähnlichen funktionalen Eigenschaften und dient dazu, bestimmte Sinnesreize zu verarbeiten, vor allem die sensorischen Informationen in der gesellschaftlichen Umwelt und der Gesellschaft selbst. Das ist die Hauptaufgabe der kortikalen Säulen. Zusammen mit den speziellen Thalamuskernen bzw. speziellen Projektionen, sekundären und tertiären Hirnrindenfelder verschalten die kortikalen Säulen zahlreiche einzelne Zugänge, die die unterschiedlichen Informationen getrennt verarbeiten, analysieren und speichern. Positiv betrachtet, muss man sagen, dass dadurch die Arbeitsteilung spezifischer und die Berechnung genauer geworden ist. Der Nachteil dieser Entwicklung ist aber auch offensichtlich: Die ganzheitliche Zusammenarbeit sämtlicher Großhirnrinden ist durch die örtliche Aktivität der begrenzten kortikalen Säulen gestört und sogar zerstört. Und genau das ist eine der zentralen Ursachen für die Entstehung zahlreicher, heute immer öfter auftretender psychosomatischer Erkrankungen.

Die zivilisatorischen psychosomatischen Vorgänge beziehen sich vorwiegend auf den Neokortex und die darin liegenden kortikalen Säulen sowie auf damit im Zusammenhang stehende Hirnstrukturen wie z.B. die speziellen Thalamuskernen, sekundäre und tertiäre Hirnrindenfelder etc. Diese seit dem Beginn der Menschheit weiter entwickelten Teile des Gehirns wurden im alten China vor abertausenden Jahren als »Mensch-Hirn« bezeichnet. Damals konnten chinesische Weisen das menschliche Gehirn nach funktioneller Eigenschaft in zwei Systeme einordnen: das Mensch-Hirn und das Natur-Hirn. Außerdem haben die Weisen durch Beobachten der Aufgaben und des Aktivitätsgrads beider zentraler Systeme die Gefahr des Auseinandertrifftens gesehen. Das ist eine vorausblickende Diagnose und von großer Bedeutung in der chinesischen psychosomatischen Medizin.

Die funktionelle Eigenschaft des Mensch-Hirns ist charakterisiert durch regionale Aktivität und begrenzte Informationsverarbeitung. Um eine Aufgabe in der Gesellschaft lösen zu können, werden ein lokales Netzwerk und eine spezielle Projektion eins zu eins auf dem Neokortex aktiviert, punktuell oder lokal. Da die spezielle Projektion bzw. die speziellen Thalamuskern in einem engen Zusammenhang mit den sekundären Hirnrindenfeldern stehen, sind gewisse kortikale Säulen immer mit bestimmten sensorischen Informationen verbunden. Diese mit verschiedenen Leistungen korrelierenden kortikalen Säulen-Gruppen sind die Zielorte der aufsteigenden Nervenbahnen. Daher werden verschiedene funktionelle Hirnareale wie z.B. Brodmann-Areale<sup>1</sup>, die unterschiedliche Funktionen haben, auf dem Neokortex gebildet.

#### ■ Hirnrindenfelder

Der Neokortex funktioniert immer nur teilweise und nicht ganzheitlich. Dabei spielen sekundäre und tertiäre Hirnrindenfelder eine entscheidende Rolle. Das sekundäre Hirnrindenfeld ist ein benachbartes Hirnareal des primären Hirnrindenfeldes. Jedes primäre sensorische Areal schließt sich einem sekundären an.

1 Die Brodmann-Areale sind eine Hirnkarte, die der deutsche Neuroanatom Korbinian Brodmann 1909 veröffentlicht hat. Brodmann teilte die Großhirnrinde nach zytologischen Aspekten in ursprünglich 52 Felder ein.

### Beispiel

Das sekundäre visuelle Rindenfeld befindet sich unmittelbar vor dem Areal 17 (der primäre visuelle Kortex) in den Feldern 18 und 19 des Okzipitallappens und nimmt visuelle Informationen je nach eigener Gewohnheit, kulturellem Hintergrund, Ansicht der lokalen Gesellschaft, beruflicher Aussichten etc. selektiv vom primären Sehzentrum auf. Das heißt, dass wir nur bestimmte Informationen, die hauptsächlich zivilisatorischen Angelegenheiten zweckdienlich sind, wahrnehmen. Diese Wahrnehmung bildet nicht die gesamte Realität ab, sondern ist lediglich eine Teilinformation und nicht die vollständige Botschaft, die im primären visuellen Kortex angekommen ist. Genauso aufgebaut ist das sekundäre Hörzentrum im Schläfenlappen.

**Primäre und sekundäre Hirnrindenfelder** Die primären Hirnrindenfelder haben eine direkte Verbindung zu allen Körperbereichen, vor allem zu den Sinnesorganen. Sie sind wichtige Hirnstrukturen, die für die Veranlassung der grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge zuständig sind. Hingegen haben sekundäre Hirnrindenfelder keine unmittelbare Verbindung zum Körper und dienen nur als ein Filter der Informationen. Alles, was für gesellschaftliche Arbeit nötig ist, wird durch sekundäre Hirnrindenfelder vorrangig zur Kenntnis genommen und geistig bis zum Bewusstsein verarbeitet. Was nicht in Bezug auf zivilisatorische Ereignisse zielgerichtet und wichtig ist, wird ignoriert bzw. übersehen oder überhört. Das führt also dazu, dass wir alle Reize nach gesellschaftlichen Kriterien beurteilen und nur selektiv wahrnehmen und daher nur Teilinformationen der Gesamtrealität gewinnen. Als Folge haben wir ein starkes soziales, berufsorientiertes, materielles Bewusstsein und Wohlstandsdenken. Und dadurch haben wir ein schwaches Lebensbewusstsein, eine schlechte Einschätzung dafür, wie man sein Leben im Einklang mit der Natur führen kann, kaum erfolgreiche Erfahrungen zur Harmonisierung von Psyche und Physis, unzulängliche Erkenntnisse über das Erreichen der psychosomatischen Gesundheit etc. Einfacher gesagt:

➤ **Durch diese selektive Kognitiv- und Teilinformationen haben wir zwar große zivilisatorische Leistungen erbracht, gleichzeitig ist unsere seelische und geistige Fähigkeit – ganzheitlich betrachtet – deutlich eingeschränkt und geschwächt worden.**

**Tertiäre Hirnrindenfelder** Die tertiären Hirnrindenfelder (auch Assoziationsfelder genannt) liegen am Rand der parietalen, temporalen und okzipitalen sekundären Hirnrindenfelder, z.B. in den Übergangsregionen zwischen sekundären visuellen, auditiven, taktilen bzw. kinästhetischen Assoziationsgebieten der Brodmann-Areale 39 und 40. Diese Hirnrindenfelder sind ein Teil des Neokortex, besitzen aber weder primäre Projektionen von sensorischen Systemen noch direkte motorische Efferenzen, sondern stehen nur mit anderen assoziativen Arealen in Verbindung. Die Aufgabe der Assoziationsfelder ist es, die gefilterten Ergebnisse aller umliegenden sekundären Zentren miteinander zu verbinden. Da auch bei diesem Vorgang nicht jede Information aus den sekundären Rindenfeldern weitergereicht wird, geht wieder Information verloren – wodurch die bereits eingeschränkte Abbildung der Realität noch kleiner, noch selektiver wird.

Der Anteil der tertiären Hirnrindenfelder ist bei Primaten, insbesondere beim Menschen, wesentlich größer als bei anderen Säugetieren. Dabei handelt es sich um die geistige Vorstellungsfähigkeit, mit der man Sachen, Personen, Erinnerungen und Eindrücke gedanklich miteinander verknüpfen kann. Unabhängig von der Realität können wir uns Träume, Wünsche

etc. vorstellen. Das ist die unbedingte Voraussetzung für gesellschaftliche Angelegenheiten und zivilisatorische Leistungen. Die Kreativität und Intelligenz, also z.B. Kunst, Design, Gestaltungskraft, Phantasie und Lernen, hängt damit zusammen. Eine Verletzung der tertiären Hirnrindenfelder, z.B. durch Hirnschlag, kann zu schweren Störungen des menschlichen Wahrnehmens und Erkennens führen.

### Beispiel

Bei einer Störung oder Zerstörung des tertiären Hirnrindenfeldes kann man zwar noch sehen und sieht einen Gegenstand, aber man kann diesen nicht begreifen. Man kann zwar lesen, aber versteht den Sinn der Zeichen nicht. Das heißt, die Assoziation zwischen dem Gegenstand und dem erstellten Begriff ist unterbrochen.

Betrachtet man nur die tertiären Assoziationsfelder, scheinen diese Hirnstrukturen ein ausgezeichnetes Netzwerk des Neokortex zu sein. Denn durch viele Assoziationsfasern werden zahlreiche – im Neokortex vertikal organisierte – kortikale Säulen vernetzt. Dies ist die Voraussetzung für das Erreichen komplizierter sozialer und zivilisatorischer Leistung. Das menschliche Bewusstsein, logisches Denken sowie Handeln nach Spielregeln ist in großem Umfang den tertiären Assoziationsfeldern zu verdanken. Daher spielen die tertiären Hirnrindenfelder bei zivilisatorischen psychosomatischen Vorgängen eine wichtige Rolle.

Allerdings sind alle Funktionen der neu aufgebauten Hirnstrukturen, die sich seit dem Beginn der Menschheit entwickelt haben, überwiegend auf das materielle Leben und Zivilisationsfortschritte ausgerichtet. Für unsere inneren Lebensaktivitäten, wie z.B. die grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge, sind sie nicht hilfreich. Im Gegenteil: Durch den dominanten und überaktiven Neokortex bzw. das Mensch-Hirn werden Natur-Hirn und Organ-Hirn immer mehr in Inaktivität belassen und verkümmern daher zusehends. Das ist natürlich sehr schlecht für das Aufrechterhalten unserer psychosomatischen Gesundheit, weil so die Basis der ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge geschwächt wird.

Außerdem kann der Neokortex allein nicht immer gut funktionieren. Denn der Neokortex ist nur ein kleiner Teil des Großhirns und braucht für seine Aktivitäten viel Unterstützung vom Natur-Hirn und Organ-Hirn.

### Beispiel

Um das fundamentale Aktivitätsniveau der Großhirnrinden-Bereiche aufrechtzuerhalten, müssen ausreichende sensorische Impulse durch unspezifische Thalamuskernen-Projektionen stets auf ganze Großhirnrinden diffus projizieren, damit der gesamte Kortex immer gefördert und aktiviert wird. Diese Art der sensorischen Impulse empfängt man ausschließlich in der und durch die Natur. Die adäquaten Reize der schönen Natur werden zuerst in Sinnesorganen zu elektrischen Impulsen umgewandelt. Nachher gelangen diese in den Thalamus, und von dort werden sie weiter über unspezifische Thalamuskernen verteilt auf alle Hirnrinden bzw. alle primären Hirnrindenfelder übertragen. Hierbei gehören primäre Hirnrindenfelder und Thalamus zum Natur-Hirn.

Die schöne Natur ist eine kostbare Energiequelle für das Gehirn. Ohne solche Unterstützung kann der Neokortex nicht dauernd und problemlos funktionieren. Die heute zahlreich auftretenden psychosomatischen Krankheiten und Beschwerden wie z.B. Burn-out, Demenz, Konzentrationsstörungen etc. sind die negativen Folgen unserer naturfremden Lebensweise.

### 3.5 Harmonieorientierte ganzheitliche psychosomatische Vorgänge

Bei psychosomatischen Erkrankungen und der psychosomatischen Gesundheit geht es immer um eine entscheidende Frage: Wie kann unser Gehirn bzw. unser Zentralnervensystem gut funktionieren, wenn zwei Kommandostellen für zwei ganz unterschiedliche Aufgaben zuständig sind? Die chinesischen Weisen haben dieses Auseinandertriften von Natur-Hirn und Mensch-Hirn sehr früh erkannt und über die nötige Zusammenarbeit beider Systeme geforscht und erfolgreiche Lösungsvorschläge dargestellt. Diese Leistungen sind chinesischen Weisen, Gelehrten und Mediziner vor abertausenden Jahren zu verdanken. Sie haben das Thema konsequent mit großem Interesse verfolgt und das Leben im Einklang mit der Natur zielbewusst in die Tat umgesetzt. Als Ergebnis ihrer Erkenntnisse haben sie die harmonieorientierten ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge präsentiert.

Mit dem Thema des psychosomatischen Problems haben sich schon im alten China viele Weisen auseinandergesetzt. Im Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker zur Inneren Medizin« (► Kap. 14: Dekokte und Kräuterwein) ist zu lesen:

» Gelber Kaiser fragte: Warum verwendeten Gelehrte im Altertum Dekokte (= Kräutertee) und Kräuterwein nicht, obwohl sie zubereitet haben?

Qibo antwortete: Dekokte und Kräuterwein wurde für alle Eventualitäten vorbereitet. Zumeist wurden sie jedoch nicht eingenommen, weil die Leute gesünder waren und von alleine gesund wurden, weil die inneren Heilkräfte stark waren. Im Mittelalter, als Dao und Moral sich verschlechtert hatten, konnte pathogenes Qi eindringen. Nahm man nun Dekokte und Kräuterwein ein, wurde man sicher geheilt.

Gelber Kaiser fragte: Warum wirken heutzutage Dekokte und Kräuterwein nicht mehr so gut bei Patienten?

Qibo antwortete: Heutzutage müssen Patienten Dekokt und Kräuterwein einnehmen und sich gleichzeitig mit Akupunktur und Moxibustion behandeln lassen, um die Krankheit zu besiegen. Damit bekämpft man die Krankheit von innen und außen.

Gelber Kaiser fragte: Wieso wirkt sich dieses Kombinationsverfahren nicht auf körperlich Schwererkrankte oder Patienten, deren Qi und Blut erschöpft ist?

Qibo antwortete: Weil Shen versagt.

Gelber Kaiser fragte: Was heißt es?

Qibo erklärte: Akupunktur ist eine Behandlungsmethode, die Dao, nämlich ganzheitliche psychosomatische Vorgänge, fördert. Allerdings: Wenn der seelische und psychische Antrieb nicht in Gang sowie die geistige Aktivität nicht in Ordnung ist, können die Krankheiten durch Akupunktur nicht mehr ausgeheilt werden. Heutzutage ist die Psyche bei vielen Menschen gestört oder zerstört. Das verursacht Immunschwäche und organische Durchblutungsstörung. Die Risiko-Faktoren für diese psychische Störung sind unbegrenztes materielles Verlangen und zügelloses sexuelles Vergnügen, ständige Ängste und Sorgen, immer mehr verbrauchtes essentielles Qi, gestörte organische Durchblutung und geschwächte Abwehrkräfte. Deshalb hat Shen versagt. (Wang Hongtu 2000, S. 500ff; Übs. d. A.)

Das »Shen« (神) bedeutet in der chinesischen Lebensphilosophie und der traditionellen chinesischen Medizin die Veranlassung und Regulierung des Zentralnervensystems, vor allem des Organ- und Natur-Hirns. Qibo war ein großartiger Arzt in der traditionellen Medizin. Seine Erläuterung ist bis heute für die Medizin von weitreichender Bedeutung.

### 3.6 Top-Design: Die fünf speziellen Verfahren

Den Kern eines Problems herauszufinden ist der erste Schritt zur Lösung. Das ausschlaggebende Vorgehen besteht darin, eine zielgerechte Lösung zu schaffen. Den Schlüssel zur Lösung der psychosomatischen Probleme haben chinesische Weisen gefunden. Das sind die berühmten fünf Verfahren zum wahren Menschen. Im Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker zur Inneren Medizin« steht in ► Kapitel 1 (Abhandlung über schlichtes Naturell im Altertum):

- » Gelber Kaiser sagte: Ich habe gehört, dass es im Altertum den wahren Menschen gab. Solche Menschen führten ihr Leben im Einklang mit der Natur, harmonisierten ihr inneres Leben mit dem sozialen (äußeren) Leben, beschäftigten sich mit der Anregung ihrer Zellatmung<sup>2</sup> (innere Atmung), erhielten die Funktionen ihres zentralen Nervensystems »Shen« unabhängig von außen und ungestört aufrecht und förderten ihre organischen Aktivitäten durch körperliche Bewegung. Daher konnten sie ihr Leben gesund und lang erhalten wie Himmel und Erde. Da solche Menschen diese Verfahren beharrlich und regelmäßig durchführten, entstand dadurch das Dao. (ebd., S. 413; Übs. d. A.)

Der »wahre Mensch« ist eine besonders ausgezeichnete Bezeichnung für einen psychosomatisch völlig gesunden Mensch, der sich konsequent mit den obigen fünf Verfahren beschäftigt und dafür mit langem Leben belohnt wurde. Im alten China werden Menschen nach dem Schwerpunkt der Lebensweise und den unterschiedlichen psychischen Eigenschaften differenziert. Im Werk »Zhuangzi. Das Leben mit Willen« steht:

- » Das Dao der schlichten und natürlichen psychosomatischen Vorgänge kann nur mit dem Shen (神, Veranlassung und Steuerung des zentralen Nervensystems für die ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge) bewahrt werden. Wenn diese aufrechterhalten und nicht beeinträchtigt werden, stehen sie mit dem Shen wechselseitig zusammen. Das dafür nötige Wissen und Erfahrung stimmt mit der Ordnung in der Natur überein. So sagt der Volksmund: Die große Masse interessiert sich für den geschäftlichen Gewinn und das materielle Leben, die ehrlichen und unbestechlichen Menschen achten auf ihren guten Ruf, die Gelehrten schätzen und streben ihr Lebensziel an, die Weisen legen das Gewicht auf den Geist der Sache. Hier bedeutet Schlichtheit die reinen eigenen Lebensaktivitäten, die nicht mit den geschäftlichen und gesellschaftlichen Angelegenheiten zu tun haben. Und Natürlichkeit die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge, die Shen nicht beeinträchtigen. Wer die Schlichtheit und Natürlichkeit belebt aufrechterhalten kann, ist er ein wahrer Mensch. (Hu Zhongping 1995, S. 159)

Das Kapitel »Das Leben mit Willen« ist eine bedeutungsvolle Abhandlung über das willentliche Leben bzw. die willkürlichen psychosomatischen Aktivitäten. Der Begriff »Wille« stammt aus der Umgangssprache und ist eine Nominalisierung des Verbs »wollen«. Der Wille ist nichts anderes als ein selbst getroffener Wunsch. Die Neuro-Repräsentationen dieses Wunsches sind bestimmte kortikale Säulen. Da diese kortikalen Säulen, die bei jedem Menschen mengenmäßig und örtlich im Neokortex unterschiedlich sind, werden die Zugänge und Verarbeitung der Informationen von Mensch zum Mensch anders durchgeführt. Daher ist der Wille individuell. Jeder Mensch hat einen eigenen persönlichen Willen, damit eine Willensfreiheit, die es ihm er-

2 Die Zellatmung bzw. innere Atmung ist ein biochemischer Prozess in der Zelle, bei dem Energie in Form von Adenosintriphosphat (ATP) aus Verbindungen freigesetzt wird. Die Zellatmung benötigt die vier Komplexe der Atmungskette und findet an der inneren Membran der Mitochondrien statt.

möglichst, all das zu erreichen, was er wünschens- und erstrebenswert einstuft. Jedoch müssen wir, egal ob wir wollen oder nicht, stets mit der Umgebung interagieren und verschiedene sensorische Informationen wahrnehmen und darauf reagieren. Das bedeutet, dass unser Wille mehr oder weniger der materiellen oder sozialen oder kulturellen oder natürlichen Beeinflussung unterworfen ist. Daher haben wir verschiedene Wünsche, Verhalten, Gewohnheiten, Sichtweisen, Gedanken und Lebensweisen etc.

Im Kapitel »Das Leben mit Willen« hat Zhuangzi den Menschen nach sozialen Verhältnissen und Beschäftigungen in verschiedene Gruppen eingeteilt, damit man den Zusammenhang zwischen dem ausgeprägten Willen und der psychosomatischen Eigenschaft deutlich erkennen kann.

### Beispiel

Der Wille der großen Massen ist beim Streben nach einem (guten) materiellen Leben deutlich erkennbar. Der Wille der ehrlichen und unbestechlichen Menschen zeigt die starke Aufmerksamkeit auf gesellschaftliche und gesetzliche Ordnung. Die Gelehrten orientieren ihren Willen an ihren Wünschen, die aus dem Innersten stammen. Die Weisen haben überdies den Wunsch, das Wesentliche einer Sache zu erfassen, um ihre Auffassungsgabe zu verbessern. Allerdings reicht dieser Wille nicht aus, den wahren Menschen bzw. die ganzheitliche psychosomatische Gesundheit zu erreichen.

Der wahre Mensch hat einen ganz besonderen Willen, der nicht an äußerer Beeinflussung oder Förderung orientiert ist – wie z.B. das Streben nach Gewinn und gewünschtem materiellen Leben oder Jagd nach Ruhm –, sondern aufgrund des Bedürfnisses nach Harmonie, Gleichgewicht, Stabilität und ganzheitlicher Ordnung strebt. Dieser Wille erfüllt sowohl den Wunsch nach eigenem Leben als auch dem Ziel des »Shen«, der Veranlassung und Regulierung des Zentralnervensystems für die ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge.

Der wahre Mensch ist dank des Top-Designs der harmonieorientierten psychosomatischen Vorgänge keine im Kopf vorgestellte Person, sondern ein gutes menschliches Vorbild für die psychosomatische Gesundheit. Es gab viele wahre Menschen im alten China, die nicht nur körperlich ihre natürliche hohe Lebenserwartung von über 100 Jahren erreichten, sondern auch ausgezeichnete seelische und geistige Fähigkeiten besaßen, wie z.B. Lebensbewusstsein, Einsichten, Weisheit, Auffassungsgabe, Gespür etc.

Das Top-Design bezieht sich auf die komplette Lösung für das Kernproblem im höchsten Organ, nämlich dem Zentralnervensystem. Diese Lösung ist die weise Frucht der chinesischen Lebensphilosophie und das Meisterwerk auf höchstem Niveau der psychosomatischen Leistungen. Nach der Erkennung des Auseinanderdriftens von Natur-Hirn und Mensch-Hirn haben sich chinesische Weisen konsequent mit der Wechselwirkung zwischen beiden zentralen Systemen beschäftigt. Dank tausendjähriger Praxis ist es chinesischen Weisen gelungen, das einzigartige Top-Design mit hervorragenden Erfolgen darzustellen.

### 3.6.1 Das Leben im Einklang mit der Natur

Das erste Verfahren ist das Leben im Einklang mit der Natur zu führen. Damit werden das Natur-Hirn und alle naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge dauerhaft in Gang gesetzt. Das ist der Schlüssel gegen das Auseinanderentwickeln von Mensch- und Natur-Hirn. Allerdings bedeutet das nicht, dass man in die Natur fährt oder geht und dort die Sommerfrische genießt. Wenn es so einfach wäre, würde jede/r ein gutes Natur-Hirn haben. Das Leben im Einklang mit

der Natur zu führen ist eine Kunst. Diese Kunst wurde in der Tang-Dynastie von Dichtern mit zahlreichen wunderschönen Berg-Wasser-Gedichten konkretisiert und veranschaulicht. Denn um das Natur-Hirn zu beleben, brauchen wir unbedingt die adäquaten Reize der schönen Natur als Stimulierung und sensorische Informationen. Durch das traditionelle Weiterführen des Wanderns brachten uns die Dichter aus der Tang-Dynastie viele herrliche Berg-Seen-Landschaften-Erlebnisse nahe. Sie haben ihre Gefühle und Sinneseindrücke von dem beeindruckenden Naturschauspiel, den liebreizenden Bächen, prächtigen Bergen und abwechselnden Jahreszeiten etc. mit kunstfertiger Sprache zu Papier gebracht. Die ästhetischen Verse drücken zwischen den Zeilen die feinsinnige Lebensphilosophie, wohlgestaltete Lebenseinstellung, entzückende Gefühlswelt, positive Erfahrung, die von der Natur beseelte Liebe, erfüllte Wünsche usw. aus. Die Gelehrten und Dichter in der Tang-Dynastie waren großartig und glücklich, weil sie die ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge im Aspekt des Natur-Hirns in Gang gebracht hatten.

- **Das Leben im Einklang mit der Natur zu führen ist das einzigartige Verfahren, um das Natur-Hirn und die damit im Zusammenhang stehenden naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge wieder in Schwung kommen zu lassen. Dazu brauchen wir moderne Menschen unbedingt die weisen Anweisungen und erfolgreichen Erfahrungen der chinesischen Gelehrten und Dichter.**

### 3.6.2 Spezielle Sensorik zum Ausgleich des inneren und äußeren Lebens

Aus den positiven Natur-Erlebnissen ergibt sich eine unschätzbare Sensorik, mit der man eine seelenruhige, ausgeglichene und hoffnungsvolle Gemütslage kultivieren kann. Das gilt als das zweite Verfahren. Im alten China wurde viel über jene Menschen, die diese Sensorik beherrschen können, aufgezeichnet, z.B. über Menschen mit wahren Sinn des Lebens, Menschen mit der Gemütsruhe, Menschen im Gleichgewicht etc. Diese Menschen zeichnen sich durch folgende mentale und psychische Eigenschaften aus, wobei hier sowohl weibliche als auch männliche Attribute verwendet werden: herzlich, liebenswürdig, freundlich, gutmütig und gleichzeitig aufrichtig, aufrecht und kräftig etc. Infolgedessen haben sie die gefühlstarke Fähigkeit, das innere und äußere (gesellschaftliche) Leben zu harmonisieren. Diese wertvolle Sensorik, mit der man die Wechselwirkung zwischen den grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgängen sowie den zivilisatorischen Aktivitäten nach Gefühl steuern zu können, ist eine abwechslungsreiche Kunst zum Erreichen der harmonieorientierten ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge.

Sensorik ist eine kognitive Fähigkeit, die Sinne und Gefühle betrifft, mit der man seine inneren psychosomatischen Aktivitäten am besten erfahren, erfassen und selbst initiieren kann. Heutzutage wird diese Fähigkeit stark vernachlässigt. Das führt dazu, dass jene Personen, die den Rat »Höre auf Deinen Körper« aufgreifen und auf sich selbst hören möchten, kaum noch etwas mitbekommen. Denn wir haben verlernt, diese sensorischen Initiativen zu fördern, uns auf Instinkte zu verlassen und intuitive Informationen richtig zu verarbeiten. Das ist die Fehlerquelle, die zur Ursache der psychosomatischen Störungen führt. Wir können die sensorischen Botschaften kaum mehr wahrnehmen, doch diese unentbehrlicher Bestandteil aller psychosomatischen Vorgänge. Deshalb ist diese Sensorik besonders hochwertig zum Wiederaufbau und Erhalten der psychosomatischen Gesundheit.

### 3.6.3 Spezielle Motorik zum Ankurbeln der Zellatmung

Das dritte Verfahren dreht sich um eine spezielle wirksame Motorik, deren Schwerpunkt in der energetischen Verschaltung zwischen Extremitäten und Eingeweide-System liegt. Mit dieser Motorik kann man seine innere Atmung bzw. Zellatmung effizient anregen. Die Zellatmung ist die Umkehrung der Photosynthese und wird als innere Atmung bezeichnet, weil sie dem Energiegewinn der Zelle dient. Diese Stoffwechselprozesse finden in der inneren Membran der Mitochondrien statt. Die andere Form der Atmung, die dem Gasaustausch von Organismen dient, wird unter dem Begriff der äußeren Atmung zusammengefasst.

Bei der Photosynthese werden von Pflanzen aus Wasser und Kohlenstoffdioxid in den Chloroplasten Sauerstoff und Glukose hergestellt. Bei der Zellatmung ist es umgekehrt: Die Ausgangsstoffe Zucker, Sauerstoff und Wasser werden aufgenommen und in den Zellorganellen, den Mitochondrien, abgebaut. Dabei werden die Wasserstoffatome in einer Reihe von komplizierten Reaktionsschritten der biologischen Oxidation von den Glukose-Molekülen abgetrennt, damit die energiereiche Verbindung ATP (A-Tri-Phosphat), die als universelle Energiequelle für viele Stoffwechselvorgänge wie z.B. Muskelkontraktionen erforderlich ist, erzeugt und freigesetzt wird.

Die Aufgabe der Zellatmung ist es, die Zellen und damit den Organismus mit Energie zu versorgen. Zellatmung bzw. innere Atmung hat nicht unmittelbar mit äußerer Atmung zu tun, weil diese sowohl unter aeroben (mit Sauerstoff) als auch unter anaeroben (ohne Sauerstoff) Bedingungen erfolgen kann. Während Glukose schrittweise in immer kleinere Einheiten zerlegt wird, werden am Ende Kohlenstoffdioxid und Wasser produziert und durch Ausatmen abtransportiert. Aufgrund dieses Prozesses spricht man auch von innerer Atmung.

Die Zellatmung spielt eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel. Egal ob wir gehen, laufen, stehen, sitzen oder denken – wir verbrauchen die biochemische Energie, die aus Nährstoffen gewonnen werden muss. Denn Körper und Gehirn arbeiten nicht zum Nulltarif. Allerdings ist Zellatmung auch kein Automat, der für uns immer problemlos und automatisch funktioniert. Im Gegenteil: Viele Menschen leiden unter Stoffwechselstörung bzw. Zellatmungsstörung wie z.B. Zuckerkrankheit, Übergewicht, etc., weil die Zellatmung nicht gefördert wird.

Chinesische Weisen und Lebenserhalter im alten China haben – nach langer Tradition mit Gesundheit und damit in Beziehung stehenden Bewegungen und Übungen – eine spezielle Motorik geschaffen, mit der man Zellatmung und Stoffwechsel anregen kann. Diese einzigartige Motorik besteht aus einer Reihe von speziellen Übungen, die Tiefensensibilitäten und sensorische Impulse erzeugen. Dies veranlasst elektrische Energie und regt damit die Zellen an, wodurch Zellatmung effizient aktiviert wird. Diese außergewöhnliche Motorik, die in der Vergangenheit aufgrund von Missverständnissen als Technik der äußeren Atmung fast verloren gegangen ist, wird jetzt durch meine langjährige Forschung in Gestalt von Meridian Dao Yin-Übungen wieder neu präsentiert. Die Wirkungsweise wird in späteren Kapiteln dargestellt.

### 3.6.4 Shen (神) unabhängig und ungestört von außen aufrechterhalten

Beim vierten Verfahren handelt es sich um das optimale Aufrechterhalten des Shen. Wobei hier besonders wichtig ist, dass diese Prozesse unabhängig und ungestört von außen ablaufen. Das Shen wurde in der traditionellen chinesischen Medizin als die hochgradigste Informationsverarbeitung, Veranlassung und Steuerung des Zentralnervensystems bezeichnet. Alles, was wir für das Denken, den Verstand, das Planen, für Entscheidungen, Gefühle und Gespür, körperliche und organische Vorgänge etc. benötigen, gehört zu der Kategorie des Shen. Einfach gesagt:

**Shen**

Shen ist ein Sammelbegriff für geistige, seelische und psychische Kräfte auf allen Ebenen des Zentralnervensystems.

Es gibt viele verschiedene Methoden auf der Welt, um den Kopf klüger, geistreicher, aufgeweckter zu machen und ungestört zu bewahren wie z.B. Lernen, Meditation, Besinnung oder Ausruhen etc. Allerdings helfen solche Methoden nur oberflächlich, weil sie überwiegend den Neokortex bzw. das Mensch-Hirn nutzen, schützen oder schonen. Das Natur- bzw. Organ-Hirn werden aber dadurch keinesfalls aktiviert, und auch die Zusammenarbeit zwischen Natur-Hirn und Mensch-Hirn fehlt. Außerdem sind die üblichen Methoden zusammenhanglose Verfahren, die sich nur auf eingeschränkte gedankliche Prozesse bzw. nur bestimmte Funktionen der sekundären und tertiären Hirnrindenfelder auswirken. Die positive Wirkung der gebräuchlichen Anwendungen ist für die ganzheitliche Zusammenarbeit von Mensch-, Natur- und Organ-Hirn viel zu wenig, um die kompletten psychischen Prozesse von sensorischer Wahrnehmung, Informationsverarbeitung bis zur motorischen Veranlassung und Steuerung zu fördern.

Um Shen unabhängig zu entfalten und dessen Funktionen ungestört aufrechtzuhalten, braucht man ein außergewöhnliches Verfahren, mit dem man seine geistigen, seelischen und psychischen Fähigkeiten zwischen dem Mensch-, Natur- und Organ-Hirn synchronisieren kann. »Unabhängig und ungestört« weist darauf hin, dass das Gewicht des vierten Verfahrens auf natürliche, angeborene und primäre Aufgaben des Zentralnervensystems gelegt wird, somit nicht von gesellschaftlichen, erworbenen und sekundären oder tertiären Tätigkeiten und Informationen beeinflusst werden soll. Das ist der Schlüssel zum Wiederherstellen und optimalen Aufrechterhalten der ganzheitlichen Funktionen des Zentralnervensystems. Genauer gesagt: Die sensorische Wahrnehmung, Informationsverarbeitung, motorische Veranlassung und Steuerung von Natur- und Organ-Hirn stehen im Mittelpunkt. Das ist die Grundvoraussetzung zur Erfüllung des Auftrags, harmonieorientierte ganzheitliche psychosomatische Vorgänge zu fördern. Im Vergleich zur heutigen modernen »Geisteswissenschaft«, deren Schwerpunkt nur im Neokortex liegt, ist das vierte Verfahren vom Top-Design viel wesentlicher und bedeutungsvoller.

Dieses Verfahren spielt eine entscheidende Rolle bei der psychosomatischen Gesundheit. Ist aber nur auf Platz 4 angeordnet. Wieso? Die Reihenfolge der psychosomatischen Vorgänge ergibt sich aus dem Prozessablauf im wirklichen Leben. Beispielsweise spürt man etwas. Das ist eine sensorische Empfindung, die bestimmte zentrale Informationsverarbeitung hervorruft und eine Motorik auslöst. Shen aufzubauen heißt, dass alle diese sensorischen und motorischen Vorgänge optimal aufeinander abgestimmt ablaufen.

Innerhalb des Zentralnervensystems nimmt das Natur-Hirn eine zentrale Rolle ein, weil es für die Veranlassung und die Steuerung der wichtigen psychosomatischen Vorgänge zuständig ist. Deshalb liegt der Kernpunkt darin, dass Shen durch Aktivierung des Natur-Hirns aufrechterhalten werden kann. Nur wenn die im Mittelpunkt stehenden Zentren, wie z.B. der Subkortex, gefördert und in Gang gesetzt sind, kann Shen unabhängig und ungestört erhaltend funktionieren. In abertausenden Jahren haben viele Menschen im alten China während der Optimierung des eigenen Lebens viele positive Erfahrungen zur Harmonisierung gesammelt und erfolgreiche Leistungen hinsichtlich psychosomatischer Gesundheit erzielt. Daraus ergeben sich diese ausgezeichneten Verfahren. Diese wurden sowohl im medizinischen Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker zur Inneren Medizin« als auch im Werk der chinesischen

Lebensphilosophie dargestellt. Der große Weise Zhuangzi hat in seinem Werk »Zhuangzi« in ► Kapitel 19 (Die verständnisvolle Erkenntnis über Lebensaktivitäten) einen vorbildlichen Meister dargestellt:

» Meister Qing hat ein Musikinstrument aus Holz gebaut. Bei der Präsentation erregte es Staunen und Bewunderung.

Der Herzog Lu fragte: »Mit welcher Zauberei haben Sie dieses Kunstwerk geschaffen?«

Meister Qing antwortete: »Ich bin nur ein Arbeiter, kein Zauberer. Aber bevor ich beginne, wage ich nicht, meine Energie unnötig zu verbrauchen.

Ich muss fasten, um meine Innenwelt zu leeren. Nach drei Tagen des Fastens interessieren mich weder Feierlichkeit, Anerkennung in Geldform oder Titel, noch gutes Einkommen.

Nach fünf Tagen des Fastens lasse ich mich nicht mehr durch Tadel und Lob über meine Kunstfertigkeit beeinflussen. Nach sieben Tagen des Fastens halte ich mich aus allen Gedanken heraus und vergesse sogar meinen eigenen Körper und meine Extremitäten.

In diesem Moment bin ich ganz allein, ohne Zuschauer, ohne Kaiserhof. Aber meine Ideen, Wahrnehmung und Kunstfähigkeiten sind voll aktiv, und alle äußeren Störungen und Beeinflussungen sind verschwunden.

Jetzt gehe ich in die Berge, schaue die Wesensarten der Bäume an und wähle das zum Musikinstrument passende Holz aus. Nun muss ich einen konkreten Entwurf über dessen Gestalt im Kopf ausarbeiten. Dann beginne ich das Musikinstrument anzufertigen. Falls diese Schritte nicht in dieser Reihenfolge durchgeführt wurden, fange ich nicht zu arbeiten an. Wenn ich beginne das Musikinstrument zu bauen, muss meine innere Natur mit dem natürlichen Charakter des Holzes zusammenpassen. Das ist der Grund, warum das Musikinstrument eine lebendige Gestalt und überzeugende geistige Energie angenommen hat.« (Hu Zhongping 1995, S. 191)

Diese Schilderung zeigt uns detailliert und verständlich, wie man sein Shen unabhängig und ungestört aufrechterhalten und entfalten kann. Shen wurde im alten China als die mächtigste psychische Kraft bezeichnet. Da diese die Funktionen aller drei Hirnabschnitte, das Organ-, Natur- und Mensch-Hirn, zusammenfasst, muss man für jeden Hirnbereich die zielgerichtete Maßnahme initiativ ergreifen. Hierbei dient das Fasten dazu, Körper und Organe zu reinigen sowie den Geist von materiellen Gedanken zu entleeren. Das ist die Vorbereitung zur Aufrechterhaltung des ungestörten Shen. Der Höhepunkt in obiger Anleitung ist das Aussuchen des Holzes mit den puren, gereinigten Gefühlen und seinem Naturell.

### Naturell

Unter Naturell versteht man die eigene innere Veranlagung, Gemütsart und jene Naturtriebe, mit der man auf Eindrücke gefühlsmäßig und unwillkürlich reagiert. Das Naturell wird durch die Wechselwirkung zwischen Mensch und bestimmter energetischer Umgebung gebildet. Es macht daher einen Unterschied, ob man z.B. am Meer oder im Gebirge lebt.

Das oben Beschriebene ist die Quintessenz des Begriffs »Leben im Einklang mit der Natur zu führen«, weil das Natur-Hirn hauptsächlich für die Ansammlung der Gefühle bzw. sensorischen Informationen zuständig ist. Infolgedessen ist es wichtig, dass man ohne gesellschaftliche und materielle Beeinflussung, ohne planmäßiges Konzept oder voreingenommenes Modell, nur mit den inneren Gefühlen das gewünschte Material auswählt – und nachher das Werkmaterial nach dem eigenen Naturell rational be- und ausarbeitet. Das ist die richtige

Vorgehensweise, um das Shen unabhängig zu entfalten und die Zusammenarbeit des Natur- und Mensch-Hirns zu fördern. Diese »unabhängige« Vorgehensweise bezieht sich definitiv auf die außergewöhnliche Sensorik, die durch adäquate Reize der schönen Natur zustande gekommen ist und als die Quelle der Weisheit dient.

Um zu erreichen, dass das Shen bzw. das Zentralnervensystem wieder ungestört funktioniert und danach unabhängig aufrechterhalten bleibt, ist es nötig, dass die Denkprozesse hinsichtlich Aktivitäten des Neokortex keine Priorität haben und sich nicht vorrangig entwickeln dürfen. Man soll immer auf seine Gefühle hören. Das ist eine wichtige Zielvorgabe für die Zusammenarbeit innerhalb des ganzen Gehirns. Denkprozesse beziehen sich hauptsächlich auf die sekundären und tertiären Hirnrindfelder und beschränken sich auf bestimmte kortikale Säulen. Da diese Hirnstrukturen zielstrebig für die Verarbeitung der gesellschaftlichen Informationen ausgerichtet sind, fühlen wir uns von materiellen Gedanken abhängig und gewinnorientierten Streben unterworfen. Außerdem ignorieren wir die für unser Innen- und Gefühlsleben unbedingt notwendigen sensorischen Informationen. Die negativen Folgen sind offensichtlich.

Wir verlieren das wertvollste psychische Vermögen, das Leben nach Gefühlen und Sinnen abzuschätzen, zu orientieren und zu genießen. Unser Gefühlsleben ist dadurch verarmt, leerer, kalt und farblos geworden. Das führt dazu, dass viele psychosomatische Krankheiten entstehen, z.B. Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Burn-out-Syndrom.

Das Zentralnervensystem ist das aus Organ-, Natur- und Mensch-Hirn bestehende strukturelle Ganze und dient dazu, die sensorischen Informationen wahrzunehmen, zu verarbeiten und zu integrieren. Überdies veranlasst und steuert es die entsprechenden motorischen Aktivitäten. Das ist das funktionelle Ganze. Allerdings: Nur wenn das Natur-Hirn in den Vordergrund gestellt wird und das Zentrum für Innenleben und Gefühlswelt initiativ aktiviert wird, können beide als Ganzheit entstehen und harmonisch funktionieren. Dieses Gedanken-Gebäude haben chinesische Weisen vor abertausenden Jahren bereits entwickelt und viele hervorragende Erfolge erzielt.

#### ■ Historisches

Hui Neng (638–713 n. Chr.), der sechste Fortführer des Zen-Buddhismus in China und die bedeutendste Figur in der Geschichte des Zen-Buddhismus, hat bei seiner ersten Lektion seinen Schülern eine Schlüsselfrage über dieses tiefste Innere gestellt. Zunächst ein paar historische Fakten.

In der Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.) tritt der Wandel des indischen Zen-Buddhismus zum chinesischen Zen-Buddhismus ein. Der indische Zen-Buddhismus wurde in der Zeit zwischen 502 und 557 n. Chr. von Buddha Dharma nach China gebracht. Im Jahre 667 bei der sechsten Weitergabe der Führung übernahm Hui Neng wider alle Erwartungen diese Position im Zen-Buddhismus. Allerdings wurde er am Anfang nicht als der sechste Fortführer anerkannt. Als die anderen Mönche merkten, dass Hui Neng die Machtsymbole (Robe und Schale) für einen Führer erhalten und das Kloster verlassen hatte, machten sie Jagd auf ihn. Ein Mönch erwischte ihn, interessierte sich aber nicht für Robe und Schale, sondern die Erklärung über die geheimnisvolle Bedeutung des Zen-Buddhismus. Hui Neng hatte ihm dann eine Frage gestellt: »Wenn du weder gut noch böse denkst, was ist deine eigene und ursprüngliche Einsicht (über dein Innenleben)?« Der Mönch war wie vom Blitz getroffen. Nach einer Weile nahm er dankend und zufrieden Abschied von Hui Neng, weil er den Hinweis verstanden hatte: Er solle auf seine Gefühle und nicht auf seine Gedanken hören.

Hui Neng hat viele chinesische Gedanken in den indischen Zen-Buddhismus eingepflanzt, z. B. »die große Aufmerksamkeit für den wahren Sinn des Lebens auf das realistische Leben

zu richten«, »den verwirrenden Geist im Mensch-Hirn zu durchdringen, um das Herz des Lebens zu finden«, und die Richtungen gedanklich miteinander in Beziehung gebracht. Damit wurde der indische Zen-Buddhismus inhaltlich und gedanklich tiefgreifend verändert und in den chinesischen Zen-Buddhismus umgewandelt. Besonders seine Erkenntnis, dass man den Sinn des Lebens anstreben soll, aber in einer realistischen Umgebung – nicht jahrelang in einer Höhle zu meditieren –, erscheint mir bahnbrechend.

In obiger Frage schließt Hui Neng zuerst die gedankliche Wahrnehmung bzw. die aufgrund von gesellschaftlichen Ansichten aufgebaute Beurteilung, Abschätzung, Differenzierung, Tätigkeit etc. aus und fordert den Mönch auf, ihm zu sagen, was denn seine eigene und ursprüngliche kognitive Fähigkeit sei. Die Antwort war und ist einfach: das Fühlen.

### Beispiel

Es gibt eine bekannte Erzählung im chinesischen Zen-Buddhismus über einen Herrn Pangyun. Herr Pangyun interessierte sich sehr für den chinesischen Zen-Buddhismus und beschäftigt sich intensiv damit. Er besuchte den Zen-Meister Yaoshan (药山惟俨, 751–834 n. Chr.), um im Gespräch das Wesentliche des chinesischen Zen-Buddhismus zu verifizieren. Beim Abschied bat Meister Yaoshan seine Gäste, ihn bis zum Tor zu begleiten. Zu dieser Zeit schneite es draußen stark. Herr Pangyun freute sich über die Schneeflocken, die vom ganzen Himmel fielen, und sagte: »Schön sind alle Schneeflocken, aber die fallen nirgendwohin.«

Einer der Gäste fragte: »Wohin denn?«

Herr Pangyun gab ihm eine Ohrfeige.

Der Gast hielt sich sein Gesicht und sagte: »Sie dürfen mich nicht so ungehobelt behandeln.«

Herr Pangyun sagte: »Wie kannst du dich selbst als ein Zen-Gast bezeichnen? Jamaraja (König des Totenreichs) wird dich nicht loslassen (wenn du so eine Frage stellst).«

Der Mann fragte: »Was meinen Sie damit?«

Herr Pangyun gab ihm noch eine Ohrfeige und schimpfte: »Du siehst so gut wie ein Blinder. Du sprichst so gut wie ein Stummer.«

Das ist eine der fantastischen Erzählungen im chinesischen Zen-Buddhismus. Solche Kurzgeschichten werden auch als »Fall« bezeichnet, um die wahren Einsichten herauszufinden. Dabei handelt es sich um eine gefühlsbetonte und sinngemäße Wahrnehmung, mit der man den wahren Sinn der Sache direkt erfassen kann. Der Grundsatz des chinesischen Zen-Buddhismus besteht darin, den Inhalt einer Sache nach übereinstimmenden Gefühlen und nicht in Sprachform auszudrücken. Aber ganz ohne Gedanken geht es doch nicht. Man sollte, manchmal muss man ein schönes Gefühl mit Gedanken verarbeiten und vertiefen. Das ist kein Widerspruch zu den vorherigen Aussagen – zuerst Gefühl, dann Gedanken –, sondern es hat sich nur die Priorität verändert. In unserer modernen Welt haben Gedanken und Sprache höchste Priorität, weil es für gesellschaftliche Angelegenheiten zweckdienlich ist. Daher handeln wir komplett anders und ignorieren oder vernachlässigen das Gefühl. Entscheidungen dürfen heutzutage nicht nach dem Bauchgefühl, sondern nur nach Zahlen und Fakten getroffen werden.

Um eine Prioritäten-Wandlung zu erreichen, braucht das Gefühl Hilfe von Gedanken. So wird die sinnliche Wahrnehmung verstärkt, die sensorische Information im Zentralnervensystem verarbeitet, bewertet und weitere bewusste Handlungen gesetzt. Wenn man beispielsweise etwas spürt, muss man bewerten, ob dies gut oder schlecht ist (z.B. die Kraft nachlässt), und eine Handlung setzen (z.B. gesünder ernähren, mehr bewegen etc.). Das ist eine bedeutungsvolle kognitive Maßnahme. Das Gefühl ist die universale Sprache des Innenlebens und drückt die wahren Bedürfnisse des eigenen Körpers aus. Nur wenn die gefühlsbetonte Wahrnehmung verstärkt und berücksichtigt wird, sind die Funktionen des Zentralnervensystems vollständig und ganzheitlich.

Herr Pangyun beschäftigt sich mit Zen-Buddhismus zu Hause, d.h. nicht in einem Tempel. Er hat nicht immer die Gelegenheit, die Unterweisung des Meisters zu hören. Aber er hat trotzdem eine starke sinnliche Wahrnehmung. Seine Gefühlsäußerung, dass die wunderschönen Schneeflocken nirgendwohin (auf Boden oder Erde) gefallen sind, bedeutet sinngemäß, dass sie in sein Herz gefallen sind. Als gefühlsbetonter Mensch nimmt er die in der Luft tanzenden Schneeflocken sinnlich wahr und freut sich darüber. Er ist ein glücklicher und im Innersten erfüllter Mensch, weil sein Natur-Hirn so aktiv und er sich seiner eigenen Gefühlswelt so bewusst ist. Hingegen ist ein Gast zwar seit langer Zeit beim Meister gewesen, doch dieser hat überhaupt keine Ahnung vom Zen-Buddhismus. Er ist somit ein Hochstapler, weil er im tiefsten Grund immer noch ein Mensch mit konventionellen Ansichten ist.

Der Erfolg der psychosomatischen Gesundheit beginnt mit dem Top-Design im Kopf. Das haben viele Menschen im alten China mit ihren vorbildlichen Leistungen bestätigt. Diese psychosomatische gesundheitliche Leistung ist nicht ausgedacht oder vorgestellt, sondern basierte auf harmonieorientierter Eigeninitiative und resultierte aus langen praktischen Erfahrungen. Diese überzeugenden Ergebnisse bestätigt eine Tatsache: Das Bauchgefühl, vor allem in primären Hirnrindenfelder entstandene Instinkte und Empfindungen lauter sprechen zu lassen, spielt bei der unabhängigen und ungestörten Aufrechterhaltung des Zentralnervensystems eine wesentliche Rolle. So können wir unsere Psyche ganzheitlich befähigen, unsere Denkgrenzen aufzubrechen, unsere nach außen, in die Umwelt gerichteten materiellen Gedanken hin zur Innenwelt sinnvoll umzuorientieren und schließlich die harmonieorientierten psychosomatischen Vorgänge in Gang zu bringen.

Die Berg-Wasser-Gedichte sind deswegen besonders wertvoll, weil dadurch die Gefühlsäußerung über körperliche und seelische Aktivitäten und inneren Regungen zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte auf einem derart hohen künstlerischen und sprachlichen Niveau dargestellt wurde. Das bedeutet, dass Gefühlsregungen und Empfindungen, die durch schöne Natur im Natur-Hirn hervorgerufen wurden, mittels eines Gedichts auf einer höheren Ebene, nämlich im Mensch-Hirn bzw. Neokortex, bewusst verfeinert und weiterverarbeitet wurde. Das verwirklicht die Zusammenarbeit von Natur- und Mensch-Hirn und ermöglicht die Auffüllung des Innenlebens mit adäquaten Reizen aus der schönen Natur. Infolgedessen ist die harmonische Verbindung zwischen Natur und Mensch zugänglich hergestellt. Das ist sowohl für die psychosomatische Gesundheit als auch für den Umweltschutz von großer Bedeutung.

### 3.6.5 Spezielle Motorik zur Aktivierung des Körpers und der Organe

Das fünfte bzw. letzte Verfahren ist eine spezielle Motorik, deren Schwerpunkt im Verbindungsaufbau zwischen Rumpf bzw. autochthoner Rückenmuskulatur und vegetativem Nervensystem liegt. Mit dieser Motorik kann man körperliche und organische Aktivitäten synchronisieren und unwillkürliche Bewegung natürlich und durchgreifend veranlassen. Diese ist besonders wertvoll für uns moderne Menschen, weil wir uns viel zu wenig bewegen und deshalb zahlreiche organische Beschwerden haben.

Wir Menschen sind zwar im Geist zweifellos hochintelligente Lebewesen, aber im Wesentlichen immer noch Bewegungstiere. Es gibt zwei Arten von Bewegungen: willkürliche und unwillkürliche Bewegung.

**Willkürliche Bewegung** Die willkürliche Bewegung bezieht sich auf Skelettmuskeln, benötigt eine kontrahierende Anspannung der Muskulatur und erhöht dadurch den Energieverbrauch im Vergleich zum Ruhezustand. Diese willkürliche und zusammenziehbare Funktion befähigt uns, uns fort zu bewegen.

**Unwillkürliche Bewegung** Die unwillkürliche Bewegung gehört zur Aufgabe der glatten Muskulatur, die Funktionen der inneren Organe des Menschen realisiert. Die glatte Muskulatur ist speziell in den Wänden aller Hohlorgane zu finden, z.B. in den Atemwegen, in Magen, Darm, Harnwegen, Geschlechtsorganen, Blut- und Lymphgefäßen. Eine Ausnahme ist der Herzmuskel, der nicht aus glatter Muskulatur besteht und trotzdem er ein inneres Hohlorgan ist. Im Vergleich zu Skelettmuskeln verkürzt sich die glatte Muskulatur wesentlich langsamer, aber dafür viel stärker. Die unwillkürliche Bewegung ist charakteristisch rhythmisch, regelmäßig und peristaltisch und kann lange Zeit ohne großen Energieaufwand und Ermüdung im kontrahierten Zustand bleiben.

Die Skelett- und Glattmuskeln repräsentieren jeweils körperliche und organische Bewegungen und werden getrennt vom zentralen und vom vegetativen Nervensystem aktiviert und gesteuert. Alle willkürlichen Bewegungen der Skelettmuskeln werden vom zentralen Nervensystem aktiviert und gesteuert und für körperliche Aktivitäten wie z.B. Gehen, Laufen, Springen und Stehen etc. zweckdienlich eingesetzt. In Gegensatz dazu werden unwillkürliche Bewegungen der *glatten Muskulatur* vom vegetativen Nervensystem initiiert und reguliert. Diese sind für organische Bewegungen wie z.B. Peristaltik des Magen-Darms, Verengung und Erweiterung der Blutgefäße etc. unbedingt notwendig. Da das Ziel und die funktionelle Eigenschaft beider muskulären Systeme sehr unterschiedlich sind und vor allem die unwillkürliche Bewegung nicht willentlich beeinflusst werden kann, ist es üblicherweise sehr schwierig, die organischen Aktivitäten durch körperliche Bewegung synchronisch zu aktivieren.

Unser Körper ist seit Anfang der Menschheit auf ein bestimmtes Maß körperlicher Bewegung und Leistungsfähigkeit ausgelegt. Gleichzeitig dienen unsere Organe dazu, die für körperliche Aktivitäten notwendige Energie zu erzeugen und den Körper zu versorgen. Oberflächlich betrachtet ist jeder nur für seine Aufgabe verantwortlich. Also Arbeitsteilung mit Einzelverantwortung. Es ist unbestritten, dass Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit für die körperlichen Fähigkeiten eines Menschen in jedem Alter von Bedeutung sind. Jedoch helfen sie nicht, wenn unsere Organe »abgewirtschaftet« wurden. Durch regelmäßige körperliche Beanspruchung wird die Leistungsfähigkeit der Bewegung zwar erhalten, aber der Energieverbrauch erhöht. Dieser erhöhte Energiebedarf wirkt sich belastend auf das organische System aus und ist für gestörte oder geschwächte Organe besonders untragbar.

### Beispiel

Die sportliche Bewegung ist für Menschen, die z.B. unter Herzproblemen oder Nierenschwäche leiden, nicht geeignet. Wer organische Beschwerden hat, darf nicht viel sportliche Bewegung betreiben, weil es einen unerwünschten Schaden anrichten kann.

Grundsätzlich können sich körperliche bzw. willkürliche Bewegungen und das organische System synchron unterstützen. Tatsächlich stehen willkürliche und unwillkürliche Aktivitäten in engem Zusammenhang. Und organische Funktionen können durch spezielle Motorik ständig und effizient gefördert bzw. in Gang gebracht werden. Jedoch gelang es gelang uns modernen Menschen leider nicht, diese Zusammenarbeit zu schaffen. Denn die Erkenntnisse über Synchronisierung von Körper und Organen ist lückenhaft, und die entsprechenden erfolgreichen Erfahrungen sind mangelhaft.

Was soll und darf man tun, wenn die organischen Funktionen nicht in Ordnung sind? Chinesische Weisen und Mediziner haben mit einer speziellen Motorik eine positive Antwort gefunden. Das fünfte Verfahren ist auf organische Beschwerden zielgerichtet. Dessen Schlüsselpunkt liegt darin, durch Meridian Dao Yin-Übungen das für organische Funktionen zuständige vegetative Nervensystem zu aktivieren. Denn ein optimaler Zustand des Eingeweide-Systems kann nur durch ein aktives vegetatives Nervensystem gewährleistet werden. Das ist

die Voraussetzung dafür, dass die organischen Funktionen problemlos und aktiv durchgeführt und erhalten werden.

Heute sind körperliche bzw. sportliche Aktivitäten sehr populär. Viele Menschen betreiben verschiedene körperliche und sportliche Bewegungen. Trotzdem leiden immer mehr Menschen unter allen möglichen körperlichen und organischen Beschwerden, wie z.B. Bandscheibenvorfall, Knochenmark-Ödem, Zerrungen der Sehnen und Bänder, Abnutzungen, Zuckerkrankheit, erhöhte Blutfette, Bluthochdruck, Herzrhythmus-Störungen, Herzschwäche, Herzinfarkt, Unverträglichkeit von Lebensmitteln, Gastritis, Reizdarm-Syndrom, Gastrointestinal-Krebs, Fettleber, Hepatitis, Leberzirrhose, Gallenblasenstein, Niereninsuffizienz etc. Der Grund dafür ist, dass die unwillkürlichen Bewegungen bzw. organischen Aktivitäten und das vegetative Nervensystem nicht von der üblichen sportlichen Betätigung profitieren.

Alle körperlichen Bewegungen – wie z.B. Gehen, Laufen, Springen – entstehen durch Strecken oder Zusammenziehen von Muskeln. Diese werden vom Gehirn über das Rückenmark und die motorischen Nerven mit den motorischen Impulsen aktiviert und gesteuert. Das für organische Funktionen zuständige vegetative Nervensystem wird dabei kaum angeregt und wenig in Schwung gebracht, weil es funktionell ziemlich unabhängig und in der Regel nicht willentlich beeinflussbar ist. Dabei sind unwillkürliche Bewegungen bedeutungsvoll für die psychosomatische Gesundheit, sie sorgen dafür, dass sich die Vitalität stabilisiert und der Stoffwechsel problemlos funktioniert. Ohne unwillkürliche Bewegungen sind weder körperliche Aktivitäten noch organische Funktionen vorstellbar. Was und wie soll man also tun?

Chinesische Weisen und Mediziner haben einen bahnbrechenden Beitrag zum Fördern und Aktivieren des vegetativen Nervensystems geleistet, indem sie durch Meridian-Übungen eine spezielle Motorik zugänglich gemacht haben. Das vegetative Nervensystem, auch Eingeweide-Nervensystem genannt, schließt viele viszerale Geflechte (Plexus) ein, z.B.:

- Plexus cardiacus für das Herz,
- Plexus pulmonalis für die Lungen,
- Plexus gastricus für den Magen,
- Plexus entericus für den Darm,
- Plexus hepaticus für die Leber,
- Plexus aorticus abdominalis für die Aorta,
- Plexus renalis für die Nieren,
- Plexus sacralis für die Gebärmutter und Lendenwirbelsäule.

Diese viszerale Geflechte versorgen die Organe mit Durchblutung und Flüssigkeit und veranlassen alle organischen Funktionen.

Das vegetative Nervensystem besteht aus Sympathikus und Parasympathikus und ist ein autonomes System. Allerdings wurde diese funktionelle Eigenschaft in der häufig als »isoliert« falsch verstanden. In Wirklichkeit funktionieren weder Sympathikus und Parasympathikus noch die Geflechte (Plexus) isoliert und keinesfalls verbindungslos. Ihre Aktivitäten stehen in einem engen Zusammenhang mit dem Rückenmark und der autochthonen Rückenmuskulatur und sind infolgedessen dynamisch. Das heißt, diese Systeme reagieren auf Stimulierungen durch unsere Meridian-Übungen, wodurch die beschriebenen Wirkungen entstehen.

Das Rückenmark (Medulla spinalis) ist ein Teil des Zentralnervensystems und erstreckt sich beim Erwachsenen vom verlängerten Mark (Medulla oblongata) bis zum zweiten Lendenwirbelkörper. Vom Rückenmark verläuft zu jedem Intervertebral-Loch (ein Loch zwischen den Wirbelkörpern) ein Spinalnerv als Bestandteil des peripheren Nervensystems. Im Querschnitt des Rückenmarks sieht man in der Mitte die graue Substanz, und herum ist weiße Substanz. In der grauen Substanz des Rückenmarks kann man verschiedene Kernkomplexe unterscheiden.

Das Vorderhorn enthält Alpha-, Beta- und Gamma-Motoneuronen, die efferent (vom Zentrum weg) zu den Skelettmuskeln ziehen und im Dienste der Motorik stehen. Das Hinterhorn setzt sich zusammen aus propriozeptiven (körpereigenen) Afferenzen (verlaufen zum Zentrum), die zum Kleinhirn weitergeleitet werden. Im Seitenhorn (nur im Thorakal-, Lumbal- und Sakralmark) werden die vegetativen Afferenzen aus den inneren Organen verschaltet, und von hier aus versorgen die viszerale efferenten Fasern als sympathische oder parasympathische Bestandteile peripherer Nerven die Eingeweide und Blutgefäße.

Vorderhorn, Hinterhorn und Seitenhorn sind durch Interneuronen bzw. Schaltneuronen verbunden. Allerdings werden Vorderhorn und Hinterhorn überwiegend bei den herkömmlichen körperlichen Bewegungen – also Fortbewegungen von einem Ort zu einem anderen – verschaltet, um die nötige Körperhaltung präzise zu regulieren und die Bewegungen exakt durchführen zu können. Das ist der Wirkungsmechanismus bei allgemeinen sportlichen und körperlichen Aktivitäten.

Das fünfte Verfahren wirkt sich zweckentsprechend auf die Verschaltung der grauen Substanz im Rückenmark aus und trägt dazu bei, die Interneuronen zwischen Hinterhorn, Seitenhorn und Vorderhorn durch Meridiantransmission zu verschalten. Meridian Dao Yin-Übungen sind auf Stimulierung der längsgerichteten verlaufenden Übertragung von sensomotorischen Impulsen, d.h. auf die Meridiantransmission abgezielte Motorik. Davon sind viele Übungen zielgerichtet für die autochthone Rückenmuskulatur entwickelt worden. Die autochthone Rückenmuskulatur umfasst ein System von tiefen Rückenmuskeln an der Wirbelsäule, die sich vom Becken über den Brustkorb bis zum Kopf beidseitig entlang der Wirbelsäule erstrecken. Sie wird auch als ortsständige Rückenmuskulatur bezeichnet, weil sie der ursprüngliche Muskel am Rücken ist. Die Aufgabe der autochthonen Muskulatur ist es, den Oberkörper aufgerichtet zu halten, die Seitenneigung, das Strecken und die Rotation der Wirbelsäule durchzuführen sowie Spinalnerven und Eingeweide-Nervensystem zu verschalten. Im Vergleich mit der Skelettmuskulatur sind die autochthonen Rückenmuskeln nicht für die Fortbewegungen, die im physikalischen Sinn eine Ortsveränderung mit der Zeit machen, zweckdienlich. Allerdings gilt die autochthone Rückenmuskulatur als einzigartiger Zugang zum vegetativen Nervensystem.

Die Schlüssel für diesen Zugang sind die Rami (Äste) dorsalis, nämlich Rami mediales, Rami laterales dorsalis und die Rami communicans. Die Rami dorsalis innervieren die autochthonen Muskeln, und die Rami communicans verbinden Spinalnerven und *Grenzstrangganglien*.

- » Die motorischen Vorder- und sensiblen Hinterwurzeln des Rückenmarks vereinigen sich zum gemeinsamen Durchtritt durch das Foramen intervertebrale, indem sie den Spinalnerv des zugehörigen Segmentes bilden. Kurz nach Verlassen des Wirbelkanals aber teilt sich der Spinalnerv in einen vorderen Ast, *R. anterior*, und einen hinteren Ast, *R. posterior*. Nur der *R. anterior* beteiligt sich an der Bildung der Plexus und versorgt damit die Extremitäten und den Hals sowie (ohne vorherige Plexusbildung) mit den Interkostalnerven die lateroventrale Rumpfwand. Der *R. posterior* hingegen bildet keine Plexus und verzweigt sich erneut in einen medialen und lateralen Ast, die motorisch die autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*) innervieren. Entsprechend der Innervation durch die medialen oder lateralen Äste der *Rr. Posteriores* wird die autochthone Rückenmuskulatur in einen medialen und einen lateralen Trakt unterteilt. Diese Muskeln ermöglichen eine Streckung, Seitwärtsbeugung und Drehung der Wirbelsäule. (Trepel 1999, S. 23)

Um die Zugangsschlüssel begreiflich zu machen, müssen wir uns die Spinalnerven näher ansehen. Die Spinalnerven entspringen aus dem Rückenmark und treten zwischen zwei Wirbeln

jeweils paarig aus dem Wirbelkanal. Sie sind gemischte Nerven, die sensible (afferente) und motorische (efferente) Fasern enthalten. Da sie kurz (ca. 1 cm lang) sind, verzweigen sie sich nach dem Zwischenwirbel-Loch (Foramen intervertebrale) jeweils in mehrere Äste, um eine große Fläche zu versorgen.

**Rami dorsalis (posterior)** Dies ist der hintere Ast der Spinalnerven und innerviert sensibel und motorisch die Rückenhaut und autochthone Rückenmuskulatur.

**Rami ventralis (anterior)** Das ist der vordere Ast der Spinalnerven und dient dazu, die sensible und motorische Versorgung der lateralen und ventralen Rumpfseite sowie über Nervengeflechte die Extremitäten aufrecht zu halten.

**Rami meningeus** Dieser innerviert die Haut des Rückenmarks.

**Rami communicans** Dies sind die Nebenschaltungen zu und von den Grenzstrangganglien und für Weiterleitung der viszerale Afferenzen und Efferenzen zuständig.

R. dorsalis und R. communicans sind wichtige Nerven für spezielle Motorik zur Synchronisierung des Körpers und der Organe. Rami dorsalis versorgt die autochthone Rückenmuskulatur und veranlasst Seitenneigung, Strecken, Gegenbewegung und Rotation der Wirbelsäule. Durch Meridian Dao Yin-Übungen, die schwerpunktmäßig für die autochthone Rückenmuskulatur zweckdienlich sind, werden sensomotorische Impulse im Bereich der Rückenmuskeln intensiv hervorgerufen. Das führt dazu, dass Interneuronen zwischen Hinter-, Seiten- und Vorderhorn aktiviert und verschaltet werden.

### Beispiel

Die Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission und die Proximal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission wirken sich ausgezeichnet auf autochthone Rückenmuskulatur aus. Damit erzeugen wir eine spürbare Meridiantransmission, die in Hinter-, Seiten- und Vorderhorn in der grauen Substanz des Rückenmarks hinein übertragen werden. In der Folge werden viszerale Efferenzen mit elektrischen Impulsen zu den Organen weitergeleitet.

Das ist der faszinierende Wirkungsmechanismus der neuro-muskulären-viszerale Vorgänge, die durch diese spezielle Motorik bzw. Meridian Dao Yin-Übungen in Gang gebracht werden.

Zudem werden die sensomotorischen Impulse durch R. communicans in die Grenzstrangganglien des vegetativen Nervensystems übertragen. Das fördert natürlich die Aktivitäten des vegetativen Nervensystems. Die sich von Th1 bis L2 erstreckenden Kerngebiete (Nucleus intermediolateralis) im Seitenhorn der grauen Substanz ziehen die sympathischen Nervenfasern in der Vorderwurzel über alle thorakalen und oberen lumbalen Rückenmarkssegmente zum Grenzstrangganglion (Paravertebralganglion, Truncus Sympathicus) und bilden damit den weißen Verbindungsast (Ramus communicans albus). Im Grenzstrangganglion wird ein Teil der sympathischen Fasern mit einem zweiten Neuron umgeschaltet, er bildet den grauen Verbindungsast (Ramus communicans griseus). Diese umgeschalteten Anteile ziehen zum jeweiligen Spinalnerv zurück oder direkt zu den inneren Organen, z.B. zum Herz, zu den Bronchien, zu den Blutgefäßen, zu den Speicheldrüsen. Der graue Ast verbindet daher das Grenzstrangganglion mit den Spinalnerven. Durch spezielle Meridian Dao Yin-Übungen wird die autochthone Rückenmuskulatur stark gefördert, es werden tief wirkende sensomotorische Impulse intensiv erzeugt. Diese Impulse haben mehrfach positive Auswirkungen auf Spinal-

nerven-Skelettmuskeln und Grenzstrang-Glattmuskulatur und fördern gleichzeitig die körperlichen Aktivitäten und organischen Funktionen. Das ist die Wirkungsweise zur Aktivierung der neuro-muskulären-viszeralen Vorgänge.

### 3.7 Zusammenfassung

Die psychosomatischen Vorgänge zeigen sich in den kompletten funktionellen Einheiten, in denen Sinnesorgane (Fühlen), Schaltstellen (Denken) und Erfolgsorgane (Bewegung) beteiligt sind. »Psycho« bezieht sich auf Schaltstellen aller Ebenen, und »Soma« enthält die Sinnesorgane und die Erfolgsorgane. Der Reflexbogen ist das einfachste Modell, um diese Vorgänge zu veranschaulichen. Nach der chinesischen psychosomatischen Medizin sind die psychosomatischen Vorgänge aufgrund von Schaltstellen und Funktionsaufgaben in vier Ebenen unterteilt:

**Das Organ-Hirn bzw. die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge** Dazu gehören alle angeborenen und im Rückenmarksniveau verlaufenden unwillkürlichen körperlichen und organischen Aktivitäten. Dabei gilt das Rückenmark als Schaltstelle und gehört zu dem Begriffsteil »psycho«. Die neuro-muskulären, neuro-vaskulären, neuro-epithelialen, neuro-hormonalen, neuro-viszeralen Vorgänge etc. stellen den Begriffsteil »soma« dar. Die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge werden gefördert durch spezielle körperliche Übungen und geschwächt oder gestört durch Bewegungsmangel. Zum Wiederaufbau der gestörten Vorgänge sind die Meridian Dao Yin-Übungen und die Kombination mit Heilkräutern, Akupunktur und Akupressur etc. die bestgeeigneten und effizientesten Methoden.

**Das Natur-Hirn bzw. die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge** Dazu gehören alle angeborenen und im Subkortexniveau (Natur-Hirn) vorkommenden körperlichen, organischen und zentralen Aktivitäten, z.B. die bio-rhythmischen neuro-hormonalen Vorgänge, der Tag-Nacht-Rhythmus, die Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeitszirkulation (Liquor cerebrospinalis), die unspezifische *Projektion* des Thalamus, die Periode der Körper-Emotion-Intelligenz, die angeborenen Immunkräfte, die Regenerations- und Wiederauffrischkraft, das Innenleben und die Gefühlswelt, die Aktivität der Homöostase etc. Die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge stehen in einem engen Zusammenhang mit der Natur und werden durch die naturnahe Lebensweise erhalten. Das naturfremde Leben und die zivilisatorische Beschäftigung sind die zwei Hauptursachen bei der Entstehung zahlreicher naturgemäßer psychosomatischer Störungen wie Wetterfühligkeit, Depressionen, Burn-out und Demenz, Immunschwäche etc. Das lyrische Wandern und die spezielle Meridian Dao Yin-Übungen sind zielgerichtete Methoden, das Natur-Hirn zugänglich zu machen und die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge effektiv zu fördern.

**Das Mensch-Hirn bzw. die zivilisatorischen psychosomatischen Vorgänge** Dazu gehören alle erworbenen und auf der Ebene des Mensch-Hirns (Neokortex) funktionierenden körperlichen und geistigen Tätigkeiten, z.B. sportliche Bewegungen, Lernen, rationales Denken, zivilisatorische Beschäftigungen, soziales und berufliches Leben etc. Beim modernen Menschen sind die zivilisatorischen psychosomatischen Vorgänge stark dominant und führen dazu, dass die grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge im Stich gelassen werden. Durch das Wohlstandsdenken und die zivilisatorischen und technisch orientierten Beschäftigungen weicht der Mensch von der psychosomatischen Gesundheit ab. Die chinesische Le-

bensweisheit ist eine Orientierungshilfe für das ganzheitliche Wohlbefinden und die psychosomatische Gesundheit. Sie dient dazu, diese Fehler zu berichtigen.

**Die Achse des Organ-, Natur-, und Mensch-Hirns** Dabei handelt es sich um die Zusammenarbeit aller oben genannter Zentren und deren psychosomatischen Vorgänge. Darüber haben chinesische Weisen und Mediziner viele positive Erfahrungen gesammelt und erfolgreiche Leistungen erbracht. Darauf wurde das Top-Design mit den fünf speziellen Verfahren aufgebaut, um harmonieorientierte ganzheitliche psychosomatische Vorgänge in Gang zu setzen. Das Top-Design ist das beste Konzept, um psychosomatische Gesundheit (wieder) realisieren zu können. Diese fünf speziellen Verfahren dienen dazu, ihre eigenen psychosomatischen Vorgänge zu stärken, zu optimieren und zu harmonisieren. Sie entsprechen dem Ziel des ganzheitlichen Wohlbefindens. Das erste Verfahren hilft, das Natur-Hirn zu beleben und die dazugehörenden naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge zu fördern. Mit dem zweiten Verfahren wird eine besondere Sensorik gestärkt, mit der man seine Gemütslage bzw. psychische Verfassung positiv, ausgleichend und optimal kultivieren kann. Das dritte Verfahren hilft durch eine spezielle Motorik die innere Atmung bzw. Zellatmung, zu verstärken, um damit seine eigene Energieerzeugung anregen zu können. Beim vierten Verfahren handelt sich um Methoden, um die zentrale Steuerung und Informationsverarbeitung für die eigenen und inneren Lebensaktivitäten aufrechtzuerhalten oder zu optimieren. Das fünfte Verfahren ist eine spezielle Motorik, mit der man seine organischen Funktionen direkt und effektiv aktivieren kann.

## Literatur

---

- Donald M (2008) Triumph des Bewusstseins: die Evolution des menschlichen Geistes. Klett-Cotta, Stuttgart  
Hu Zhongping (1995) Zhuangzi. Beijing Yan-Berg Verlag, China  
Nieuwenhuys R et al. (1991) Das Zentralnervensystem des Menschen. Springer, Berlin Heidelberg  
Trepel M (1999) Neuroanatomie. Urban & Fischer, München  
Wang Hongtu (2000) Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin. Volksgesundheits-Verlag, China  
Yang Ping (1996) Buch über Geschichte der chinesischen Urzeit. Jilin Volks-Verlag, China  
Zhou Yanjiao (1989) Physiologie. Volksgesundheits-Verlag, China

# Ursachen der psychosomatischen Erkrankungen

*Lin Cong*

- 4.1 Trennung von Natur und Mensch – 60
- 4.2 Leben im Einklang mit der Natur verlernt – 62
- 4.3 Total-Abschwächung der in der Mitte stehenden Zentren – 64
- 4.4 Vernachlässigung der Identität der Natur-Menschen – 71
- 4.5 Aufspaltung des ganzheitlichen Gehirns durch Spezialisierung – 77
- 4.6 Begrenzte Aktivität in Großhirnrinde – 82
- 4.7 Großheit verringert sich – 85
- 4.8 Denervierung – 90
- 4.9 Zusammenfassung – 96
- Literatur – 97

Die Hauptursache der psychosomatischen Erkrankungen liegt im Zentralnervensystem, und zwar im Auseinanderdriften von Mensch-Hirn und Natur-Hirn. Diese zentrale Unausgeglichenheit beeinträchtigt alle Ebenen der Nervensysteme und die dafür zuständigen Organe und Körperteile. Somit ist dies das Kernproblem bei psychosomatischen Erkrankungen. Das Problem der zwei zentralen Systeme, die sich in entgegengesetzte Richtungen entwickeln, haben chinesische Weisen und Mediziner bereits vor abertausenden Jahren erkannt. In der chinesischen psychosomatischen Medizin werden diese ungleichgewichtigen Aktivitäten von Hirnstrukturen, die die Gesellschaft betreffen, und jene naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge konsequent verfolgt und mit den Erkenntnissen moderner medizinischer Wissenschaft ausführlich erläutert.

Die Störung des ganzheitlichen und wechselseitigen Zusammenspiels zwischen Psyche und Physis ist bei den psychosomatischen Erkrankungen der zentrale Punkt. Hier bezieht sich »Psyche und Physis« auf die Zusammenarbeit zwischen Nervensystemen aller Ebenen und jener Organe und Körperteile, die sie steuern. Der Schwerpunkt liegt in der Disharmonie des Zusammenwirkens von allen bestehenden Nervensystemen und Zentren, wie z. B. Großhirnrinde (Neokortex), Thalamus, Hirnstamm, Rückenmark, vegetatives Nervensystem und viszerales Nervensystem. Dieses Ungleichgewicht spielt bei psychosomatischen Problemen eine maßgebende Rolle. Unsere schnelllebige Zeit ist geprägt von viel Stress, Bewegungsmangel, falscher Haltung und ungesunder Lebensweise und berufsorientierten geistigen Aktivitäten sowie materiellem Leben. All das zusammen, das wir täglich durchleben, kann sowohl die harmonische Zusammenarbeit aller Nervensysteme als auch die Wechselwirkung zwischen Psyche und Physis negativ beeinflussen. Das ist der Ausgangspunkt für uns, um die psychosomatischen Probleme eingehend zu begreifen und dann zu lösen.

## 4.1 Trennung von Natur und Mensch

Als Natur bezeichnen wir die belebte Welt auf Erden, die nicht vom Menschen geschaffen wurde, aber für die menschliche Existenz absolut unentbehrlich ist. Nach der chinesischen Lebensphilosophie sind sowohl Tiere und Pflanzen als auch Felder, Berge, Flüsse, Steine etc. mit dem Begriff »Leben« verbunden, und nach dieser Ansicht gehören sie alle zu den lebendigen Wesen. Die Natur ist die Wiege der Menschheit, und die Menschen sind ein Teil der Natur. Ohne Natur könnten wir nicht atmen, essen, trinken, wir könnten kein Haus bauen, kein Auto fahren und produzieren, das weiß jeder. Daher lenken immer mehr Leute ihre Aufmerksamkeit auf ökologische Probleme, wie z. B. Rohstoffverknappung durch Überbeanspruchung endlicher und erneuerbarer natürlicher Ressourcen sowie Umweltverschmutzung. Heute ist man sich bewusst: Die Natur ist zerstörbar und kann sich in manchen Bereichen nicht aus eigener Kraft erneuern.

Die Weisen und Mediziner im alten China haben aber den Zusammenhang zwischen Natur und Mensch auch auf der inneren Ebene dargestellt. Sie haben das für die Natur zuständige Natur-Hirn und das für die Gesellschaft zuständige Mensch-Hirn festgestellt und deren wechselseitige Veränderungen während der gesellschaftlichen Entwicklung beobachtet. Daraus hat sich ergeben, dass das Natur-Hirn, das für alle lebenswichtigen Funktionen und grundlegenden psychosomatischen Vorgänge verantwortliche Zentrum, durch die Trennung von der Natur und den gleichzeitigen Aufbau der Zivilisation immer mehr geschwächt wurde. Das bedeutet, dass wir sowohl Natur zerstört als auch gleichzeitig in uns das Natur-Hirn durch ständige Vernachlässigung stillgelegt haben. Die Rechnung dafür wird uns durch psychosomatische Erkrankungen präsentiert.

Die chinesischen psychosomatischen Mediziner verweisen auf eine weitere Bedeutung des Begriffs »Natur«. Sie betonen nicht nur die Natur vor der Haustüre, sondern die ursprüngliche zentrale Steuerung der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge und die Informationsverarbeitung aller Umweltreize und Impulse von inneren Aktivitäten. Wir können somit vereinfacht von einer inneren Natur sprechen. Daher steht die Natur in einem engen Zusammenhang mit den ursprünglichen Hirnstrukturen, die die Urmenschen sich beim Zusammenleben mit oder in der Natur entwickelt haben. Gleichfalls meint der Begriff »Mensch« in diesem Konzept »Trennung von Natur und Mensch« nicht nur den physischen Menschen, sondern darüber hinaus z. B. die Zivilisation als Ganzes oder jene geistigen Aktivitäten, die im Zusammenhang mit der Gesellschaft stehen und die dazu gehörenden Hirnrindenteile. Daher versteht man unter »Trennung von Natur und Mensch« nicht nur, dass sich ein physischer Mensch tatsächlich von der realen Natur entfernt, sondern auch ein allmähliches Auseinanderentwickeln der zentralen psychosomatischen Vorgänge.

Unser menschliches Gehirn besteht als geistiges Organ aus zwei zentralen Systemen: dem Mensch-Hirn, das für den Aufbau der Zivilisation zuständig ist, und dem Natur-Hirn, das für naturgemäße psychosomatische Vorgänge verantwortlich ist. Durch die Überbeanspruchung des Mensch-Hirns wegen beruflicher Aktivitäten und materiellem Leben entsteht das Problem des Auseinanderdriftens des Zentralnervensystems. Der Trend hat sich schon vor langer Zeit durch die zunehmenden Aktivitäten des Mensch-Hirns abgezeichnet. Durch diese unausgeglichene Entwicklung ist das Steuerungsvermögen des Natur-Hirns (für zentrale grundlegende psychosomatische Vorgänge) sehr stark beeinträchtigt und verursacht damit die zahlreichen psychosomatischen Probleme. Mit diesem Thema haben sich die Weisen im alten China eingehend auseinandergesetzt. Im Werk »Shang Shu« (dt.: Buch über die chinesische Geschichte in der Urzeit) wurde eine sehr wichtige Darstellung über die Ursache der psychosomatischen Störung aufgezeichnet, als der legendäre Kaiser Yao mit seinen Ministern über Staatsangelegenheiten diskutierte:

» Ich stelle eine Tendenz fest. Das Mensch-Hirn wird zunehmend aktiv und schwächt das Dao-Hirn [oder Natur-Hirn] allmählich ab. Die entgegenwirkende Lösung liegt darin, die harmonische Wechselwirkung zwischen Mensch-Hirn und Natur-Hirn zu fördern und die ausgeglichene Zusammenarbeit zu erhalten. (Yang Ping 1996, S. 125)

Das Dao-Hirn wurde im alten China auch als »Herz von Himmel und der Erde« bezeichnet. Im Werk »I Ging. Hexagramm 24: 復 Wiederkehr« (dt.: Das Buch der Wandlung) steht:

» Dies Hexagramm bedeutet, dass man das Herz von Himmel und Erde wieder spüren soll. (Nan Huaijin 1988, S. 404)

Unter »Herz von Himmel und Erde« verstehen die chinesischen Weisen das Zentrum, das für die Regulation aller inneren und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge zuständig ist. In der modernen Neurobiologie ist sowohl Dao-Hirn als auch Natur-Hirn oder Herz von Himmel und Erde mit den subkortikalen Zentren identisch. Darin sind primäre Rindenfelder und Thalamus als zentrale Schaltstelle besonders wichtig.

Die Gründe für das Auseinanderdriften von zentralen Nervensystemen liegen darin, dass wir das Lebensziel nur auf Wohlstand ausgerichtet haben. Doch unser Wohlstand begünstigt nicht die Harmonisierung von Psyche und Physis, sondern basiert auf dem Verbrauch unserer Natur. Um das Auseinanderdriften weiter zu verhindern, muss das Natur-Hirn durch naturgemäße Tätigkeiten gefördert werden. Leider haben wir modernen Menschen verlernt, uns

mit naturgemäßen geistigen Aktivitäten zu beschäftigen, weil wir schon länger von der Natur getrennt leben. Somit ist die Trennung von Natur und Mensch die grundlegende Ursache der Entstehung aller psychosomatischen Probleme. Die Aufgabe der chinesischen psychosomatischen Medizin besteht darin, das geschwächte und gestörte Natur-Hirn wieder in Gang zu bringen und die Harmonie von Psyche und Physis wiederherzustellen.

## 4.2 Leben im Einklang mit der Natur verlernt

Bei Wirbeltieren, wie z. B. bei Vögeln, ist der Thalamus das höchste Zentrum für die Verarbeitung der sensorischen und motorischen Impulse. Bei Menschenaffen hat sich eine Großhirnrinde aus drei Schichten entwickelt. Darin sind die vorderen und hinteren Zentralwindungen, die primären motorischen und primären sensorischen Rindenfelder, deutlich zu sehen. Diese zwei Windungen sind im Menschenaffen-Gehirn jeweils ein Bestandteil des sensor- und motorischen Kortex. Die Rindenfelder bezeichnen spezielle Areale auf der Großhirnrinde. Funktionell lassen sich den Rindenfeldern bestimmte Aufgaben zuordnen. Auf der menschlichen Großhirnrinde werden 52 Rindenfelder (Brodmann-Areale) eingeteilt, die die Endstation der aufsteigenden Nachrichten-/Nervenbahnen aus Sinnesorganen, Rückenmark, Hirnstamm, Zwischenhirn und Kleinhirn darstellen. Die Sehrinde sitzt im Hinterhauptlappen. Das Hörfeld, das den Schall vom menschlichen Gehör wahrnehmen kann, liegt im Schläfenlappen. Zentren für Sinneseindrücke und Sensibilität befinden sich im Scheitellappen. Der Stirnlappen enthält die Zentren für Motorik und etwas, das uns von allen anderen Lebewesen unterscheidet und unsere Persönlichkeitsstruktur ausmacht.

➤ **Der Unterschied zwischen sensorischem und motorischem Kortex liegt darin, dass der Sensor empfängt und der Motor bewegt. Sensorische Rindenfelder erhalten Umweltreize und Impulse vom Inneren, verarbeiten diese und leiten Informationen weiter. Motorische Rindenfelder initiieren und steuern bestimmte Bewegungen.**

Aus funktioneller Sicht wird Großhirnrinde in primäre, sekundäre und tertiäre (Assoziations-) Felder unterteilt. Die Informationen, die über Empfindungen wie Sehen, Hören, Riechen, Berührung usw. entstehen, gelangen zuerst in die primären Feldern – interpretationsfrei. Dort werden sie verarbeitet, und anschließend werden die für Leben und Überleben notwendigen Bewegungen bewusst initiiert. Hier meint »interpretationsfrei«, dass es keine Impulse gibt, die durch Umweltreize oder innere Organe des Menschen hervorgerufen und ohne psychische Formulierung oder Selektion empfangen wurden. Das ist eine unbedingte Voraussetzung dafür, dass ein Lebewesen im Einklang mit der Natur steht. Die primären sensorischen Rindenfelder sind die Endstelle von Sinnesbahnen und erhalten direkt vom Thalamus jene Impulse, die von den Sinnesorganen und Rezeptoren zugeführt (die Mediziner sprechen von »Afferenzen«) wurden. Diese Endposition ist gleichzeitig Ausgangspunkt, von dem aus die primären motorischen Rindenfelder die Befehle für alle Bewegungen an die Muskulatur leiten, um sich an die entsprechende Umwelt oder Lebenslage anzupassen und das eigene Leben zu stabilisieren.

Bei Menschenaffen sind sowohl die sekundären als auch die tertiären Felder (Assoziationsfelder) noch nicht so hoch entwickelt wie beim Menschen. Alle sensorischen und motorischen Aktivitäten werden vornehmlich in primären Rindenfeldern ausgeführt. Daher arbeitet der dreischichtige Kortex bei Menschenaffen mit den anderen Hirnstrukturen wie beispielsweise Thalamus, Hirnstamm und Streifenkörper (Corpus striatum, kurz: Striatum) hervorragend zusammen. Das Striatum liegt tief innen in der Basis jeder Großhirnhälfte – seitlich des Tha-

lamus – und ist die zentrale Schaltstelle für motorische Impulse. Es ist auch eine wichtige Hirnstruktur, die das Zusammenwirken von Motivation, Emotion, Kognition und dem Bewegungsverhalten auf neuronaler Ebene realisiert. Viele Tiere spüren jede Veränderung der Natur und reagieren unmittelbar und harmonisch darauf. Sie haben nicht nur eine ausgezeichnete Anpassungsfähigkeit, sondern auch ein besonderes körperliches und organisches Integrationsvermögen, um alle lebenswichtigen Funktionen und grundlegenden psychosomatischen Vorgänge zu regulieren und zu optimieren.

Bei Tieren ist der primäre sensorische Kortex sehr aktiv und dient als grundlegendes Zentrum für alle überlebenswichtigen Funktionen und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Neben den Sinnen wie Tastsinn, Gehör, Geschmack etc. scheinen manche Tiere auch über Rezeptoren zu verfügen, die auf Veränderungen bei Luftdruck und Feuchtigkeit reagieren.

### Beispiel

Bei der Tsunami-Katastrophe am 26.12.2004 in Südostasien waren viele Länder in Mitleidenschaft gezogen und mehr als 200.000 Menschen durch die zerstörerische Flutwelle ums Leben gekommen. Aber nahezu kein Tier fiel der Katastrophe zum Opfer. Tiere scheinen die Katastrophe gut überstanden zu haben. Sie scheinen den herannahenden Tsunami auf die eine oder andere Weise gefühlt zu haben und sind rechtzeitig geflohen. Vielerorts wurde auffälliges Verhalten von Tieren vor Eintreffen der Tsunami-Welle beobachtet: Vögel kreischten anomal, und Elefanten weigerten sich plötzlich, ihre normale Arbeit zu erledigen, und versuchten, landeinwärts zu flüchten. Das sind überzeugende Beweise, dass das Wahrnehmungsvermögen über alle möglichen Änderungen in der Natur bei Tieren viel schärfer als beim Menschen ist. Dies ist natürlich den primären sensorischen Rindenfeldern zu verdanken, wo Impulse interpretationsfrei sofort zu Handlungen führen.

Nur durch primäre Rindenfelder, wo alle Informationen von außen und innen zu jeder Zeit unmittelbar empfangen und unverzüglich verarbeitet werden, kann sich ein Organismus immer im optimalen Zustand befinden. Diese lebenswichtigen zentralen psychosomatischen Vorgänge prägen sich bei Tieren besonders stark aus. Deshalb stehen Tiere im Einklang mit der Natur und verfügen über eine enorme Regenerationskraft und ein großes Regulationsvermögen. Das ist leider beim Menschen nicht mehr der Fall, weil die primären Rindenfelder bei uns ihre Priorität und Autorität verloren haben. Anstatt mittels primärer Felder verwalten wir heute unser Leben hauptsächlich mit sekundären und tertiären Feldern.

Sekundäre Rindenfelder liegen im selben Lappen der Großhirnrinde, neben den primären Rindenfeldern. Und sie bilden ein Gedächtniszentrum, das den primären Rindenfeldern übergeordnet ist. Sie erhalten von dort Afferenzen und definieren die Eigenschaft der ankommenden sensorischen Informationen, bestimmen, wie die Bewegungen oder Handlung am günstigsten entsprechend der individuellen Wünsche zu erfolgen haben, um diese zweckmäßig zu erreichen. Der Prozess beim Mensch verläuft also so: Wenn Rezeptor und Sinnesorgan durch Umweltreize oder innere Lebensaktivität stimuliert und aktiviert werden, dann werden diese zuführenden (afferenten) Impulse im Thalamus gesammelt und mit unspezifischer Projektion an primäre Rindenfelder weitergeleitet. Dort werden alle Reize und Impulse bei Tieren als sensorische Informationen wahrgenommen, verarbeitet und darauf sofort motorisch reagiert. Beim Mensch jedoch werden diese Impulse an sekundäre Felder weitergeleitet, dort begrifflich definiert, kulturell symbolisiert (z. B. als Zeichen oder Töne als Musik oder Linien als ein Symbol für einen Fluss etc.) und dann noch weiter an tertiäre Felder (Assoziationsfelder) geleitet. Aus einem sensorischen Impuls wird dadurch eine symbolisierte, bewertete Information.

Assoziationsfelder verbinden alle sekundären Felder miteinander und sorgen dafür, dass die in den sekundären Feldern gespeicherten kulturellen Informationen nun emotional eingefärbt, persönlich interpretiert und gedanklich vor dem kulturellen Hintergrund erkannt werden. Von diesem Punkt aus werden dann motorische Aktivitäten geplant, motorische Programme erstellt und zielgerechte Handlungen gesetzt.

Bei der Weiterleitung der Informationen vom primären zum sekundären Rindenfeld ist ein Problem dazwischengekommen. Anstatt rechtzeitig und richtig auf einen Umweltreiz oder Impulse innerer Lebensaktivitäten zu reagieren, beginnt das Gehirn, diese Reize zu interpretieren und kulturell gefärbt dagegen etwas zu unternehmen. So überprüft das Gehirn ständig die Körperkerntemperatur von ca. 37 Grad, um diese Temperatur aufrechterhalten zu können. Wenn sich die Temperatur in der Natur verändert, werden Wärme- und Kälterezeptoren in der Haut stimuliert und deren Impulse zu den primären Rindenfeldern geleitet.

Beim Tier würde sofort eine richtige Gegenmaßnahme gesetzt werden, um den körperlichen und organischen Zustand zu optimieren und sich optimal an die veränderte Natur anzupassen. Beim Menschen jedoch werden diese Impulse an sekundäre Rindenfelder weitergeleitet und dort – von Person zu Person ganz unterschiedlich – als »kalt« oder »warm« definiert. Dann werden viele unterschiedliche Aktionen gegen diese begrifflich als »kalt« oder »warm« eingestuft Reize durchgeführt: Wenn es kalt wird, zieht man sich wärmer an oder isst mehr oder bleibt zu Hause oder trinkt Alkohol etc. Ob diese Gegenmaßnahmen die Regulationsfähigkeit des Organismus begünstigen und fördern, ist allerdings eine andere Frage.

### 4.3 Total-Abschwächung der in der Mitte stehenden Zentren

Zusammen mit dem Thalamus und dem Striatum bilden die primären Rindenfelder den bedeutendsten Bestandteil des subkortikalen Systems für die Förderung und Steuerung der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Diese sind für die innere Harmonie, das Gleichgewicht und die Stabilität unseres Lebens verantwortlich. Das Striatum (dt.: Streifenhügel) ist eine beachtliche Schaltstelle im extrapyramidalen motorischen System. Obwohl seine Hauptaufgabe in der ausgleichenden Integration der motorischen Impulse besteht (so wird z. B. eine zu starke Stimulierung abgemildert), übernimmt es vielfältige Aufgaben in verschiedenen funktionellen Systemen und wirkt mit ihnen zusammen, um Motivation, Emotion, Kognition etc. zu schaffen. Striatum, Thalamus und primäre Rindenfelder zusammen werden als »innere Natur« in unserem Leben bezeichnet. Allerdings wurde diese innere Natur schon sehr stark verbraucht, weil wir deren Leistungsvermögen außer Acht gelassen und stark abgeschwächt haben.

Das subkortikale System wurde von Weisen im alten China als in der »Mitte stehende Zentren« charakterisiert, weil sie sich zwischen kortikalen Zentren (höchstes Zentralnervensystem) und peripherischem Nervensystem befinden. Nur wenn diese Zentren ihre ursprüngliche Aufgabe voll- und selbstständig ausführen können – also das Empfangen von interpretationsfreien sensorischen Impulsen und das Reagieren auf wirklichkeitsgetreue Umweltreize –, dann wird das gesundheitliche Problem wirklich gelöst und damit Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden verwirklicht. Das hat der Weise Zhuang Zi uns in ► Kapitel 3 (養生主; Essenz der Lebenserhaltung) des Werks »Zhuang Zi« mit einer Erzählung anschaulich dargelegt:

- » Wenn man den in der Mitte stehenden Weg hinsichtlich gefühlsorientiertem Verfahren als Prinzip folgt, kann man seinen guten Gesundheitszustand erhalten, seine innere Natur bewahren, für die Eltern sorgen und seine natürliche Lebenserwartung erreichen. Ein Koch zerlegt einen Ochsen für König Wen Hui. Bei jeder Berührung seiner Hand, jeder Bewegung seiner Schulter, jedem Schritt mit dem Fuß und jeder Druck mit seinem Knie

kommt ein Geräusch vom Messer. Dies Geräusch ist so rhythmisch und passt zur Tanzmusik der »Maulbeerbäume« und stimmt mit dem Takt der Melodie in der Zeit von Kaiser Yao überein.

König Wen Hui machte Komplimente: »Oh, großartig! Sie haben wirklich eine meisterhafte Messertechnik!«

Der Koch legte sein Messer beiseite und antwortete: »Was ich tue, ist vielmehr Dao. Das geht über Messertechnik hinaus. Als ich mit dem Aufschneiden des Ochsens begann, sah ich nichts anderes als den ganzen Ochsen. Nach drei Jahren Arbeit, sah ich den Ochsen in Teilen. Jetzt arbeite ich nur mit meinem Shen' [darunter versteht man die Veranlassung und Steuerung der ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge], und schaue nicht mehr mit meinen Augen. Meine Sinne bestimmen die Stelle, wo ich stehen bleiben soll. Mein Shen entscheidet, wie ich aufschneiden soll. Nach dem natürlichen Körperbau des Ochsens füge ich das Messer in den Spalt zwischen Muskeln und Knochen ein, stecke es in die Zwischenräume der Gelenke, schneide Fleisch in derselben Richtung der Gewebefaserung ab. Die engen verbundenen Stellen wie Sehnen und Knochen lassen sich mit einem leichten Hieb spalten. Ganz besonders leicht geht es bei Stellen mit großen Knochen. Ein guter Koch wechselt sein Messer nur einmal pro Jahr, weil er nur das Fleisch durchschneidet. Ein mittelmäßiger Koch wechselt sein Messer monatlich, weil er Fleisch schneidet und Knochen hackt. Ich habe mein Messer neunzehn Jahre lang benützt und tausende von Ochsen zerlegt. Aber die Messerschneide ist noch so scharf, wie es damals geschliffen war. Es gibt Spalten zwischen den Gelenken und Knochen und die Messerschneide ist dünn. In diesen Spalten kann man die dünne Messerschneide kunstgerecht führen. Daher ist mein Messer nach neunzehn Jahren immer noch scharf, so als ob es gerade geschliffen worden wäre. Allerdings: Wenn ich zu einer komplizierten Stelle komme und Schwierigkeiten habe, arbeite ich besonders vorsichtig. Ich konzentriere mich darauf und mache meine Arbeit langsam und sanft weiter. Sobald der ganze Ochse zerlegt und wie ein Erdklumpen auf den Boden zerfallen ist, stehe ich mit dem Messer in meiner Hand auf und schaue mich mit Selbstzufriedenheit um. Dann wische ich das Messer sauber und lege es vorsichtig weg.«

König Wen Hui sagte: »Hervorragend! Von dieser Erzählung habe ich gelernt, wie man seinen guten Gesundheitszustand erhält.« (Hu Zhongping 1995, S. 177ff)

Der Koch ist wirklich ein erfolgreicher Meister, sowohl im Beruf als auch im Leben. Was er König Wen Hui erzählt hat, betrifft genau die primären Rindenfelder, die für das Zusammenwirken von Bewegung (motorisch) und Gefühlen (sensorisch) zuständig ist. Der Koch war am Anfang ein unerfahrener Lehrling und hatte keine Ahnung von seinem Beruf. Nach drei Jahren Praxis besitzt er mehr Erkenntnisse über den Körperbau der Ochsen. Wenn er nach dem anatomischen Wissen weiterarbeiten würde, wäre er ein guter Koch geworden, der das Messer jährlich wechseln muss. Allerdings wechselt er vom berufsorientierten Weg zu Dao und wendet dieses in seinem alltäglichen Beruf an. Das Beispiel zeigte deutlich, dass es nicht auf Kraft ankommt – wodurch Messer beschädigt würde –, sondern auf Wissen – wo man schneidet – und Gefühl – wie man präzise schneidet, um das Messer zu schonen.

➤ **Dao bezeichnet der große Philosoph Lao Zi als den besten Lebenszustand, der durch Harmonisierung von Psyche und Physis hinsichtlich Leben im Einklang mit der Natur verwirklicht wird. Um dieses ganzheitliche Wohlbefinden zu erreichen, müssen wir die in der Mitte stehenden Zentren unbedingt fördern und voll in Gang bringen.**

Und auch dafür ist gefühlvolles Arbeiten und Bewegen eine Voraussetzung. Im praktischen Leben gibt es überall treffende Beispiele zu sehen, wie z. B. Menschen eine Schreibmaschine

oder einen Computer blind betätigen, blind Klavier spielen, Pinsel mit Leichtigkeit führen, den Fußball oder den Basketball geschickt kontrollieren, Holz oder Steine kunstfertig schnitzen etc. Ohne gutes Gefühl sind solche Tätigkeiten unmöglich präzise auszuführen. Wenn man diese Bewegungen lediglich durch Gedanken – und nicht mit Gefühl – steuert, wird man nie Kunstfertigkeit erlernen und nie ein großer Meister werden.

Das Gefühl, vor allem das Gespür, spielt bei allen sensomotorischen Vorgängen eine entscheidende Rolle. Gespür ist ein besonderes Wahrnehmungsvermögen, das mit den gesamten inneren Rezeptoren und Sinnesorganen zusammenwirkt. Auf diesem höchsten Niveau des Gefühls kann man viele Anzeichen der Ereignisse instinktiv vorhersehen und Signale richtig beurteilen, ob sie z. B. das eigene Leben begünstigen oder beeinträchtigen. Daher ist Gespür der bemerkenswerte Ausgangspunkt aller Lebensaktivitäten, die wir als Basis der richtigen Einschätzung zum Vorteil oder Nachteil fürs Leben betrachten und handhaben. Aufgrund dieser Bedeutung ist Gespür auch die Quelle der Weisheit, die im engen Zusammenhang mit der inneren Stimme, Gewissen, Anschauung, Einsicht, Empfindung, Sensibilität, Spürnase, Scharfsinn, Auffassungsgabe usw. stehen. Das Gespür wurde im alten China als Essenz der sinnlichen erfahrbaren Erkenntnisse gekennzeichnet, und es wurde sehr ernsthaft versucht, es im alltäglichen Leben zu verstärken. Darüber hat der Weise Zhuang Zi im Werk »Zhuang Zi« (► Kap. 13: 天道; Himmelweit Dao) Folgendes erläutert:

» Leute erwähnen lobend das Buchwissen und bewerten dies als wertvolle Sache. Aber was in den Büchern steht, ist nichts anderes als Wörter. Das Wort ist nützlich, weil es einen bestimmten wörtlichen Sinn hat. Jedoch ist die dem Sinneseindruck entsprechende sinnliche Bedeutung umfangreicher als der Wortsinn, und deswegen kann sie nicht im Wort erfasst werden. Da die sinnliche Bedeutung der ursprünglichen sensorischen Impulse entspringt, kann weder die Wahrnehmung der sensorischen Informationen noch deren Verarbeitung mit Wörtern ausgedrückt werden. Leider legen viele Leute das Gewicht auf eingeschränktes Buchwissen bzw. wörtliche Bedeutung und überliefern dieses weiter. Ich halte das für nicht richtig, dass Menschen in der Welt große Aufmerksamkeit nur dem Buchwissen schenken. Und das essentielle Gespür auf den trockenen wörtlichen Sinn beschränken und das Lebensbewusstsein durch das Buchwissen reduzieren. Denn die wertvolle Lebensweisheit liegt nicht wirklich in den Wörtern des Buches. Was man sieht, ist Form und Farbe. Was man hört, ist Bezeichnung und Ton. Es ist sehr traurig, dass alle Menschen glauben, durch äußere Erscheinungen wie Form, Farbe, Bezeichnung und Ton die essentiellen psychosomatischen Aktivitäten erfassen zu können. Das Resultat läuft in der Wirklichkeit unseren Erwartungen völlig zuwider. Wer in Dao, nämlich der Harmonisierung von Psyche und Physis bzw. Leben im Einklang mit der Natur, sehr bewandert ist, spricht nicht viel [Anm. d. A.: Durch zu viel reden wird das Sprachzentrum aktiviert, und die in der Mitte stehende Zentren, z. B. primäre Rindenfelder, werden gestört]. Wer zu viel geredet hat, dem ist es unmöglich, die Aktivitäten des Dao zu erfahren und den Dao-Zustand zu erreichen. Wer erkennt diesen Grundsatz über den Zusammenhang zwischen der funktionellen Eigenschaft verschiedener Zentren und der psychischen Verfassung unterschiedlicher Personen?

*König Huan vom Staat Qi liest ein Buch im Hauptraum während der Handwerker Bian im Hof ein Rad aus Holz zurechtschneidet. Handwerker Bian legte seinen Hammer und Meißel beiseite, kam in den Hauptraum und sagte:*

*»Darf ich eine Frage stellen? Was ist im Buch aufgezeichnet?«*

*König Huan antwortet: »Schriften von Gelehrten.«*

*Handwerker Bian fragte: »Leben die Gelehrten noch?«*

*König Huan sagte: »Nein, sie sind alle gestorben.«*

*Handwerker Bian sagte: »Also, was Sie jetzt lesen, ist alles wertloser Rest von den Alten.«*

König Huan sagte: »Wie kannst du als ein Handwerker so einen ungeeigneten Kommentar abgeben, während ich lese? Erkläre mir das. Wenn du recht hast, vergebe ich dir. Ansonsten wirst du mit dem Tod bestraft.«

Handwerker Bian erklärt: »Ich bin zur Einsicht gekommen durch meine berufliche Erfahrung. Wenn ich das Rad langsam schneide, ist meine Kraft schwach. Ich kann mit dem Stemmeisen das Holz nicht richtig bearbeiten. Wenn ich schnell arbeite, geht das Stemmeisen nicht präzise und passt die Holzschneide nicht zusammen. Nur wenn ich nicht zu schnell und nicht zu langsam arbeite, kann ich meine Kraft genau einsetzen und ein gutes Rad mit zweckentsprechender Zufriedenheit produzieren. Ich kann das angemessene Gefühl von meiner optimalen Arbeit nicht in Wörter fassen. Es ist tatsächlich ein Know-how mit viel feinem Gefühl. Ich kann meinem Sohn mit Wörtern nicht in die Lage versetzen, dieses Know-how zu beherrschen. Auch kann mein Sohn mit Wörtern dieses Know-how von mir nicht erlernen. Daher bin ich jetzt siebzig und arbeite immer noch weiter. Die Alten sind mit ihrem unsagbaren praktischen Know-how ausgestorben. Deswegen ist alles wertloser Rest, was Sie gerade lesen.« (Hu Zhongping 1995, S. 177ff)

Der Schwerpunkt der chinesischen psychosomatischen Medizin liegt darin, dass lebenswichtige grundlegende sensorische und motorische Zentren vorrangig gefördert und optimiert werden müssen. Solche Zentren wie z. B. primäre Rindenfelder, Thalamus, Hypothalamus, Rückenmark usw. sind einerseits direkt für das ganzheitliche Zusammenspiel aller organischen Funktionen zuständig und initiieren gesamte Bewegungen. Andererseits unterstützen sie obere Zentren wie z. B. sekundäre Rindenfelder und Assoziationsfelder, Großhirnrinde etc. Ohne diese in der Mitte stehenden Zentren, sind alle geistigen, organischen und körperlichen Aktivitäten unmöglich normal auszuführen, geschweige denn, den optimalen Gesundheitszustand zu erhalten. In dieser Hinsicht haben die Weisen und Mediziner im alten China sowohl die ganz klare Einsicht als auch viele entsprechende praktische Erfahrungen. Das Bemerkenswerte an der chinesischen psychosomatischen Medizin ist, dass die Einsicht und Erfahrungen immer zusammenspielen und sich gegenseitig bestätigen. Das ist ein überzeugendes Vorbild für uns.

Was der Handwerker Bian uns aus seiner beruflichen Erfahrung über sinnvolle Lebensinhalte mitgeteilt hat, betrifft genau die Aktivität der in der Mitte stehenden Zentren. Bei der rhythmischen und sanften Bewegung, die z. B. Handwerker Bian beim Radverarbeiten ausübt, werden die Zusammenarbeit von zahlreicher Muskulatur und vielen Nerven viel intensiver gefördert als bei einer schnellen und kräftigen Bewegung. Diese optimale Zusammenarbeit kann nur mit körperlichem Gefühl am besten harmonisch gesteuert und ausgeführt werden. In diesem Fall fühlt man sich entspannt und kann lange angestrengt arbeiten, ohne dabei müde zu werden. Das aktive Gefühl mit sanfter und ausdauernder Bewegung, also der spürbare sensomotorische Impuls, ist das beste Mittel zur Aktivierung der in der Mitte stehenden Zentren. Aus Erfahrung weiß der Meister, dass er viel feines Gefühl bei den sanften Bewegungen braucht, um den gewünschten Erfolg seines künstlerischen Schaffens zu erzielen.

### Beispiel: Die Schreibkunst mit Pinsel

Die Chinesen haben ihre Schreibkunst schon vor abertausenden Jahren entwickelt. Diese Schreibkunst unterscheidet sich wesentlich von der westlichen Kalligrafie, die mit »harten« Werkzeugen (z. B. einer Feder) arbeitet und in der traditionellen mittelalterlichen Buchstabenschriften steht. Die chinesische Schrift besteht überwiegend aus bildlichen Zeichen und ist eine unmittelbare Veranschaulichung von Begriffen. Deshalb ist die chinesische Schrift zum Malen geeignet. Der Pinsel als Hauptschreibzeug war bereits vor 6000 Jahren zu sehen. Seit dem 3. Jahrhundert v. Chr. wurde der Pinsel für die chinesische Schreibkunst häufig angewendet. Ein großer Meister

der Schreibkunst nimmt den Pinsel in die Hand. Sein Arm schwebt in der Höhe, ohne jegliche Unterstützung des Handgelenks und des Ellenbogens am Tisch. Mit feinem Bewegungsgefühl führt er seinen Arm ganz fließend und schreibt mit der weichen Spitze des Pinsels in einem Atemzug ein ganzes Papier voll. Der Pinselzug ist wechsel- und kunstvoll wie »Drachenflug und Phönix Tanz« und interagiert mit der geistigen Vorstellung. Mit der schwarzen Tusche hinterlässt der weiche Pinsel graziös eine Spur der tanzenden Schrift. Das feine Bewegungsgefühl steht mit strengen Handhabungsregeln des Pinsels in äußerst harmonischer Beziehung. Der Pinsel muss in bestimmter Art und Weise benutzt werden, und gleichzeitig muss die geistige Vorstellung interpretationsfrei zu Papier gebracht werden. Nur dann entsteht eine großartige künstlerische Darstellung, in der Stimmungen und Gefühle ausgedrückt werden und sich die Harmonisierung von Psyche und Physis veranschaulichen lässt.

Berufsorientierte Handwerker gibt es überall auf der Welt. Aber ein harmonieorientierter Handwerker wie Bian, der sich nicht nur auf eine Produktion konzentriert, sondern auch auf die Optimierung des eigenen Lebens während der Arbeit, gibt es fast nur im alten China. Ebenso wenig gibt es die Schreibkunst mit dem Pinsel im Westen. Das westliche Alphabet ist ganz anders aufgebaut und dient hauptsächlich als sprachliches Zeichen, das überwiegend in den sekundären Rindenfeldern verarbeitet wird. Dort entsteht das rationale Denken. Da der Weg der goldenen Mitte hinsichtlich der Aktivierung der in der Mitte stehenden Zentren im Westen nicht vorhanden ist, fehlen uns demzufolge die richtigen Lebensinhalte und der wichtige Kernpunkt der psychosomatischen Medizin.

Aufgrund dieser Überlegung hat Handwerker Bian das reine Buchwissen kritisiert. Viele Menschen glauben, dass sie nur durch Buchlesen etwas über die inneren Lebensaktivitäten und harmonischen psychosomatischen Vorgänge begreifen können. Das ist leider nicht richtig. Das Buchwissen stellt nur selektive und nach kulturellem Hintergrund interpretierte Informationen in den sekundären Rindenfeldern und Assoziationsfeldern dar. Diese entsprechen aber nicht den ursprünglichen interpretationsfreien Informationen in den primären Rindenfeldern, die unmittelbar mit den Umweltreizen und inneren Impulsen zu tun haben und die wirklichkeitsgetreue Botschaften aus erster Hand liefern könnten. Außerdem dient viel Buchwissen nur dazu, dass wir es für gesellschaftliche Angelegenheiten nutzen, aber nicht für die Harmonisierung unseres eigenen Lebens. Selbst wenn es ein gutes Buch ist, kann es uns nur auf einen bestimmten Bereich aufmerksam machen.

### Beispiel

Die Werke »Dao De Jing« und »Zhuang Zi« sind wirklich ausgezeichnete Bücher über Lebensphilosophie und chinesische Psychologie. Allerdings dienen sie auch als Leuchtturm, der die Richtung zur Harmonieorientierung des Lebenswegs anzeigt. Um das innere Leben zugänglich zu machen und die Harmonisierung von Psyche und Physis zu verwirklichen, müssen wir selbst auf den Weg machen und losgehen. Je weiter wir gehen, umso mehr profitieren wir davon. Es hat kein Sinn, wenn wir nichts tun und nur Bücher lesen. Ebenfalls ist es falsch, wenn alle irgendetwas machen, ohne dem Schein des Leuchtturms zu folgen.

Da die in der Mitte stehenden Zentren von uns modernen Menschen völlig außer Acht gelassen werden, ist das Thema des Erhalts des optimalen Zustandes für Gesundheit und Wohlbefinden in allen medizinischen System sehr lückenhaft. Die traditionelle chinesische Medizin legt ihren Schwerpunkt hauptsächlich auf die organischen Funktionsstörungen. Schulmedizin beschäftigt sich vornehmlich mit somatischen Beschwerden. Westliche Psychologie konzentriert sich vorwiegend auf das seelische oder geistige Leben auf sekundärer und tertiärer Ebene. Die

gängige psychosomatische Medizin sieht zwar die psychischen Faktoren, die eine Rolle bei körperlichen Beschwerden gespielt haben. Allerdings sind die Erkenntnisse über die Harmonisierung von Psyche und Physis weder eingehend noch vollständig. Außerdem fehlt eine bewährte effiziente und gezielte Gegenmaßnahme bei psychosomatischen Störungen.

Das aus dem Griechischen abgeleitete Wort »Psychosomatik« setzt sich zusammen aus Psyche (= Seele) und Soma (= Körper). Darunter versteht man heutzutage eine Erkrankung eines Organs oder körperliche Beschwerden, die durch seelische Belastung oder psychische Probleme verursacht werden, z. B. durch Stress, seelischen Druck, Angst, Partnerschaftskonflikte, familiäre oder soziale Probleme sowie Neurosen etc. In der traditionellen chinesischen Medizin wurden emotionale Störungen schon früh als Ursache für Erkrankungen erkannt. Es ist offensichtlich, dass die emotionale Unausgeglichenheit oder Stimmungslagen wie etwa Missmut, Niedergeschlagenheit, Traurigkeit oder Zorn, aber auch das »Himmelhochjauchzen« zu organischen Funktionsstörungen führen und verschiedene psychosomatische Krankheiten auslösen können. Dass anormale psychische Zustände sich auf Körper und Organe ungünstig auswirken können, darin sind sich die Ärzte des griechischen Altertums, der heutigen westlichen psychosomatischen und der traditionellen chinesischen Medizin einig. Allerdings: Die grundlegendste Ursache bei den psychosomatischen Störungen ist leider nicht von dieser kognitiven Einigung betroffen. Vor allem bei der Behandlung heutiger psychosomatischer Störungen stützt sich sowohl die moderne als auch traditionelle chinesische Medizin vorwiegend auf Arzneimittel (Medikamente oder Heilkräuter). Diese können jedoch die klinischen Beschwerden nur begrenzt lindern.

Die primäre Frage der psychosomatischen Medizin ist, ob wir die zentralen psychosomatischen Störungen erkennen, die in den »in der Mitte stehenden Zentren« liegen. Wir müssen uns mit der schwierigen Situation konfrontieren, dass wir modernen Menschen nicht mit den in der Mitte stehenden Zentren umgehen können, weil wir überhaupt keine Ahnung davon und Erfahrung damit haben. Wir sind immer noch nicht in der Lage, die psychosomatischen Vorgänge sachgerecht von Grund auf zu fördern und optimieren, obwohl es heute allerlei (»Heil«-)Mittelchen gibt. Wenn die in der Mitte stehenden Zentren nicht tatsächlich aktiviert und optimiert werden, haben alle Versuche und Methoden nur oberflächliche Wirkungen. Es ist etwa so, als ob man sich am Stiefel kratzt, obwohl das Bein juckt. Man hat also den Kern der Probleme nicht erfasst.

Mit dem Thema »In der Mitte stehende Zentren und Kräfte« oder »Der goldene Mittelweg« haben chinesische Weisen sich schon vor abertausenden Jahren eingehend auseinandergesetzt und viele tief sinnige Darlegungen präsentiert. Im Werk »Dao De Jing« hat sich Lao Zi deutlich geäußert:

» Die Aktivitäten sprachlich charakterisierter Zentren (hinsichtlich sekundärer und tertiärer Rindenfelder) führt das Leben rasch in eine ausweglose Situation. Die Lösung ist im Gegenteil, die in der Mitte stehenden Zentren aktiv zu erhalten. (Liang Haiming 1996, S. 9)

Im chinesischen Zen-Buddhismus wurde noch mehr Gewicht darauf gelegt. Der große Meister Hui Neng (chin. 慧能; lebte 638–713 n. Chr.) war der sechste Fortführer des Zen-Buddhismus in China. Er hat viele revolutionäre Ideen in den Zen-Buddhismus ein- und miteinander gedanklich in Beziehung gebracht, z. B.:

- »Eigenes Gesicht (Einsicht)«,
- »Sich mit den eigenen seelischen Problemen aktiv zu beschäftigen, um den verwirrenden Geist zu durchdringen und das Herz des Lebens zu finden«,
- »Die große Aufmerksamkeit für den wahren Sinn des Lebens auf das reale Leben zu richten«.

Diese neuen Ansätze enthalten den Aspekt der chinesischen Lebensphilosophie. Daher wird er als der Gründer des chinesischen Zen-Buddhismus angesehen und gilt als eine der wichtigsten Figuren in der gesamten Tradition des Zen-Buddhismus.

Hui Neng entstammte der ärmlichen Familie Lu in Südchina. Da sein Vater früh gestorben war, sorgte er schon als kleines Kind durch Brennholzschlagen für den Unterhalt der Familie und lernte weder lesen noch schreiben. Das hat aber sein Gespür über den wahren Sinn des Lebens nicht behindert. Als er eines Tages Brennholz auf den Markt brachte, hörte er einen Mann das Diamant-Sutra rezitieren. Bei dem Satz »Man soll seine Einsicht über das Innenleben von nirgendwo hervorbringen« hatte er plötzlich etwas Erwachendes in seinem tiefsten Herz bemerkt. Er erkundigte sich bei dem Mann danach, wo und bei wem er gelernt hatte, dann stellte er die Versorgung seiner Mutter sicher und ging zum fünften Fortführer des Zen-Buddhismus in China, den großen Meister Hong Ren (弘忍, lebte von 601 bis 674 n. Chr.). Als er drei Jahre später die öffentliche Prüfung als Nachfolger für Meister Hong Ren bestanden hatte, wurde er als der sechste Fortführer des Zen-Buddhismus von Meister Hong Ren heimlich beauftragt und wurden ihm die Robe und Schale als Symbol für seine Stellung überreicht. Meister Hong Ren hat Hui Neng wegen befürchteter Machtkämpfe unter den übergangenen Nachfolgern empfohlen, den Tempel zu verlassen und ihn noch ein Stück des Weges begleitet.

Als alle anderen Schüler am nächsten Tag merkten, dass Hui Neng die Robe und Schale bekommen und das Kloster verlassen hatte, machten sie Jagd auf ihn. Hui Neng wurde von einem Schüler erwischt. Aber dieser Schüler sagte zu ihm, er hätte kein Interesse an Robe und Schale, sondern bat nur um die Aufklärung über den geheimnisvollen Kernpunkt im Zen-Buddhismus. Hui Neng stellte ihm dann eine Frage: »Wenn du weder an Gut noch an Böse denkst, was ist dein eigenes Gesicht (hinsichtlich eigener Einsicht) über dein Leben?«

Der Schüler hat sicherlich lange nach den wesentlichen Punkt des Zen-Buddhismus gesucht und immer noch nicht erlangt, wie man mit dem Zen-Buddhismus seinen Kopf für den wahren Sinn des Lebens frei macht. Als er von Hui Neng gefragt wurde, war er wie vom Blitz getroffen, und auf einmal war ihm alles klar. Er nahm dankend und zufrieden Abschied von Hui Neng. Das war die erste Lektion, die der sechste Gründer dem Schüler über das tiefste Herz erteilte. Hier bezeichnet »eigenes Gesicht« die für das eigene Leben zuständigen Lebenszentren, die identisch sind mit den in der Mitte stehenden Zentren. »Nicht an Gut oder an Böse denken« bedeutet die Informationsverarbeitung, die nicht in den sekundären und tertiären Rindenfeldern nach gesellschaftlichem Standard stattfinden soll. Das ist die Voraussetzung dafür, dass der Ablauf der psychosomatischen Vorgänge sich interpretationsfrei und störungsfrei eröffnet und präsentiert werden kann. Wenn man diesen Ablauf versteht, hat man den wahren Sinn des Lebens erfasst.

Meridian Dao Yin ist eine Reihe gezielter körperlicher Übungen, die die in der Mitte stehenden Zentren durch Aktivierung des Meridian-Systems fördern können. Diese speziellen Übungen sind zweckgerichtet auf die Stimulierung der sensomotorischen Impulse. Damit wird die Meridiantransmission entlang bestimmter Körperzonen initiiert. Unter Meridiantransmission versteht man die längsgerichtet verlaufenden (medizinisch: longitudinalen) und spürbaren Impulse, die sensorische und motorische Informationen enthalten. Sensorisch und motorisch beziehen sich jeweils auf die Sinnesorgane und auf die Motorik. Auf diesen Wegen erreichen uns die wichtigsten Botschaften für alle psychosomatischen Vorgänge in unserem Leben. Da wir moderne Menschen schon seit langem von der Natur getrennt und heutzutage vorwiegend in Städten leben, fehlen die notwendigen Umweltreize, um die in der Mitte stehenden Zentren zu aktivieren. Deshalb ist es sinnvoll und praktisch, wenn wir die in der

Mitte stehenden Zentren von innen her durch innere sensomotorische Impulse initiieren und verstärken können. Das ist der beste Ausweg bei psychosomatischen Problemen. Und die Basis für einen breiten und hellen Lebensweg.

#### 4.4 Vernachlässigung der Identität der Natur-Menschen

Seit abertausend Jahren haben sich beim Menschen auf den primären Rindenfeldern einige höhere Schaltstellen für die Informationsverarbeitung entwickelt. Sie heißen sekundäre und tertiäre Rindenfelder (► Kap. 3). Diese neu entwickelten Hirnareale sind aber keine Zusatzstrukturen, die die Aufgaben der primären Rindenfelder vervollständigen. Sie sind stattdessen mit kulturellen, kognitiven Funktionen betraut und vorwiegend für den Umgang mit Zivilisation und Gesellschaft zuständig. Diese Rindenfelder dienen nicht dem ursprünglichen Zweck, also der Aufrechterhaltung des eigenen Lebens und der Steuerung und Harmonisierung der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Wir benötigen sie nur für Tätigkeiten im Zusammenhang mit der menschlichen Gesellschaft. Allerdings sind wir keine programmierten Roboter, die lediglich für gesellschaftliche Leistungen existieren, auch wenn es heute oft so scheint, da sich unser Schwerpunkt zu stark auf berufliche und gesellschaftliche Aspekte konzentriert. Viel wichtiger sind jedoch die ursprünglichen und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Sie sind die Basis aller organischen Funktionen und geistigen Aktivitäten. Sie bilden die innere Natur unseres Lebens und die ureigenste Antriebsachse des Lebens. Nur wenn es gelingt, diese Achse des eigenen Lebens zweckgerichtet zu verstärken, ist unsere Bemühung um Gesundheit von großem Erfolg gekrönt.

In unserem Leben laufen zwei ganz unterschiedliche psychosomatische Systeme mit verschiedenen Aufgaben: die naturgemäße Grundlage der psychosomatischen Vorgänge und das gesellschaftsorientierte System. Man könnte einfach sagen, wir – und zwar alle – Menschen haben zwei Identitäten: Einmal sprechen wir vom Natur-Menschen, das andere Mal vom Gesellschafts-Menschen. Wenn diese beiden Identitäten nicht optimal zusammenarbeiten und ausgeglichen sind, bekommen wir sowohl psychische Probleme als auch psychosomatische Störungen. Um das Wohlbefinden fest zu erhalten und alle psychischen und psychosomatischen Probleme von der Wurzel weg beseitigen zu können, muss man unbedingt seine innere Natur bewahren und pflegen. Also die Identität des Natur-Menschen stärken. Wie man das erreicht, haben die Weisen im alten China bereits gewusst. Sie haben viele wertvolle Erfahrungen gesammelt und dargestellt, wie man mit dem Leben in der Natur wieder in Einklang gelangt.

Im ältesten chinesischen medizinischen Fachwerk (»Des Gelben Kaisers Klassiker zur inneren Medizin«) ist in ► Kapitel 2 (Große Abhandlung über Shen-Regulierung nach vier Jahreszeiten) Wichtiges zu lesen. Bevor wir daraus ausführlich zitieren, sind zum besseren Verständnis Begriffsdefinitionen nötig.

**Shen** Shen ist in der chinesischen Lebensphilosophie und der traditionellen chinesischen Medizin eine Sammelbezeichnung für die Veranlassung und Steuerung der ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge. Deren Kernpunkt bezieht sich hauptsächlich auf die ganzheitliche Aktivität von allen Ebenen des Zentralnervensystems.

**Lebensziel** Unter diesem Lebensziel versteht man im alten China, dass das Herz und die inneren Wünsche des eigenen Lebens zu fördern sind.

**Leber-Qi** Unter Leber-Qi versteht man in der traditionellen chinesischen Medizin eine funktionelle Einheit, die das Blut speichern und regulieren, den Verdauungstrakt fördern, die Augen unterstützen und die Emotion normal halten kann.

**Herzen-Qi** Unter Herzen-Qi versteht man in der traditionellen chinesischen Medizin eine funktionelle Einheit, die den Kreislauf fördern und regulieren und geistige Aktivitäten kontrollieren kann.

4

- » In den drei Monaten des Frühlings beginnt die Natur aufzuwachen, sodass alle Lebewesen wieder belebt werden und die vegetative Welt blüht und gedeiht. In dieser Phase sollte man früher aufstehen und im Hof viel spazieren gehen. Man sollte seine Haare locker über die Schulter hängen lassen und den Körper entspannen, damit das Lebensziel frei gefördert werden kann. In dieser Zeit sollte man alle psychosomatischen Vorgänge fördern anstatt zu blockieren, alle günstigen Gelegenheiten freigeben anstatt zu berauben, alle aktiven Vorhaben unterstützen anstatt zu bestrafen. Wenn man sich so verhält, dann entspricht man der energetischen Eigenschaft des Frühlings und fördert die Ausführung des Dao zur Lebensentstehung. Wenn man sich jedoch im Frühling naturwidrig verhält, wird das Leber-Qi beeinträchtigt und man erkrankt im darauf folgenden Sommer an Kälte-Syndrom. In diesem Fall wurde die psychosomatische Entwicklung zu wenig durch die Natur stimuliert.
- In den drei Monaten des Sommers ist die Natur schon mit Grünflächen übersät. Himmel und Erde wirken wechselseitig und bewirken, dass alles aufblüht und Früchte trägt. In dieser Phase sollte man früher aufstehen und sich nicht vom langen hellen Tag übersättigt fühlen, damit das Lebensziel nicht durch Wut gestört wird. In dieser Zeit sollte man alle gediehenen psychosomatischen Vorgänge aktiv laufen lassen, damit die Vitalität ganz freigesetzt wird. Man sollte sich so benehmen, dass man alles um sich herum liebt. Wenn man sich so verhält, dann entspricht man der energetischen Eigenschaft des Sommers und fördert die Ausführung des Dao für Lebensentwicklung. Wenn man diese Ausführung im Sommer naturwidrig macht, wird das Herzen-Qi beeinträchtigt und erkrankt im darauf kommenden Herbst an Malaria. In diesem Fall wurde die psychosomatische Entwicklung wenig von der Natur unterstützt, und man wird im Winter von schweren Krankheiten getroffen.
- In den drei Monaten des Herbstes ist das Wachstum in der Natur verlangsamt. Der Himmel ist charakterisiert mit stürmischem Wind, und die Erde hat reine Luft. In dieser Phase sollte man früher ins Bett gehen und beim ersten Hahnenschrei aufstehen, damit das Lebensziel friedlich und ruhig bleibt, um die starke Veränderung des Vorwinters abzumildern. In dieser Zeit sollte man seine geistige Energie in sich zurückziehen, damit sich die psychosomatischen Vorgänge an die Herbstkühle störungsfrei anpassen können. Man sollte sein Lebensziel nicht zu sehr anstreben, damit das Lungen-Qi ungestört bleibt. Wenn man sich so verhält, dann entspricht man der energetischen Eigenschaft des Herbstes und fördert die Ausführung des Dao zur Lebenserhaltung. Wenn man diese Ausführung im Herbst naturwidrig macht, wird das Lungen-Qi beeinträchtigt. In diesem Fall erkrankt man im Winter an Durchfall und hat dadurch wenig Energie gespeichert.
- In den drei Monaten des Winters liegt die Natur still. Die Gewässer frieren zu und die Erde ist ganz von Schnee bedeckt. In dieser Phase sollte man sein eigenes Yang-Qi nicht verbrauchen, deshalb früh zu Bett gehen und am nächsten Tag erst dann aufstehen, wenn die Sonne ins Zimmer scheint. Man sollte sein Lebensziel in Inneren gut aufbewahren, damit es gut aufgefüllt bleibt. Man sollte sich von Kälte fernhalten und gut aufwärmen. Man sollte seine Haut nicht offenlegen, damit deren Funktion nicht beeinträchtigt wird. Wenn man sich so verhält, dann entspricht man der energetischen Eigenschaft des Winters und fördert

die Ausführung des Dao für Lebensbewahren. Wenn man diese Ausführung im Winter naturwidrig macht, wird das Nieren-Qi beeinträchtigt. In diesem Fall leidet man im folgenden Frühling an Impotenz und Energielosigkeit, und dadurch können die psychosomatischen Vorgänge nicht voll in Gang gebracht werden. (Wang Hongtu 2000, S. 415ff; Übs. d. A.)

Die bereits dargestellte Shen-Regulierung ist ein Verfahren, um die Funktionen der primären Rindenfelder zu fördern. Diese sind unmittelbar für die Natur und inneren psychosomatischen Impulse zuständig. Alle Veränderungen in der Natur – wie z. B. die vier Jahreszeiten – können unsere geistigen Aktivitäten, organischen Funktionen und unseren körperlichen Zustand sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Das haben die Weisen und Mediziner im alten China schon gewusst und sich damit eingehend auseinandergesetzt. Der Inhalt des Kapitels zur Shen-Regulierung ist nicht ausgedacht, sondern das Ergebnis von jahrtausendlangem praktischer Erfahrungen. Genau dieses Wissen und diese Erfahrungen in Bezug auf das Leben im Einklang mit der Natur fehlen uns heutzutage. Viele Menschen haben überhaupt keine Ahnung über die eigene innere Natur, über subkortikale Zentren, wie z. B. primäre Rindenfelder und Thalamus etc. Eine der wichtigen Aufgaben in der chinesischen psychosomatischen Medizin liegt darin, über die Entwicklung der grundlegenden psychosomatischen Vorgänge Bescheid zu wissen und die dazugehörigen praktischen Verfahren anwenden zu können. Beides zusammen bildet die Voraussetzung dafür, dass wir bei psychosomatischen Problemen effizient etwas dagegen unternehmen können.

Natur-Mensch bezeichnet eine ursprüngliche Identität der Menschheit, die sich während der Anpassung an die Natur entwickelt hat. Diese Identität ist aber nicht mit einem Fingerabdruck oder Ausweis vergleichbar (ist bei jedem Menschen anders). Sie bildet eine bei allen Menschen gleich gestaltete organische Stabilisierungsanlage, die Harmonie, Gleichgewicht und Ganzheit unseres Lebens gewährleistet. Diese Stabilisierungsanlage besteht hauptsächlich aus primären Rindenfeldern, Thalamus, Hypothalamus, Rückenmark und vegetativem Nervensystem. Das ist unsere innere Natur und die lebenswichtige Identität aller Menschen. Es ist sehr wichtig, dass sich der Begriff Natur-Mensch nicht auf geographische Bedingungen und Eigentümlichkeiten bezieht. Egal, ob man schwarz, weiß oder gelb ist, die innere Natur ist immer gleich. Egal, wo man lebt und welcher unterschiedlichen Kulturhintergrund man hat: Unsere innere Natur ist identisch. Die innere Natur ist bei allen gleich und die Lebensbasis für alle.

Im Kapitel »Große Abhandlung über Shen-Regulierung nach vier Jahreszeiten« ist der sehr interessante Begriff »Lebensziel« (chin. 志) erwähnt. In der traditionellen chinesischen Kultur tritt man sehr tatkräftig für weitgesteckte Ziele ein. Es war ein wesentliches Merkmal, ob man gut ausgebildet und beruflich erfolgreich war. Deswegen wurde im alten China Erziehung immer gefördert, und man sollte von hohen Idealen beseelt sein. Leider ist heutzutage nur buchwissensorientierte Erziehung dominant – man legt kaum Gewicht auf ein harmonieorientiertes Lebensziel. Lebensziel nach chinesischer Weisheit bedeutet, dass der Mensch ständig sein Lebensbewusstsein aktivieren und diesem folgen und die Harmonisierung von Psyche und Physis in die Tat umsetzen soll. Hier bezieht sich »Lebensbewusstsein« auf die zentralen Aufgaben des Lebens, die in einem engen Zusammenhang mit der Natur stehen. Ob all diese Aktivitäten im Mittelpunkt stehen (oder nicht?), spielt eine bedeutende Rolle beim Erlangen des Wohlbefindens und glücklichen und erfolgreichen Lebens.

志 (zhi), das chinesische Schriftzeichen für Lebensziel, besteht aus zwei Komponenten: Oben ist 士 (shi, Gelehrter) und unten ist 心 (xin, Herz). Zusammengesetzt heißt es, dass der Gelehrte sein Herz im Leben bewusst fördern soll. Hier bezeichnet der Ausdruck »Herz« das oben beschriebene »Lebensbewusstsein«. Wenn jemand zwar ausgebildet ist, aber nicht seinem Lebensbewusstsein entsprechend lebt, ist er ein unwürdiger Mensch. Denn alles, was er in

seinem Leben unternimmt, wird seinen grundlegenden psychosomatischen Vorgängen nicht zugutekommen. Anders gesagt: Wenn man kein Lebensbewusstsein hat, führt man häufig ein harmoniewidriges Leben. Die psychosomatischen Probleme sind die Folgen davon.

Das Leben aller Menschen hat nur ein inneres Ziel, und zwar ein Leben im Einklang mit der Natur zu führen und darauf Psyche und Physis zu harmonisieren. Das ist die Aufgabe des Natur-Hirns und der primären Rindenfelder, Thalamus etc. Warum richteten die Leute im alten China ihren Tagesrhythmus und ihre psychische Verfassung nach den vier Jahreszeiten? Weil diese Verhältnisse naturgemäß sind und die Funktionen der inneren Natur nur so begünstigt und voll in Gang gebracht werden können. Heute sind wir in den meisten Fällen bedauerlicherweise von diesem naturorientierten Lebensziel abgewichen. Wir haben die Natur nicht nur verlassen, sondern auch stark zerstört. Gleichzeitig streben wir nur materielles Leben an und jagen nach Leistungserfolgen, Macht, Gewinn und Ruhm etc. Wir gehen gern unseren Vergnügungen nach, vernachlässigen alle inneren Bedürfnisse der Gefühlswelt und erwarten, dass Liebesbeziehung, psychische Verfassung und Gesundheitszustand gut funktionieren und gut bleiben. Viele Menschen wissen nicht, dass unser Leben auch ein inneres Ziel hat und dieses mit viel Energie erreichen werden muss. Auch merken wir natürlich nicht, dass dadurch unsere geistigen Fähigkeiten, zu denken und zu beurteilen, lückenhaft und beschränkt sind.

Das innere Lebensziel ist keine weit entfernte Stelle, die man erst nach langer Zeit und großer Anstrengung erreicht. Nein, es ist ein ganz naher Ort, an dem wir jeden Tag vorbeigehen. Genauer gesagt: Das Lebensziel ist eine gefühlorientierte große innere Klarheit, deren Quelle im Thalamus und in den primären Rindenfeldern sitzt. Denn alle von Sinnesorganen und inneren Rezeptoren empfangenen sensorischen Informationen treffen zuerst im Thalamus und in den primären Rindenfeldern ein und werden dann weiter in sekundäre und tertiäre Rindenfelder geleitet und verarbeitet – wodurch sie schwer von uns bemerkt werden können. Außerdem werden diese Informationen nur zu einem kleinen Teil selektiv nach individuellem Bedarf wahrgenommen und genutzt. Das heißt, dass wir viele Informationen übersehen. Diese sind aber für unser harmonisches Innenleben und die aktiven grundlegenden psychosomatischen Vorgänge notwendig. Um diese innere Klarheit bzw. Lebensweisheit zu erlangen, müssen wir nicht weit draußen suchen. Kehren wir zu unserer inneren Natur zurück, dann erreichen wir unser Lebensziel.

Die innere Natur ist höchst repräsentativ für Empfindungsvermögen von Gespür und Gewissen usw. Das Gespür ist zwar ein undeutliches Wissen, das auf Intuition, nicht auf dem Verstand beruht. Allerdings ist dies ein ganz besonderes Wahrnehmungsvermögen, mit dem wir die Entscheidung treffen können, ob das für die inneren Lebensaktivitäten gut ist oder nicht. Daher Gespür ist eine sehr feine Empfindung. Es ist ein Präzisionsinstrument, damit wir herausfinden können, was getan werden muss, ob eine Tätigkeit gescheit machbar und die Durchführung der Aufgabe angemessen ist und ob es sinnvoll gelungen ist. Gewissen ist ein tiefes Gefühl und sagt, ob man richtig oder falsch gehandelt hat. Ein bekanntes Sprichwort gibt folgenden Ratschlag: Ein gutes Gewissen ist ein Ruhekissen. Das stimmt ganz genau mit der inneren Lebensweisheit überein. Das Gewissen dient als inneres Verhaltensgesetz und führt zu einem friedlichen und harmonischen Leben in der Gesellschaft. Es ist interessant, dass Konfuzius und Jesus von zwei Perspektiven aus diesen Punkt anschneiden. Im Werk »Aussprüche und Gespräche des Konfuzius« (Lunyu, eines der kanonisierten klassischen »Vier Bücher«) steht: »Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem anderen zu.« Im neuen Testament heißt es: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.« Die beiden Aussagen beziehen sich auf das Gewissen hinsichtlich des tiefen Gefühls im Herzen.

Jede und jeder weiß, dass ein Leben ohne Gefühle so gut wie tot ist. Leider sind heutzutage viele Menschen merklich gewissenschwach und seelenlos geworden und dadurch nicht mehr

gewissenhaft. Wenn das grundlegende Gefühl für friedliches und harmonisches Leben, in dem die Menschen sich gut verhalten und harmonisch zusammenleben, verloren geht, sind Psyche und Physis an den Grundfesten des Lebens zerrüttet. Das ist eine der grundsätzlichen psychosomatischen Störungen. Gespür und Gewissen sind zwei miteinander verbundene, aber auch unterschiedliche Gefühle. Gewissen drückt die gefühlsmäßig aufrichtige Verhaltensregel in der menschlichen Beziehung aus. Je mehr man von diesem ethischen Wert besitzt, umso eher leben Menschen gut und harmonisch zusammen und haben weniger innere und seelische Konflikte.

Das Gespür ist die funktionelle Eigenschaft des instinktiven Wahrnehmungsvermögens. Dieses entsteht durch die hervorragende Informationsverarbeitung in den primären Rindenfeldern. Mit einem guten Gespür können wir nicht nur einer Gefahr durch Früherkennung entgehen, sondern die psychischen stimulierenden Informationen einschätzen und wahrnehmen. Ein gutes Gespür ist das wertvollste Empfindungsvermögen. Es hilft uns – in sozialen und psychosomatischen Bereichen des Lebens –, mit der Natur und den eigenen Stimmungen bewusst und optimal harmonisch zu leben.

Sushi (lebte 1037–1101 n. Chr.), der berühmte Gelehrte und Dichter in der Song-Dynastie, hat eine lyrische Prosa über das Erlebnis eines Ausflugs zum Kriegsschauplatz Chibi niedergeschrieben. Chibi ist in der chinesischen Geschichte ein bekannter Ort am Yangtse-Fluss, wo sich ein entscheidender Krieg zwischen General Cao und seiner starken Truppe gegen andere, schwache verbündete Armeen am Ende der Han-Dynastie ereignet hatte. Danach standen sich die Drei Reiche (220–265 n. Chr.) gegenüber: Wei, Shu Han und Wu. Der Gelehrte Sushi war als hoher Beamter im Kaiserhof tätig. Er wurde jedoch wegen anderer politischer Ansicht degradiert und in die Gegend Chibi als niedriger Offizier versetzt. Das bittere Los in seiner Karriere hat aber seine Stimmung nicht gedrückt. In dieser lyrischen Prosa über den Kriegsschauplatz Chibi ist zu lesen:

» Am 16. Juli im Jahr 1082 fahre ich mit Gästen auf dem Yangtse-Fluss bei Chibi. Kühler Wind wehte sanft und das Wasser ist ganz ruhig. Wir trinken Wein und tragen das Gedicht »Der Mond steigt auf« vor und singen das Kapitel »Liebenswürdiges Fräulein«. Nach einer Weile bewegt sich der Mond vom östlichen Berg aufwärts und bleibt zwischen dem Sternbild »Der große Bär« stehen. Der Yangtse-Fluss ist bedeckt mit dunstigem Nebel. Mondschein vermischt sich an der Wasseroberfläche, und der nebelige Fluss scheint mit dem Himmel zusammengeschlossen zu sein. Wir lassen unser kleines Boot vom Wasser treiben. Das Boot schwimmt auf dem endlosen Fluss und wird vom Wind irgendwohin getragen. Wir sind in einen Freudentaumel geraten und frei von Sorgen, wie fliegende übernatürliche Wesen, die diese irdische Welt verlassen würden.

In dieser stimmungsvollen Atmosphäre trinke ich weiter Wein und singe mit leichtem Schlag an der Bootswand: »Steuer aus Lorbeerbaum und Ruder aus duftendem Holz. Das Boot klatscht auf dem – durch den Mondschein klaren – Wasser und schwimmt stromaufwärts. Meine Gemütsstimmung schwebt weit entfernt, weil das schöne und hohe Ziel meinem Ideal entspricht, das auch weit entfernt schien. Ein Gast, der das Musikinstrument der Langflöte aus Bambus spielen kann, begleitet meinen Gesang. Er erzeugt mit seiner Flöte so eine schluchzende Melodie, wie man im Stillen seinen Groll verstärkt oder wie man sich sehnt oder wie man sich beschwert oder wie man schluchzt. Als er aufhört, klingt diese Melodie noch lange in den Ohren nach. Wenn ein einsamer Flugdrache, der in der tiefen Schlucht lebt, diese schwermütige Melodie hören würde, würde er tanzen und auch die Witwe würde wieder traurig weinen.

Das hat meine Stimmung gestört. Ich habe mich wieder anständig gekleidet und frage: Warum hast du so eine trübselige Melodie gespielt? Der Gast antwortet: »Der Mond scheint

so hell, dass man wenige Sterne sieht, und die Krähen fliegen nach Süden [weil sie glauben, dass der Tag schon beginnt].« Ist nicht dieser Vers von General Cao? Westlich von hier ist die Stadt Xiakou, und östlich ist die Stadt Wuchang, zwischen den beiden Städten sind bewachsenes Gebirge und grüne Flüsse. Aber ist es nicht hier, wo Caos Truppe von General Zhou besiegt wurde? Als Caos Truppen die Stadt Jin eingenommen und auch die Stadt Jiangling erstürmt hatten, folgen die Kriegsschiffe hunderte Kilometer lang, und der Himmel wurde mit den Bannern und Flaggen überzogen. Damals trank er auch Wein und rezitierte das Gedicht mit dem Speer in der Hand. Er war wirklich ein Heros in seiner Zeit, aber wo ist er jetzt? Geschweige denn, ich und du! Wir fangen Fische und hacken Holz auf der kleinen Insel in einem Fluss und begleiten Fische und Garnelen und befreunden uns mit dem Hirsch. Wir fahren mit dem kleinen Boot und fordern einander zum Trinken auf. Wir leben so kurz wie die Eintagsfliegen in der ewigen Welt. Wir sind so unbedeutend wie ein einziges Hirse-Korn im großen Meer. Deswegen jammere ich über das kurze Leben und beneide den unversiegbaren Fluss. Ich wünsche mir, dass ich mit den Unsterblichen verreisen und am hellen Mond leben würde. Ich weiß, dass diese Wünsche unrealistisch sind. Ich kann nichts machen als meine Stimmung in dieser Melodie auszudrücken und in den Herbstwind spielen. Ich frage den Gast: »Begreifst du wirklich die Eigenschaft von Fluss und Mond? Der Fluss fließt und fließt, aber versiegt nie. Der Mond ist hin und wieder voll und halb voll. Allerdings ist er nie mehr und nie weniger. Wenn man die Dinge von veränderlicher Seite betrachtet, bleiben alle Dinge zwischen Himmel und Erde nicht einmal eine Sekunde im ursprünglichen Zustand. Wenn man die Dinge von unveränderlicher Seite betrachtet, leben wir und alle Lebewesen endlos. Worum beneiden wir die Unsterblichen? Außerdem gibt es viel Besitz von jeglichen Dingen. Was mir nicht gehört, nehme ich nicht. Nicht einmal kleine Dinge. Nur den frischen Wind auf dem Fluss höre ich in meinen Ohren als wohlklingendes Geräusch, und den Mondschein über den Bergen sehe ich in meinen Augen als herrliches Licht. Diese wunderbaren Sinneseindrücke kann man endlos bekommen, und dieses seelische Genießen kann nicht ausgeschöpft werden. Das ist die unerschöpfliche Schatzkammer der Natur und eignet sich sowohl für mich als auch für dich.«

Der Gast lacht wieder fröhlich und wäscht das Geschirr ab und gießt den Wein wieder ins Glas ein. Alle fertigen Gerichte und das Obst sind gegessen, und Teller und Gläser liegen durcheinander auf dem Tisch. Alle Leute sitzen Rücken an Rücken und schlafen ein. Niemand merkt, dass die Sonne aufgegangen ist und der neue Tag wieder begonnen hat. (Yin Falu 1986, S. 979ff)

Der Gelehrte Sushi ist ein erfolgreicher Dichter mit einer ausgezeichneten inneren Natur. In dieser lyrischen Prosa kann man zwei typische Persönlichkeiten deutlich erkennen. In einer eindrucksvollen und historisch bedeutenden Landschaft zeigen sich zwei ganz unterschiedliche psychische Reaktionen. Bei einem so schönen Abend verhält sich der Gast depressiv und traurig und hat kein Selbstvertrauen. Der Gelehrte Sushi hat gerade schwere Rückschläge in seiner Karriere erlitten und legt trotzdem eine optimistische und hoffnungsvolle Stimmung an den Tag. Warum kann er eine positive Einstellung zum Leben und innere Ruhe auch in dieser schwierigen Situation beibehalten? Warum ist er nicht deprimiert oder fassungslos und frustriert, wenn er keine Aussicht auf weitere Karriere hat? Weil er eine bewährte innere Natur besitzt. Daher wird seine psychische Verfassung immer von der schönen Natur wie z. B. wohlklingendem Windgeräusch oder schönem Mondlicht unterstützt.

Natur-Menschen sind mit der charaktervollen inneren Natur gesegnet. Der Gelehrte Sushi ist diesbezüglich ein gutes Vorbild. Ein gutes Vorbild ist von unermesslich großem Wert. Denn dieses Beispiel beweist, dass jeder Mensch seinen geistigen Horizont erweitern kann. Damit

zeigt sich, dass auch alle anderen Menschen die schwierige Aufgabe – den Weg zum Wohlbefinden erfolgreich zu beschreiten – mit Erfolg auch wirklich erreichen können. Allerdings müssen wir lernen, die innere Natur aufzubauen und deren Funktionen zu entfalten. Was im Werk »Große Abhandlung über Shen-Regulierung nach vier Jahreszeiten« (► Kapitel 2 in »Des Gelben Kaisers Klassiker zur inneren Medizin«) steht, ist eine empfehlenswerte Methode zur Aktivierung der inneren Natur. Wir modernen Menschen sollen so oft wie möglich in die schöne Natur gehen und z. B. beim Wandern jene Umweltreize bewusst wahrnehmen, die für die innere Natur geeignet sind. Diese sollten wir in uns wirken lassen und auch über deren Sinn nachdenken. Das alleine reicht aber nicht. Denn: Wir haben leider unsere innere Natur abertausende Jahre lang ignoriert, gestört und sogar zerstört. Dadurch sind die Kraft und die funktionelle Eigenschaft unserer inneren Natur heute stark abgeschwächt und eingeschränkt. Wir dürfen diese Schwierigkeiten nicht auf die leichte Schulter nehmen und glauben, dass wir irgendwo in der Natur herumspazieren oder ein paar Tage Urlaub machen, und dann ist die innere Natur wieder aktiviert.

Aber Meridian Dao Yin bietet unseren Städtern eine goldene Möglichkeit an, unsere innere Natur effektiv und effizient zu fördern. Wir müssen eine realistische Haltung ein- und zur Kenntnis nehmen, dass unsere innere Natur bezüglich primärer Rindenfelder und Thalamus etc. sowohl funktionell als auch strukturell stark degeneriert ist. Ohne diese goldene und besondere, effiziente Methode ist es unmöglich, die Aktivität zu erlangen, um unsere innere Natur wieder im Gang zu bringen.

Aus der obigen Erläuterung erfahren wir, dass unsere innere Natur im normalen Zustand für die Informationsverarbeitung der Umweltreize und inneren psychosomatischen Impulse zuständig ist. Wenn sie abgeschwächt und deswegen nicht mehr in der Lage ist, deren Aufgabe durchzuführen – was kann hier helfen?

Natürlich könnte man in die Natur zurückkehren und leben wie die Urmenschen. Im Laufe der Zeit und mit vielem Bemühen könnte man vielleicht erlernen, wie man mit der Natur gut umgehen und die innere Natur möglicherweise wieder aufbauen kann. Das ist eine mögliche Lösung, allerdings schwer durchführbar für die meisten Städter. Dagegen hat Meridian Dao Yin eine hervorragende positive Auswirkung auf das Meridian-System und ist für jedermann jederzeit ausführbar. Durch diese speziellen Meridian-Übungen werden die Meridian-Übertragungen von sensomotorischen Impulsen zwischen Körper, Organen und Zentren am besten hervorgerufen und die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge wesentlich gefördert. Da diese sensomotorischen Impulse von innen intensiv erzeugt werden, kann unsere innere Natur effektiv aktiviert und können ihre Funktionsaktivitäten optimal initiiert werden. Daher ist Meridian Dao Yin eine goldene realistische Lösung bei zahlreichen psychosomatischen Problemen und die Hauptmethode in der chinesischen psychosomatischen Medizin.

## 4.5 Aufspaltung des ganzheitlichen Gehirns durch Spezialisierung

Im Lauf der Evolution hat das Gehirn »höherer« Tiere ein beachtliches Maß an Differenzierung und innerer Organisation erreicht. Das spiegelt sich in der psychischen und körperlichen Entwicklung des Einzelnen wider. Die Struktur und das Volumen des Gehirns korrelieren mit Lernfähigkeit und Intelligenz. Aber erst in der Hierarchie des Nervensystems (die Kortexschichten) ist die Leistung des Gehirns verstehbar.

Heutige Menschen haben eine sechsschichtige Großhirnrinde, medizinisch als Neokortex bezeichnet. Das ist aber keine neue Entwicklung der Natur, sondern der Menschen selbst. Wie ist das gelungen? Durch die Herstellung von Werkzeugen und viele gesellschaftliche Tätigkeiten

innerhalb der Zivilisation wurde unsere Großhirnrinde vom ursprünglich dreischichtigen Kortex weiter aufgebaut und bis zum sechsschichtigen Kortex weiterentwickelt. Denn angesichts der großen Herausforderungen des Existenzerhalts, wie z. B. Bevölkerungswachstum, Ernährungsmangel, widrige Lebensumstände, Naturkatastrophen, mussten die Urmenschen ihre (Über-)Lebensfähigkeiten zunehmend verbessern und eigenen Lebensraum bzw. menschliche Umgebung aufbauen. Die Urmenschen haben allmählich die Natur verlassen und Zivilisation errichtet. Dadurch hat unsere Großhirnrinde mehr Platz und gedankliches Vermögen für intensive geistige Tätigkeiten, Gedächtnis, Lernfähigkeit und Artikulation der Sprache usw. geschaffen. Allerdings verursachte diese Entwicklung eine unausgeglichene geistige Aktivität zwischen neu entwickeltem und ursprünglichem Kortex. Damit entstehen viele psychosomatische Probleme.

Unsere Großhirnrinde ist der äußere Teil des Großhirns, der reich an Nervenzellen ist und nach Schätzungen weit über 10 Milliarden Nervenzellen enthält. Er ist je nach Region 2–5 mm dick und zeichnet sich durch zahlreiche Faltungen wie Windungen, Spalten und Furchen aus. Diese Faltungen dienen der Vergrößerung der Oberfläche. Diese beträgt beim Menschen etwa 1800 cm<sup>2</sup> und somit weit mehr als noch beim Urmenschen, bei Menschenaffen, Tieraffen etc. Das ist natürlich günstig für die Informationsverarbeitung und bei gesellschaftlichen Angelegenheiten, etwa bewusste Vorgänge, kognitive Prozesse, planvolles Handeln, willkürliche Ausführung von Bewegungen etc. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass diese geistigen Aktivitäten zwecks der Entwicklung der Gesellschaft, des technischen Fortschritts, sozialer und politischer Ordnung, der militärischen Ausrüstung usw. vorwiegend in den obersten, seit der Menschheit neu aufgebauten drei Schichten des Kortex stattfinden. Das bedeutet, dass die oberen drei Schichten der Großhirnrinde, die den Menschen charakterisieren, immer gefördert und aktiviert worden sind. Hingegen sind die ursprünglichen unteren drei Schichten des Kortex nicht gefördert und dadurch inaktiver geworden. Zur Erinnerung: Diese wurden von der Natur entwickelt und sind für die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge zuständig. Dieses Ungleichgewicht stimmt mit der Aussage der chinesischen Weisen überein. Um die Aussage der chinesischen Weisen besser zu begreifen, müssen wir einen Blick auf den histologischen Feinbau in der sechsschichtigen Großhirnrinde werfen.

Bevor ich ausführlich eine wissenschaftlich einleuchtende Erklärung für das Problem des Auseinanderdriftens von Gesellschaft-Hirn und Natur-Hirn darlege, möchte ich kurz die Aufgaben der Pyramiden- und Nicht-Pyramidenzellen, der spezifischen und unspezifischen *Projektion* zum Kortex sowie über die kortikalen Säulen informieren und einige Fachbegriffe erläutern.

#### ■ Pyramidenzellen

Pyramidenzellen sind besonders große Nervenzellen und machen 85% aller kortikaler Neuronen aus. Sie befinden sich besonders dicht nebeneinander, vorwiegend in der dritten und fünften Schicht des Kortex. Jede Pyramidenzelle erhält sowohl spezifische als auch unspezifische Afferenzen (Nerven, die Erregungen von peripheren Rezeptoren zum Zentralnervensystem leiten). Die spezifischen Afferenzen erhalten sensible (Tasten, Vibration, Schmerz) und sensorische (Sehen, Hören, Schmecken) Impulse aus den Sinnesorganen und leiten diese vom Thalamus in einer Punkt-zu-Punkt-Verbindung an die zuständigen Areale in der Großhirnrinde weiter. Die unspezifischen Afferenzen der Pyramidenzellen stammen aus einem ausgedehnten, diffusen Neuronen-Netzwerk, der *Formatio reticularis*, im Hirnstamm. *Formatio reticularis* besteht aus zahlreichen, diffus verteilten Kerngebieten und schwer voneinander abgrenzbaren Neuronen. Diese netzartige Substanz zieht sich vom Rückenmark bis in den Thalamus durch das ganze Zentralnervensystem und gelangt vom Thalamus diffus, in Projektionsform, in die Großhirnrinde.

Diese unspezifischen Anregungen vom Thalamus sind rhythmisch und wirken synchron und aktivierend über den ganzen Kortex. Sie halten Wachheit, Aufmerksamkeit und Konzentration aufrecht. Außerdem bilden Pyramidenzellen mit ihren Axonen (Achsenzylinder, darunter versteht man die Verbindungsäste der Neuronen) die Gesamtheit des kortikalen Efferenz-Systems (von Großhirnrinde abgehend).

#### ■ Nicht-Pyramidenzellen

Nicht-Pyramidenzellen sind zwar morphologisch sehr unterschiedlich, doch ihre Zellkörper sind in der Regel nicht pyramidenförmig. Es handelt sich vorwiegend um kortikale Interneurone (intrakortikale Zwischenneurone), z. B. Sternzellen, weil ihre Axone die Hirnrinde nicht verlassen und optisch wie Sterne aussehen. Ihre Axone enden innerhalb des Kortex. Von Zwischenneuronen spricht man, weil sie Verbindungen zu anderen Neuronen herstellen. Dies geschieht mittels Axonen, das sind die Verbindungsäste der Neuronen. Die Aufgabe dieser Zellen ist es, die Informationen aus einem anderen Hirnareal zu empfangen und mit anderen Zellen des Kortex zu kommunizieren.

#### ■ Spezifische und unspezifische Projektion zum Kortex

Der Thalamus setzt sich aus mehr als 100 Nervenkerneln (Nuclei) zusammen und weist eine besonders starke Verbindung zur gesamten Großhirnrinde auf. Damit wir uns aller sensibelsensorischer Informationen bewusst werden und sie zur Kenntnis nehmen, müssen fast alle aufsteigenden Bahnen (Afferenzen) – mit Ausnahme der Riechbahn – auf ihrem Weg zur Großhirnrinde vorher im Thalamus verschaltet werden. Beim Menschen ist der Thalamus die zentrale Schalt- und Weiterleitungsstelle. Hier werden die ein- und ausgehenden Informationen von und zum Kortex gesammelt und weitergeleitet. Daher wird der Thalamus auch als »Tor zum Bewusstsein« bezeichnet.

Die Nervenkerne im Thalamus werden entsprechend ihrer Projektion zur Großhirnrinde in zwei Gruppen unterteilt: spezifische und unspezifische Thalamuskern. Man unterscheidet Punkt-zu-Punkt-Verbindungen (spezifische Projektion) und diffuse Informationsweitergabe (unspezifische Projektion), bei der Informationen wie Licht eines Projektors weit streuend an die Wand geleitet werden. Die spezifischen Thalamuskern sind afferent (zum Kortex) und efferent (vom Kortex abgehend) mit bestimmten Teilen der Großhirnrinde verbunden. Sie erhalten sensible und sensorische Impulse aus der Peripherie und leiten diese nach Umschaltung Punkt zu Punkt an die Großhirnrinde weiter, um höhere kognitive Fähigkeiten, Wahrnehmung, Gedächtnis, Sprache und rationale Erkennung etc. zu erreichen. Hingegen erhalten unspezifische Thalamuskern Informationen aus der Formatio reticularis, aus dem Kleinhirn und aus den Basalganglien. Sie haben eine diffuse Faserverbindung zum gesamten Kortex, um den Wachzustand und grundlegende kortikale Aktivitäten zu unterstützen.

#### ■ Kortikale Säulen

Kortikale Säulen sind gruppierte Nervenzellen, die senkrecht zur Oberfläche in Säulenform verlaufen. Kortikale Säulen beinhalten Nervenzellen mit jeweils ähnlichen funktionalen Eigenschaften. Sie bilden grundlegende funktionelle Einheiten für die Verarbeitung bestimmter sensibler und sensorischer Impulse. Die kortikalen Säulen ordnen diese Impulse durch spezifische Projektion direkt im Kortex »eins zu eins« zu. Beim Menschen gibt es für jeden speziellen Sinnesreiz eine zuständige kortikale Säule. Man geht davon aus, dass kortikale Säulen im Kortex an der Informationsverarbeitung der spezifischen Afferenzen wesentlich beteiligt sind. Unsere Großhirnrinde besitzt ca. eine Million kortikaler Säulen mit jeweils einer Höhe von

zwei Millimetern und einem Durchmesser von ca. 0,5 Millimeter. Jede Säule enthält beim Menschen ca. 60.000 Neuronen.

Der sechsschichtige Kortex ist durch das Vorkommen bestimmter Zelltypen, Pyramidenzellen und Nicht-Pyramidenzellen, definiert. Außerdem besteht jede Schicht aus unterschiedlichen Zelltypen, die die Struktur und Funktion jeder Schicht bestimmen. Von außen nach innen werden im Kortex mikroskopisch sechs Schichten unterschieden.

**Molekularschicht** Diese Schicht ist ein relativ zellarmer Teil des Kortex. Es gibt hier keine Pyramidenzellen. Stattdessen befinden sich vereinzelt kleine, spindelförmige Neurone (Nicht-Pyramidenzellen genannt) darin. Diese Zellen befinden sich nur im Kortex und sind Zwischenneuronen, d.h., sie stellen Verbindungen zu anderen Neuronen her. Dies geschieht, wie wir bereits sahen, mittels Axonen, darunter versteht man die Verbindungsäste der Neuronen. Die Axone bilden mit Fortsätzen anderer kortikaler Neuronen die Synapsen (Umschaltstelle für diskontinuierliche Erregungsübertragung) innerhalb des Kortex.

**Äußere Körnerschicht** In dieser Schicht gibt es überwiegend kleine Pyramidenzellen (modifizierte Pyramidenzellen) und Sternzellen. Ihr Name kommt daher, weil sie im histologischen Bild an einen Stern erinnern. Sie stellen die afferenten (zum Zentrum hin gerichteten) Zellen des Kortex dar und empfangen die Informationen aus anderen Hirnarealen, vor allem aus dem Thalamus.

**Äußere Pyramidenschicht** In dieser Schicht liegen überwiegend große Pyramidenzellen, die von außen nach innen immer größer werden. Sie bilden mit ihren axonalen Fortsätzen den Hauptteil dieser Schicht. Der Fachterminus lautet »kortiko-kortikale Faserverbindung«. Die horizontalen Verbindungen zwischen allen Hirnarealen, die von den Axonen dieser Pyramidenzellen hergestellt werden, nennt man Assoziations- und Kommissurenfasern.

**Innere Körnerschicht** Diese Schicht wird vorwiegend von kleinen, sternförmigen Zellen gebildet. Diese Zellen enthalten die Projektionen aus anderen Hirnarealen. Man kann sich das ungefähr so vorstellen, wie sich Licht von einem Projektor zur Wand ausbreitet. Aber hier findet sich auch der Großteil der Nicht-Pyramidenzellen. Das charakteristische Merkmal dieser Schicht ist, dass sie von starken Bündeln horizontal verlaufender Fasern durchzogen ist. Alle zur Großhirnrinde gehenden Impulse enden in dieser Schicht. Denn alle kortikalen Afferenzen (zum Zentrum gehend) aus den zahlreichen spezifischen Kernen des Thalamus treffen hier ein und verzweigen sich horizontal. Deshalb ist diese, ganz innere Körnerschicht verantwortlich für Gefühle wie z. B. sensibel-sensorische Areale bzw. somatosensible Areale, aber auch für den Bereich der Hör- und Sehrinde.

**Innere Pyramidenschicht** In dieser Schicht sitzen die größten Pyramidenzellen der Großhirnrinde. Sie bilden den Hauptteil der Kortex-Efferenzen (vom Kortex abgehend) zu tiefer gelegenen Zentren wie Basalganglien, Hirnstamm und Rückenmark (aber nicht Thalamus). Einige besonders große Pyramidenzellen, die als Betz-Riesenzellen bezeichnet werden, bilden einen wesentlichen Teil der Pyramidenbahn. Die Zellen in dieser Schicht sind das Hauptausgangssystem des Kortex, von hier gehen alle motorischen Impulse hinaus zum Körper. Auch diese Schicht wird von horizontal verlaufenden Fasern durchzogen. Diese verbinden sich mit den Neuronen in der zweiten, dritten und fünften Schicht.

**Multiforme Schicht** In dieser Schicht liegen viele verschiedene, meist kleine Pyramiden- und Nicht-Pyramidenzellen sowie zahlreiche Interneuronen. Deren efferenten und afferenten Fortsätze richten sich größtenteils zu anderen kortikalen Schichten. Besonders die Axone (Projektionsfasern) der Pyramidenzellen dieser Schicht zeigen zu den spezifischen Kernen des Thalamus, wohingegen die Verbindungen von spezifischen Kernen des Thalamus in der vierten Kortex-Schicht enden (wie oben beschrieben).

Das Gehirn, zuständig für unsere Gedanken und Gefühle, ist zweifellos das komplizierteste Organ aller Organismen dieser Welt. Es ist so komplex und umfassend, dass man kaum alles auf einen Blick erfassen kann. Es ist natürlich sehr schwer für die heutigen Forscher und Mediziner, mehr über die ganzheitliche Zusammenarbeit von verschiedenen Hirnarealen und -strukturen zu erfahren und den richtigen Lebensweg zum Wohlbefinden zu finden, wenn man das Gehirn nur im Labor unter dem Elektronenmikroskop beobachtet. Allerdings kann man durch die überzeugende Lebensweisheit der alten Weisen und eigene praktische Erfahrungen eine Erleuchtung haben. Und anschließend kann man mit diesen neuen Erkenntnissen die Zusammenarbeit innerhalb des Gehirns besser erkennen. Und man kann dann herausfinden, worin die grundlegende Ursache bei psychosomatischen Beschwerden liegt und wohin der besten Ausweg aus diesen Problemen führt.

➤ **Die wechselseitige Zusammenarbeit von spezifischen und unspezifischen Projektionen sowie von kortikalen Säulen und Hirnarealen ist die Voraussetzung dafür, dass das Gehirn für unsere Gedanken und Gefühle alle psychosomatischen Vorgänge ganzheitlich, harmonisch steuern kann.**

Leider ist diese wechselseitige Zusammenarbeit durch ständige Spezialisierung des Gehirns auf gesellschaftliche Angelegenheiten zerfallen und dadurch zerstört. Wir besitzen zwar den wunderbar kompletten sechsschichtigen Kortex. Doch davon werden heute hauptsächlich nur die oberen drei Schichten des Kortex voll aktiviert, die sich im Zuge der Entwicklung der Menschheit neu entwickelt haben und viele kortikale Säulen enthalten. Das verursacht eine unausgeglichene Hirnaktivität, die unsere Gedanken einschränkt, unsere Gefühle verarmt und zahlreiche grundlegende psychosomatische Vorgänge beeinträchtigt.

Wie wir bereits sahen, besteht unser sechsschichtiger Kortex überwiegend aus Pyramidenzellen. Diese besonders großen Nervenzellen machen 85% aller kortikaler Neuronen aus. Sie erhalten sowohl spezifische als auch unspezifische Afferenzen von allen Sinnesorganen und anderen Hirnarealen und Zentren. Auch bilden sie die Kortex-Efferenzen zu tiefer gelegenen Zentren wie Basalganglien, Hirnstamm und Rückenmark. Sie sind wirklich die wichtigsten Zellen, die die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge ausführen. Doch wenn wir im Büro vor dem Computer sitzen und uns nur durch kortikale Säulen mit Dateien und Angaben beschäftigen, sind diese wertvollen naturbezogenen Nervenzellen arbeitslos. Mit der Zeit werden diese kostbaren inneren Naturressourcen funktionell abgeschwächt und strukturell abgebaut. Als weitere Folge werden dann die kortikalen Säulen auch dadurch erschöpft, dass sie keine Unterstützung bekommen. Das ist die Hauptursache, warum viele Leute unter Konzentrationsstörung, ständiger Müdigkeit, Burn-out-Syndrom, Depressionen etc. leiden.

Die spezifische Projektion steht in einem engen Zusammenhang mit kortikalen Säulen. Hingegen spielt die unspezifische Projektion bei der Aufrechterhaltung des grundlegenden Aktivitätszustands für die ganze Großhirnrinde eine maßgebende Rolle. Die Forschung hat gezeigt, dass die Großhirnrinde bei Stimulierung mit der unspezifischen Projektion viel belastbarer ist als ohne unspezifische Projektion. Die wichtige Informationsquelle für die unspezifische

Projektion ist die Natur, vor allem die schöne Berg-Wasser-Landschaft. Daher ist die Wechselwirkung zwischen Natur und innerer Natur die nie austrocknende Lebensquelle für körperliche und geistige Vitalität. Besonders wenn wir in der Natur wandern oder Meridian Dao Yin-Übungen machen, werden die sensomotorischen Impulse hervorgerufen und die Verbindungen zwischen Körper, Organen und Zentren verschaltet. Diese belebten und vitalen Impulse werden dann durch unspezifische Projektion im ganzen Kortex verteilt, und damit werden alle Funktionen verschiedener Hirnareale gefördert. Das erklärt, warum Meridian Dao Yin ein goldener Weg zur Erlangung eines harmonischen, gleichgewichtigen, stabilen und vitalen Lebens ist.

#### 4.6 Begrenzte Aktivität in Großhirnrinde

Jedesmal wenn man eine bestimmte geistige Tätigkeit durchführt, werden bestimmte lokale Teile des Gehirns in Gang gebracht. Aber es ist nicht selbstverständlich für unsere Großhirnrinde, diese hoch angesprungenen lokalen Teile des Mensch-Hirns wieder herunterzunivelieren, mit dem Natur-Hirn auszugleichen und alles zur natürlichen Ganzheit zu bringen. Um die umschriebenen geistigen Aktivitäten der Großhirnrinde zu verstehen und damit die Ursache der psychosomatischen Störung auf zentraler Ebene herauszufinden, müssen wir die strukturelle und funktionelle Eigenschaft der Großhirnrinde ganzheitlich und dreidimensional betrachten.

Der sechsschichtige Kortex des menschlichen Gehirns kann funktionell in zwei Hauptteile aufgeteilt werden: die oberen drei Schichten und die unteren drei Schichten. Der obere dreischichtige Kortex ist vorwiegend mit vereinzelter kortikaler Säulen und spezifischer Projektion ausgestattet und speziell für Zivilisationstätigkeiten geeignet. Deshalb wurde dieser Teil des Kortex von den chinesischen Weisen als Mensch-Hirn bezeichnet. Der untere dreischichtige Kortex besitzt überwiegend Pyramidenzellen und ist hauptsächlich mit der unspezifischen Projektion verbunden. Dieser Teil des Kortex ist für die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge und zahlreiche inneren Lebensaktivitäten zuständig. Gemeinsam mit den subkortikalen Zentren, wie z. B. Thalamus, Hypothalamus, Striatum und limbisches System, wurde dieser Komplex als Natur-Hirn oder Dao-Hirn im alten China definiert.

Die kortikalen Säulen haben sich während des Aufbaus der Zivilisation entwickelt und sind so strukturiert, dass die gesellschaftlichen Angelegenheiten optimal und leistungsfähiger erreicht werden konnten. Jede kortikale Säule stellt selbst einen in sich geschlossenen Neuronenkreis mit einer bestimmten inneren Verschaltungskombination dar und schafft damit ein individuelles Gehirn. Das ist der Grund, warum sich jeder Mensch anders verhält, also ein Individuum ist. Diese kleinen, aber hochorganisierten Säulen sind geschaffen worden, um technische Arbeiten, detaillierte geistige Tätigkeiten und gesellschaftliche Informationsverarbeitung optimal zu erfüllen. Es gibt in jeder Säule viele synaptische Verbindungen für die diskontinuierliche Erregungsübertragung über die untereinander liegenden Neuronen.

- » Eine durchschnittliche kortikale Säule nimmt Informationen über die Input-Kontakte ihrer etwa 200.000 Synapsen auf und sendet ihrerseits über etwa 50.000 Output-Fasern Signale nach außen. (Donald 2001, S. 112)

Die kortikalen Säulen stehen vereinzelt und senkrecht zur Oberfläche des Kortex. Innerhalb einer kortikalen Säule von wenigen hundert Mikrometern Durchmesser reagieren die Neuro-

ne auf die bestimmte Anregung eines Sinnesorgans. Deren Impulse werden durch spezifische Thalamuskern »eins zu eins« direkt in die kortikale Säule projiziert. Die in Säulen angeordneten Nervenzellen bilden daher eine kleine elementare strukturelle und funktionelle Einheit für die Informationsverarbeitung der materiellen Zivilisation. Jede kortikale Säule ist für eine spezielle und umschriebene Aufgabe verantwortlich, z. B. das Erkennen gedruckter Buchstaben, die Programmierung ihrer Aussprache, die Bestimmung der grammatischen Regeln eines Wortes, die Handbewegung beim Schreiben oder beim Zeichnen eines Bildes. Alles, was wir zum Zweck der Zivilisation sehen, hören, lernen, sprechen, arbeiten, denken, zeichnen, spielen, kommunizieren, konzentrieren, unternehmen, führt dazu, dass die Impulse durch die spezifischen Thalamuskern in der entsprechenden kortikalen Säule zugeordnet werden. Jede dieser Säulen ist ständig hochaktiv. Das bedeutet aber, dass das Gehirn als Ganzes nur punktuell aktiv ist.

Die kortikale Säule ist ein auf sich gestellter und senkrecht gruppierter nervlicher Schaltkreis. Dieser ist durch Assoziations- und Kommissurenfasern mit anderen kortikalen Säulen verschaltet. Diese Verschaltung ist je nach der gesellschaftlichen Arbeitsteilung sehr unterschiedlich. Je spezifischer, konkreter und technischer eine bestimmte Aufgabe ist, umso mehr funktioniert sie allein und selbstständig. Denn in diesem Fall wird eine einzigartige zentrale Hemmung im Zentralnervensystem ausgelöst, um die Ausführung dieses Alleingangs zu gewährleisten. Diese zentrale Hemmung wirkt sich negativ sowohl auf spezifische als auch auf unspezifische Projektionen aus. Dadurch werden die sensorischen Impulse zu keiner anderen kortikalen Säule weitergeleitet. Die Folge ist, dass dadurch nur die zugeordnete kortikale Säule mit der bestimmten nervlichen Verbindung verschaltet wird. Das führt dazu, dass eine nur geringe Anzahl von kortikalen Säulen in unserer Gehirnrinde eine dominierende Funktion oder aktive Stellung hat. Hingegen ist der Großteil der kortikalen Säulen in anderen Hirnarealen dadurch abgeschaltet, blockiert und somit schläfriger geworden.

Diese ungleichmäßigen geistigen Aktivitäten entwickeln sich unbemerkt, aber ständig weiter auseinander. Viele Menschen sind daran gewöhnt, dass sie ihre Aufmerksamkeit auf selektive Dinge oder bestimmte Kriterien richten. Seit ihrer Kindheit wurden sie nur in eine Richtung gefördert. Sie sollten sich auf das der Gesellschaft wichtige Lernprogramm konzentrieren, um rascher ein tauglicher Mensch mit guter Leistungsfähigkeit zu werden. Viele Leute verstehen nicht, dass es für die ganzheitliche Entwicklung eines ausgeglichenen Gehirns eines Kindes unbedingt notwendig ist, dass dieses vielseitig interessiert ist und sich selbst aussucht, was es tun möchte. Das leistungs- oder berufsorientierte Modell begleitet uns das ganze materielle Leben lang. Die meisten von uns sind dadurch nur in einem kleinen beruflichen Kreis für ein spezifisches Fachgebiet ausgebildet. Das schränkt Bewusstseinsinhalte, Blickfeld, Denkfähigkeit, Gedankenassoziation, Ideen, Auffassungsgabe, Gespür usw. in unserem Gehirn total ein. Wir haben nur einige punktuelle kortikale Säulen besonders hoch aktiviert und gefördert. Dadurch wurde das Individuum zu einem »Klein-Ich« geschrumpft, und dieser Mensch hat auch nur ein auf das »Klein-Ich« zugeschnittenes Interesse, Verständnis, eine entsprechende Meinung, einen Geschmack, Wünsche etc. Wir freuen uns sogar darüber, dass wir unser Leben in dieser Art und Weise führen können, merken aber nicht, dass die enormen Kapazitäten unseres Gehirns verschwendet oder sinnlos eingesetzt werden. Ein chinesisches Sprichwort besagt: »Sesamkörnchen auflesen, aber eine Wassermelone verlieren«.

Diese immer schlimmer werdende Polarisierung zwischen einem kleinen aktiven Teil und großen inaktiven Teil der kortikalen Säulen ist eine der grundlegenden Ursachen für viele seelische Probleme und psychosomatischen Störungen.

### Beispiel

Manche Leute halten starrköpfig an der eigenen Meinung fest und lassen sich nichts sagen, möchten kein neues Argument hören oder weigern sich, eine Situation dynamisch anzupassen. Leute, die immer nur das tun, was sie selbst für richtig halten oder am Hergebrachten hängenbleiben und keine anderen Meinungen berücksichtigen können oder wollen, haben Schwierigkeit mit einer harmonischen Beziehung zu Kollegen, Freunden, Partnern oder anderen Menschen.

Dieser eingeschränkte aktive seelische und geistige Zustand wirkt sich negativ auf viele Aspekte unserer psychosomatischen Vorgänge aus. Da der große Teil der kortikalen Säulen inaktiv ist, wird unser Denkvermögen beeinträchtigt. Das führt dazu, dass wir einerseits beschränkter, oberflächlicher, emotionaler und andererseits immer anfälliger für Erkrankungen des Gehirns (z. B. Alzheimer) werden. Außerdem wird die zentrale Steuerung für alle psychosomatischen Vorgänge und organischen Funktionen gestört. Das Gehirn erreicht seine eindrucksvolle Fähigkeit der Informationsverarbeitung und ganzheitlichen Regulierung aller psychosomatischen Vorgänge nur, indem es die Fähigkeiten von mehreren Millionen Neuronen kombiniert und zusammenwirken lässt. Diese sind über ein weitgespanntes Neuronen-Netzwerk im Kortex verteilt.

Es hat nur einen begrenzten Vorteil, aber einen großen Nachteil für uns, wenn die kortikalen Säulen durch technische Tätigkeiten lediglich an manchen Stellen des Kortex gefördert und hochaktiv sind. Über diesen komplizierten Sachverhalt haben sich die Weisen im alten China schon ausführlich auseinandergesetzt. Zhuang Zi (dt. Tschuang Tse, lebte 369–286 v. Chr.), der bedeutende Weise in der chinesischen Kultur, hat uns diesen Nachteil mit einer Geschichte erzählt:

- » Bei der Wanderung im Chu-Gebiet sah Zi Gong (Schüler von Konfuzius) am Han-Fluss einen Alten, der im Gemüsegarten mit einem Krug Wasser aus dem Brunnen heraufholte. Aufwändig und mühsam, um die Gemüsebeete zu bewässern.
- Zi Gong sagte zu ihm: »Es gibt zurzeit eine Maschine, die täglich hunderte Gemüsebeete bewässern kann, mit wenigen Handbewegungen und hoher Leistung. Möchten Sie sie nicht einmal ausprobieren?«
- Der alte Gemüsebauer schaute hinauf, fragte, welche Maschine das sein solle.
- Zi Gong erklärte: »Diese Maschine heißt Hängehebel und ist aus Holz hergestellt. Der hintere Teil ist schwer, während der vordere leicht ist. Damit kann man sehr schnell Wasser aus dem Brunnen heraufholen.«
- Der Alte sagte: »Mein Meister hat mir gesagt, wo es Mechanik gibt, gibt es bestimmt einen technischen Trick, der mit einer Idee verbunden ist [Anm. d. A.: Diese Idee ist jemandem durch die Aktivität einer bestimmten kortikalen Säule eingefallen]. Wenn in der Seele Trickideen herrschen, wird das bescheidene und pure Dao-Hirn gestört und zudem wird Shen [»神«, der medizinische Begriff in der chinesischen Medizin für die dreidimensionale zentrale Informationsverarbeitung] beschädigt. Schließlich kann der Dao-Zustand, in dem sich die Harmonie von Psyche und Physis des menschlichen Lebens befindet, seinen Gang nicht mehr fortsetzen. Ich kenne diese Maschine wohl, nur baue und benutze ich sie nicht.«
- Zi Gong schämte sich und konnte nichts erwidern. (Hu Zhongping 1995, S. 129ff)

Es ist offensichtlich, dass der alte Gemüsebauer ein harmonieorientierter Natur-Mensch war. Hingegen war Zi Gong ein leistungsorientierter Gesellschafts-Mensch. Daher sind Lebensziel und geistige Aktivitäten der beiden ganz unterschiedlich.

Die grundlegende Ursache der zentralen psychosomatischen Störungen liegt darin, dass die aktive Sphäre bzw. die Gruppen der kortikalen Säulen für die zentrale Informationsverarbeitung immer mehr schrumpfen. Das heißt, je mehr wir mit den technischen Arbeiten und detaillierten Angaben für gesellschaftliche Angelegenheiten zu tun haben, desto weniger und kleiner werden die Schaltstellen hinsichtlich kortikaler Säulen nach oben. Das führt dazu, dass das Potenzial der Intelligenz moderner Menschen stark verringert wird und wir dabei eine wichtige kognitive Fähigkeit verlieren: nämlich uns die inneren Lebensaktivitäten bewusst zu merken und die angemessenen Reize für die Förderung der psychosomatischen Vorgänge aktiv wahrzunehmen und darauf zu reagieren zu können. Und vor allem verlernen wir das sinnvolle und glückliche Leben zu begreifen und den harmonisch orientierten Lebensweg anzustreben. Infolgedessen sind wir in eine Verlegenheit geraten: Wir haben einerseits die Weisheit und entsprechende Erfahrung über das ganzheitliche Wohlbefinden verlernt – trotz eines hochentwickelten Gehirns und wertvoller sechsschichtiger Großhirnrinde. Und andererseits haben wir manche kortikale Säulen stark aktiviert und dadurch eine enorme materielle Zivilisation geschaffen. Aber gleichzeitig liegen kortikale Säulen im größeren Teil der Hirnareale brach und sind dadurch verwahrlost. Diese Situation hat natürlich viele negative Auswirkungen auf unsere seelische Verfassung, unsere Geisteshaltung, unser Innenleben, unsere Denkfähigkeit und Aufmerksamkeit usw. Für die Geistesgeschaffenden und -arbeiter ist es eine Katastrophe, weil sie ihre Geistesgröße oder Geistesgaben unauffällig reduziert haben. Außerdem sind viele Leute deswegen innerlich leer und kognitive Geizhalse geworden. Solchen Menschen, mit diesem eingeschränkten Wissen, machen selbst viele psychosomatische Probleme zu schaffen wie z. B. Lebensverneinung, Lebensmüdigkeit, Mutlosigkeit, Depression, Angst, Voreingenommenheit, Unbesonnenheit, Verdrießlichkeit, Gedankenlosigkeit, Unaufmerksamkeit, Konzentrationsstörung etc.

Aufgrund dieser begrenzten, aber überaktiven kortikalen Säulen verinnerlichen viele Leute ihre eingeschränkte Meinung, die sich fest in ihr Gehirn einprägt. Sie glauben, dass sie nur wenig Aufgeschlossenheit/Offenheit brauchen, um problemlos und – scheinbar – zufrieden durch das Leben zu kommen. Dafür teilen sie die Welt in möglichst einfache Kategorien ein, z. B. die Fünf-Elemente-Lehre, und ordnen ihr Leben diesen ausgedachten Regeln unter – obwohl sie gar nicht der Wahrheit entsprechen. Es hat sich so ergeben, dass sie vom harmonieorientierten Lebensweg abgewichen sind und viele kostbare Zeit, menschliche und materielle Kräfte sinnlos verschwendet haben.

Alle kortikalen Säulen zusammen in der menschlichen Großhirnrinde sind aber nicht nur für die Informationen von Gesellschaft zuständig, sondern sie verarbeiten auch alle Informationen aus der Natur und für das innere Leben.

## 4.7 Großheit verringert sich

Unser Körper ist im Durchschnitt nicht wesentlich größer als der anderer Säugetiere wie z. B. Schimpansen oder Gorillas, aber das menschliche Gehirn ist wesentlich größer als jenes der Menschenaffen oder Säugetiere. Das menschliche Gehirn enthält etwa 100 Milliarden Neuronen, und jedes Neuron hat etwa 1000 Verbindungen zu anderen Neuronen. Wenn man die Anzahl der Verbindungen zur Hirnrinde zählen will und jede Sekunde eine Verbindung zählt, würde man dazu 3,2 Millionen Jahre brauchen.

Die Tiere haben zwar eine geringere Fähigkeit zu denken oder schöpferisch tätig zu sein als der Mensch, aber feine Sinne, Reflexe und Instinkte. Wenn ein Pianist ein Konzert gibt, spielt er bei einem neuen Stück bis zu 10.000 Noten. Jede davon hat er in seinem Gedächtnis dreifach

gespeichert, nämlich mit Tonhöhe, Länge und Lautstärke. Bei der Wiedergabe lässt er zudem seine Gefühle mit einfließen. Für die Wissenschaftler ist es sehr schwierig zu verstehen, wie das Gehirn diese erstaunlichen Dinge vollbringen kann. Am besten kann man es als das Werk eines genialen Schöpfers erklären. Die Größe des Gehirns spielt eine sehr wichtige Rolle, aber nicht die allein entscheidende. Mindestens ebenso wichtig ist, dass das Gehirn mit dem gesamten oder einem großen Teil des Zentralnervensystems zusammenarbeitet. Je nach Komplexität der Aufgabe sollte diese Zusammenarbeit umfassender sein. Wenn dieser Zustand der optimalen Zusammenarbeit erreicht ist, sprechen die chinesischen Weisen von der »Ganzheit oder Großheit des Zentralnervensystems«. Durch diese Fähigkeit zur Zusammenarbeit wird das Natur-Hirn zu einem wesentlich größeren Kortex. Das ermöglicht, alle Reize zu verarbeiten und darauf reagieren zu können. Egal ob es sich um Berührungsreize von der Hautoberfläche handelt oder um Innenreize des Körpers und der Organe. Oder um jene, die von dem mit Sensoren und Rückenmeldung-Schaltkreisen ausgestatteten Muskeln und Sehnen kommen.

Diese Informationsverarbeitung, die für unser (Über-)Leben wichtig ist, muss alle Ebenen des Zentralnervensystems durchlaufen. Diesen Prozess beschreiben die chinesischen Weisen mit »Großheit«. Im Gesellschaftsleben (das uns heutige Menschen dominiert) wird diese natürliche Großheit durch immer mehr gesellschaftliche Kleinheit gestört. Das bedeutet, dass die Informationsverarbeitung oft nicht mehr in allen sechs Schichten des Kortex abläuft. Die heutigen Menschen verfügen zwar über beeindruckende kognitive Fähigkeiten, und unser Leistungsvermögen bei vielen technischen Arbeiten hat stark zugenommen. Aber über die Großheit des Zentralnervensystems wissen wir fast nichts mehr. Daher wissen wir kaum noch, wie wir diese Fähigkeit nutzen können, um die Harmonisierung von Psyche und Physis im eigenen Leben zu verwirklichen.

Der Begriff »Großheit« ist den meisten Menschen heute unbekannt, weil wir selbst nicht mehr erfahren, welche Leistungssteigerungen durch die Zusammenarbeit zwischen Zentren, Organen und Körper bzw. Natur und Mensch möglich wären. Wie wir alle wissen, ist das Universum unvorstellbar groß. Das ist eine räumliche und zeitliche Größe. Hier bezieht sich »Großheit« aber auf die riesengroßen funktionellen Verbindungsmöglichkeiten, die für ganzheitliche Wechselwirkungen zwischen Natur und Mensch und das harmonische Zusammenspiel aller zentralen und peripheren Organe notwendig sind. In unseren Nervensystemen, vor allem im Gehirn, sind verschiedene Strukturen übereinandergeschichtet, die sich im Laufe von Hunderten von Millionen Jahren herausgebildet haben. Aufgrund dieses schichtenartigen Aufbaus ist es möglich, dass unsere Nervensysteme in Form von »Zweiwegeumschalter« funktionieren. Ein Weg ist: Jeder Teil regelt seine Angelegenheiten auf eigene Weise ohne Koordinierung. Das ist genau das Problem, mit dem wir jetzt konfrontiert sind. Der andere Weg wäre, dass alle Teile sich miteinander verbinden und harmonisch zusammenarbeiten sollten. Das ist unser eigentliches Lebensziel, das wir erreichen müssen.

Moderne Geistes- und Medizinwissenschaftler setzen sich mit diesem Zweiwegeumschalter oft nicht auseinander. Für sie scheint es selbstverständlich, dass das menschliche Nervensystem nur eine Dimension hat und diese wie eine vorprogrammierte Maschine funktionieren sollte. Mit dieser Ansicht hat man unsere natürlichen und biologischen Wurzeln einfach ignoriert. Dies ist ein wesentlicher Grund dafür, dass die Lösung für psychosomatische Probleme heute immer noch unzulänglich sind.

➤ **Großheit ist ein wichtiger Begriff und die höchste Kategorie für unsere Gesundheit. Hat man seine Großheit des Lebens erreicht, ist die Harmonisierung von Psyche und Physis verwirklicht. Erst dann lebt man tatsächlich mit der Natur im Einklang.**

Im Kapitel »Bereisung des ungehinderten Lebens« ist es Zhuang Zi gelungen, mithilfe einer phantasievollen Darstellung die tatsächliche Größe des menschlichen Lebens zu verdeutlichen. Das innerliche menschliche Leben ist nämlich von unvorstellbarer Größe, sodass sich die meisten von uns es nicht einmal denken können. Hier meint Zhuang Zi natürlich nicht die Größe des Körpers, sondern die Zusammenarbeit aller inneren psychosomatischen Vorgänge und den Zusammenhang zwischen Natur und Mensch. Über dieses Thema wurde weder in der westlichen Philosophie noch in der modernen Wissenschaft nachgedacht, weil der Mensch selbst nicht im Mittelpunkt der Überlegungen steht. Ganz anders in der chinesischen Kultur, dort stand das Dasein des Menschen an oberster Stelle. Er wurde aber auch als ein Lebewesen betrachtet, dass im Einklang mit der Natur steht. Zhuang Zi war der Erste, der dieses Thema anhand seiner phantasievollen Erzählung interessant und bildhaft dargeboten hat. Er schrieb:

» Im nördlichen Ozean gibt es einen Fisch mit Namen Kun, dessen Größe ist tausend Li<sup>1</sup> lang. Der Fisch verwandelt sich in einen Vogel mit Namen Peng, dessen Rücken ist tausend Li breit. Wenn er sich in die Lüfte schwingt und fliegt, sind seine Flügel wie die Wolken, die vom Himmel hängen.

Wenn die Meeresströmung sich verändert, fliegt dieser Vogel in das Südmeer, welches auch das himmlische Meer genannt wird. Im Werk »Qi Xie«, einer Sammlung von geheimnisvollen Geschichten, heißt es: »Wenn Peng in das Südmeer fliegt, schlägt Peng Wellen in das Meer, die über 3000 Li lang sind, und schwingt sich auf eine Höhe von 90000 Li. Erst sechs Monate später beruhigt sich das Meer wieder. Diese Abwanderung setzt einen enormen Kraftaufwand voraus und wirbelt Staub auf wie tausende dahingaloppierende Pferde, dadurch bewegen sich alle Lebewesen ohne Mühe durch die Luft. Ist das Blau wirklich die Farbe des Himmels? Oder erhält er diese durch sein Erstrecken in die unerreichbare Ferne? Wenn Peng von oben sieht, hoffentlich schaut der Himmel ähnlich blau aus.« (Hu Zhongping 1995, S. 29ff)

Das ist eine sehr beeindruckende Erzählung! Allerdings ist der Hintergedanke Zhuang Zis nicht, unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten, ob es tatsächlich einen so großen Fisch oder Vogel gibt. Er will vielmehr unsere Gedanken auf die ganzheitliche Zusammenarbeit aller psychosomatischen Vorgänge richten. Dabei handelt sich um die Elementarkenntnisse des menschlichen Lebens, nämlich die groß angelegten und systematischen Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Zentren, Organen und Körperteilen. Diese übergreifende Zusammenarbeit ist die unbedingte Voraussetzung dafür, dass wir das ganzheitliche Wohlbefinden erreichen. Nicht nur Zhuang Zi legte großes Gewicht auf den Begriff der Größe vom menschlichen Leben, sondern auch Laozi (dt. Laotse). Dieser hat vor ca. 2500 Jahren in seinem Werk »Dao De Jing« in ► Kapitel 25 über diesen Begriff geschrieben:

» Es gibt Dinge, die existierten schon in dynamischer Wechselwirkung, bevor Himmel und Erde geboren waren. In der ewigen Stille und der Leere ist diese ganzheitliche Wechselwirkung immer eigenständig und hat sich nie geändert. Deren Aktivität ist immer wiederkehrend und unermüdlich. Es ist der Ursprung des Kosmos. Ich kenne seinen Namen nicht, und deshalb nenne ich es Dao. Ich versuche es so gut wie möglich zu erklären: Denn es handelt sich dabei um die Großheit. Großheit heißt, dass es sich sehr weit erstreckt. Erstrecken heißt, dass es weit reicht. Weit reichen heißt, dass es sein ursprüngliches Leben wiederkehrend erhält. Daher zählt Dao zu der Großheit. Himmel und Erde sind groß. Der Mensch ist auch groß. Im Universum gibt es diese vier Großheiten, und der Mensch ist eine davon. Die

1 Li ist chinesische Meile (= 500 m).

Menschen müssen die Gesetze der Erde ausführen. Die Erde muss die Gesetze des Himmels einhalten. Der Himmel muss die Gesetze des Dao befolgen. Dao stimmt mit den Gesetzen der Natur überein. (Liang Haiming 1996, S. 38)

»Erstrecken« bedeutet in diesem Zusammenhang eine Verbindung. Mit »weit reicht« meint Laozi mit die Möglichkeit der Zusammenarbeit. Und »wiederkehrend erhält« steht für das Wiederherstellen der ganzheitlichen Harmonie, des Gleichgewichtes und der Stabilität des Lebens.

Im Universum sind alle Existenzen, egal ob anorganisch oder organisch, direkt oder indirekt miteinander verbunden. Das gilt auch für die Menschen, obwohl sie sich weit entwickelt haben. Das ist heute für uns ein alltägliches Wissen. Für unsere modernen Menschen ist diese Eigenschaft der inneren Verbindungen des Lebens aber unklar. Dies gilt vor allem für das Zusammenspiel der verschiedenen Zentren und die darauf folgende Zusammenarbeit aller psychosomatischen Vorgänge. Denn diese sind weder in den Lebenswissenschaften noch in der Medizin ausführlich dargestellt. Durch die zahlreichen Erforschungen haben wir zwar bis jetzt viele detaillierten Angaben über den menschlichen Körper gewonnen, aber fehlt noch immer eine eingehende Erläuterung über den bedeutenden Zusammenhang zwischen Psyche und Physis. Dies gilt auch für die harmonieorientierte Methode, die das ganzheitliche Wohlbefinden wiederherstellen will. Dabei handelt es sich um die größte Wissenslücke im Bereich der medizinischen Wissenschaft und Gesundheit.

Laozis zitierte Erzählung aus seinem Werk »Dao De Jing« ist eine tiefsinnige lebensphilosophische Darstellung über den ursprünglichen und den optimalen Lebenszustand. In diesem sind alle inneren psychosomatischen Vorgänge aufeinander harmonisch abgestimmt und voneinander abhängig. Laozi hat uns erklärt, dass es im Universum vier Großheiten gibt und der Mensch eine davon ist. Die Großheit des Lebens bezieht sich hauptsächlich auf das höchstmögliche Maß des zu erreichenden Lebenszustandes, in welchem man seine Lebensaktivitäten so aktiv wie möglich halten und auf die Optimierung der Harmonie zwischen Psyche und Physis achten sollte. Großheit ist nicht mit Ganzheit gleichzusetzen. Die Großheit legt besonderen Wert auf die maximale Optimierung. Im Vergleich dazu hebt sich die Ganzheit von der vorhandenen Zusammenarbeit des inneren Systems ab. Die Großheit des Lebens bedeutet für uns, dass wir alle inneren psychosomatischen Vorgänge vollständig zusammenbringen müssen, um die Harmonie von Psyche und Physis so gut wie möglich zu erreichen. Das ist die grundlegende Voraussetzung dafür, dass die Großheit des Lebens geschaffen wird. In diesem Sinn deckt sich der Begriff der Ganzheit mit der der Großheit.

Allerdings sagt die Großheit mehr über die potenziellen natürlichen Eigenschaften des Lebens aus. Es handelt sich dabei um den engen Zusammenhang zwischen Natur und Mensch. Mensch, Erde, Himmel und Dao stehen in einer engen wechselseitigen Beziehung. Sie sind zwar in substanzieller Weise selbstständig, aber energetisch miteinander verbunden und beeinflussbar. Vor allem die Erde, worauf wir uns entwickeln und existieren, hat auf unser Leben sowohl strukturell als auch funktionell einen großen Einfluss ausgeübt sowie zahlreiche grundlegende naturgemäße psychosomatische Vorgänge zur Entwicklung beigesteuert. Diese sind von existenzieller Bedeutung für ein gesundes, glückliches und sinnvolles Leben. Ohne diese naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge ist die Existenz des Menschen nicht vorstellbar. Daher muss der Mensch mit der Natur im Einklang stehen. Nur dann kann man seine Großheit erreichen und erhalten. Das ist der Grund, warum die chinesischen Gelehrten so viel Gewicht auf das Dao, die Großheit des Lebens, gelegt haben. Großheit ist mit Dao identisch.

Viele Kerne und Ganglien in unserem Nervensystem dienen dazu, die ursprünglichen psychosomatischen Vorgänge zu initiieren, beispielsweise viele elementare Reflexreaktionen wie Husten, Niesen, Erbrechen, Balancierbewegungen, Blinzeln bei Berührung des Auges und viele komplexe primäre Instinkte. Diese sind für elementare Funktionen wie Hunger und Durst, Essverhalten und Blickbewegungen zuständig. Über diese rudimentären Strukturen wurden viele neue, höher entwickelte Nervensysteme »gestülpt«. Mit diesen neuen Strukturen lösen wir viele lebenswichtige Aufgaben wie z. B. Raumwahrnehmung, Lagesinn, Bewegungskoordination und Gefühlsausdruck. Als Folge wurden die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge durch zivilisierte Lebensbedingungen und materiales Leben vernachlässigt und als unbrauchbar weggelegt. Dadurch sind die für diese Vorgänge zuständigen Nervenkerne und Ganglien strukturell geschrumpft und degeneriert. Im schlimmsten Fall wurden sogar die nervlichen Verbindungen zwischen rudimentären und neu entwickelten Nervensystemen als nutzlos beiseitegeschoben. Und schließlich abgetrennt, weil sie – scheinbar – nicht mehr gebraucht wurden. Das bedeutet, dass wir die fundamentalen Strukturen und Funktionen verloren haben, wodurch sich unsere Basis für ein stabiles Leben verringert hat. Anders gesagt: Die Großheit unseres Lebens wurde Stück um Stück angenagt.

Unser Gehirn hat sich durch natürliche Auslese über hunderte von Millionen Jahren herausgebildet und dabei viele Hirnstrukturen und Schichten im Kortex geschaffen. Die evolutionären Neuerungen setzen immer am bereits bestehenden neuronalen Gefüge an. Dies ist einerseits eine effiziente Entwicklungsstrategie, denn das Zentralnervensystem kann einen neuen Teil entwickeln, ohne die Funktionen der bereits vorhandenen Kerne und Ganglien zu stören, die weiterhin ausgezeichnete Dienste leisten. Aber andererseits besteht die Gefahr, dass ungleichgewichtige Aktivitäten zwischen alten und neuen Systemen entstehen. Genau das ist leider geschehen. Die automatische Zusammenarbeit aller Ebenen der Nervensysteme für alle Körperteile und Organe ist bei modernen Menschen, die zu stark an beruflichen Zielen orientiert sind, nicht selbstverständlich. Im Gegenteil: Es gibt eine Neigung zu einseitigem und begrenztem Geschehen, weil unsere gesamten Nervensysteme in der Gesellschaft lediglich einseitig und begrenzt gefördert werden.

Die Großheit drückt den ursprünglich optimalen psychosomatischen Zustand aus. Der Schwerpunkt der Großheit liegt auf der Koordination der aufeinander aufgebauten Nervensysteme, vor allem aller Hirnstrukturen und dem gesamten Kortex. Nur wenn die Nervensysteme auf allen Ebenen ausgeglichen und miteinander verschaltet werden, sind Körper, Organe und Zentren im harmonischen und koordinierten Zustand. Bei Großheit ist die dreidimensionale Koordination aller Nervensysteme großgeschrieben. Selbst anscheinend einfache Funktionen erfordern die Koordination ungeheuer vieler Hirnareale, die alle einen Beitrag zum Gesamtprozess leisten.

### Beispiel

Wenn wir ein Wort lesen, über seine Bedeutung nachdenken, den Zusammenhang zwischen geschriebenem Wort und praktischen Dingen erfassen, etwas in die Tat umsetzen etc., müssen viele Hirnstrukturen aktiviert werden. Auch für das Funktionieren eines Organs wie z. B. Herz, Leber oder Magen ist das Zusammenspiel vieler Nervenversorgungen nötig. Je mehr Nervensysteme hier beteiligt sind, umso mehr kann sich die Großheit des Lebens entfalten.

In dem Kapitel »Mit der Natur im Einklang leben« hat Zhuang Zi das Vorbild über die Großheit der Menschen wie folgt dargestellt:

- » Die Vollkommenen Menschen richten sich in ihren persönlichen Wünschen nach ihren inneren Lebensbedürfnissen.  
 Die Geistesvollständigen Menschen vollbringen alle Werke nach ganzheitlichen Gedanken.  
 Die Auffassungsbegabten Menschen erfassen alle Begriffe gründlich und ganzheitlich. (Hu Zhongping 1995, S. 29ff)

Die »Vollkommenen Menschen« in der chinesischen Weisheit erfüllen immer zuerst ihre inneren Lebensbedürfnisse. Sie wollen ihr Leben mit der Natur in Einklang bringen und fördern daher stetig die eigenen naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge, die die stabile Grundlage des Lebens bilden. Die Bedeutung von physiologischen Bedürfnissen wie z. B. Essen, Trinken, Schlafen, Sexualität ist allen bekannt. Weniger trifft das auf die Lebensbedürfnisse zu, obwohl diese noch höher einzustufen und noch wichtiger für unser ganzheitliches Wohlbefinden sind. Körperliche Bedürfnisse sind zwar für uns von existenzieller Bedeutung, aber sie reichen nicht aus, um alle Körper-Organ-Nervensysteme stabil und in vollständiger Funktion zu erhalten. Eines der bemerkenswerten Lebensbedürfnisse ist das Lebensziel, weil davon abhängt, wofür man seine Lebensenergie einsetzt bzw. was man in seinem Leben erreichen möchte. Vollkommene Menschen sind wegen ihrer fehlerlosen Funktionen und ausgezeichneten psychosomatischen Fähigkeiten ein gutes Vorbild für uns, um die Großheit des Lebens zu veranschaulichen. Ebenso haben die Geistesvollständigen und Auffassungsbegabten Menschen die Großheit des Lebens erreicht. Die einen besitzen die große Fähigkeit, ganzheitlich zu denken, die anderen die Fähigkeit zu rascher Informationsverarbeitung.

Wir modernen Menschen haben leider die Großheit des Lebens verlernt. Damit verringerte sich diese außergewöhnliche funktionelle Eigenschaft. Wir leben gehirnmäßig betrachtet nur in einem kleinen Gebiet, wie in einer kortikalen Säule, und ignorieren fast alle naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Daher nutzen wir die Funktionen der Körper-Organ-Nervensysteme nur begrenzt. Das führt zu ungleichgewichtigen Aktivitäten des Lebens und verursacht zahlreiche psychosomatische Probleme.

#### 4.8 Denervierung

Denervierung heißt wörtlich die Trennung eines Körperteils oder eines Organes von den zugehörigen Nervenbahnen. Im Zusammenhang mit psychosomatischen Problemen bedeutet das ein teilweises oder totales Unterbrechen von Nervenverbindungen zwischen einzelnen oder im Extremfall sogar allen Ebenen der Nervensysteme und des Körper-Organ-Systems. Die betreffenden Körperteile oder Organe werden dadurch dysfunktioniert, also teilweise gestört, bis hin zur Gefühlslosigkeit oder körperlichen und organischen Bewegungsunfähigkeit. Eine Denervierung kann durch Unfälle, Operationen oder Krankheiten entstehen. Manchmal wird sie als Maßnahme im Rahmen der Schmerztherapie gezielt vorgenommen, wie z. B. zur chirurgischen Schmerzausschaltung durch Trennung der Nervenfasern. Allerdings ist Denervierung in den meisten Fällen eine Folgeerscheinung der harmoniewidrigen Lebensweise. Und oft auch die Ursache vieler psychosomatischer Beschwerden.

Das Nervensystem ist eine der wichtigsten Steuerungen unseres Körpers. Jeder Körperteil oder jedes Organ ist mit Nervenfasern verbunden. Alle organischen und körperlichen Funktionen werden durch dazugehörige Nervensysteme oder Nervenversorgungen reguliert und kontrolliert. Das Hormonsystem – eines der anderen wichtigen Steuerungselemente – arbeitet auch mit der Hirnregion des Hypothalamus zusammen. Wenn die Nervenverbindung gestört oder sogar ganz unterbrochen wird, ist der Körper nicht mehr in der Lage, diese

Funktionen zu steuern. In diesem Fall entstehen viele unterschiedliche psychosomatische Beschwerden.

Denervierung kann auf allen Ebenen des Nervensystems passieren, z. B. in den Großhirnrinden, im Rückenmark, im vegetativen Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus), im enterischen und peripheren Nervensystem. Der Grund dafür ist der fehlende sensomotorische Impuls für deren Aktivität. Jedes Nervensystem benötigt eine bestimmte Art sensomotorischer Impulse, um seine Aufgabe zu entfalten und seine Funktion voll in Gang zu bringen. Beispielsweise benötigt das Mensch-Hirn viele kulturelle und gesellschaftliche Informationen. Das Natur-Hirn benötigt vielfältige und adäquate Umweltreize. Das Rückenmark ist zuständig für Bewegungen und unbewusste, aber ständige Aufrechterhaltung der Körperstellung. Das vegetative Nervensystem wird durch angemessene Anstrengungen optimal gefördert. Das enterische Nervensystem kann nur problemlos funktionieren, wenn man geeignete Ernährung zu sich nimmt etc. Bei Initiierung aller Aktivitäten der aufeinander aufgebauten Nervensysteme spielen allerdings die entsprechenden sensomotorischen Impulse eine entscheidende Rolle. Je nachdem, wie und wo die passenden sensomotorischen Impulse hervorgerufen und übertragen werden, bestimmt sich der Aktivitätsgrad des Körper-Organ-Nervensystems. Das ist eine elementare Erkenntnis für jeden, der ein gesundes und glückliches Leben führen möchte.

Bei jedem Körper-Organ-Nervensystem gibt es jeweils eigene Rezeptoren oder Sinnesorgane, die die adäquate Stimulierung am besten empfangen und darauf reagieren können. In der medizinischen Wissenschaft bezeichnet man diese als Rezeptorpotenzial. Das Rezeptorpotenzial ist ein unmittelbarer elektrischer Vorgang, bei dem Reizenergie in körpereigene Erregung umgewandelt wird. Dieser folgt nicht dem Alles-oder-nichts-Gesetz (etwas passiert oder nicht) im Nervensystem, sondern baut sich graduell auf. Und zwar mit der Stärke des jeweiligen Reizes. Sobald ein bestimmter Empfindungs-Schwellwert erreicht wurde, erfolgt ein Aktionspotenzial (d.h. eine starke elektrische Spannung), welches dem Alles-oder-nichts-Gesetz folgt. Diese Spannung wird als elektrischer Impuls zu den entsprechenden Zentren oder Schaltstellen weitergeleitet. Diese Impulse werden im Zentrum als Informationen der inneren oder äußeren Reize verarbeitet. Und es wird der entsprechende (für den Reiz vorgesehene) Befehl für die Aktionen der verschiedenen Erfolgs- oder Effektorgane gegeben. Im (Sinnes-) Rezeptor wird also die Energie eines Stimulus in elektrische Impulse umgewandelt. Dieses ursprüngliche elektrische Signal enthält wichtige sensorische Informationen für die Initiierung der grundlegenden psychosomatischen Vorgänge.

#### Nervensystem

Der Begriff Nervensystem bezeichnet die Gesamtheit aller Nerven- und Gliazellen in einem Organismus. Das System selbst dient dazu, lebenswichtige Informationen über die Umwelt und den Organismus aufzunehmen, sie zu verarbeiten und Reaktionen im Organismus zu veranlassen, um Harmonie, Gleichgewicht und Stabilität unseres Lebens zu gewährleisten.

Durch das gesamte Nervensystem werden unterschiedliche Aufgaben des menschlichen Körpers wie Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Wasserhaushalt, Schlafen oder Bewegung aufeinander abgestimmt und reguliert. Dabei sind Schaltstellen auf allen Ebenen beteiligt, z. B. Plexus, Parasympathikus, Sympathikus, Rückenmark, Hirnstamm, Thalamus, Hirnrinden. Dafür sind die »Stromkabel«, also unsere Nervenfasern, ein unentbehrliches Werkzeug. Alle Informationen der inneren Veränderungen und äußeren Stimuli werden im Körper mithilfe elektrischer Impulse durch diese Nervenfasern übertragen. Über die afferenten Nervenbahnen gelangen die elektrischen sensorischen Impulse von peripheren Rezeptoren zu verschiedenen

Zentren oder Schaltstellen. Dort werden elektrische motorische Impulse – nach Informationsverarbeitung – über die efferenten Nervenbahnen zurück zur Peripherie geleitet (z. B. Muskeln, Gefäße und Organe), um eine zielorientierte Aktivität oder Funktion auszuführen. Wenn das »Stromkabel« funktionell blockiert oder strukturell abgebaut wurde, ist das Nervensystem nicht in der Lage, die Steuerung aller lebenswichtigen psychosomatischen Vorgänge im Körper durchzuführen und sie optimal aufeinander abzustimmen. Das ist eine der Hauptursachen für die Entstehung der zahlreichen psychosomatischen Krankheiten.

Der menschliche Körper setzt sich aus Milliarden von Zellen zusammen, von denen jede eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen hat. Damit diese einzelnen Aufgaben koordiniert und ganzheitlich ablaufen können, müssen die elektrischen Impulse durch Nerven zwischen allen Körperteilen, Organen und Zentren ständig übertragen und aufeinander abgestimmt und reguliert werden. Diese Abläufe werden als psychosomatische Vorgänge bezeichnet, weil Körper, Organ und Nervensystem dabei gemeinsam beteiligt sind. Der Ausgangspunkt eines psychosomatischen Vorgangs sind die angemessenen Reize und die dadurch hervorgerufenen sensomotorischen Impulse. Uns modernen Menschen fehlt es an diesen Impulsen, um unser Nervensystem auf allen Ebenen zu fördern und psychosomatische Vorgänge zu initiieren. Die Folge dieses Sachverhalts ist der Abbau von Nervenfasern, weil sie zu wenig genutzt wurden und so die verbindende Arbeitskraft verlorenging. Ein Gelenk degeneriert, wenn es mit zu wenig Flüssigkeit versorgt wurde. Eine Fähigkeit kann man verlernen, wenn man sie nur selten ausgeübt hat. Die Muskulatur wird abgebaut, wenn man sie nicht regelmäßig trainiert hat. Ebenso wird die Nervenfaser degeneriert, wenn sie zu wenig aktiviert wurde. Das ist die Ursache der Denervierung.

Denervierung kann im Nervensystem auf allen Ebenen geschehen und verursacht sofort die Unterbrechung der Verbindung zwischen Körperteilen, Organen und den dafür zuständigen Nervenversorgungen. Diese nervliche Unterbrechung ist eine häufige Ursache für die Entstehung der unterschiedlichen psychosomatischen Erkrankungen.

#### ■ **Lebensmittel-Unverträglichkeit**

Lebensmittel-Unverträglichkeit (Intoleranz) ist eine Beschwerde, unter der heutzutage viele Menschen leiden. Oberflächlich analysiert, kann man sagen, dass sie – nur – durch ganz unterschiedliche Nahrungsmittel ausgelöst wurde. Sucht man jedoch die wirkliche Ursache, stößt man auf die Denervierung in den enterischen und viszerale Nervensystems als Urheber des Übels. Das enterische Nervensystem ist ein eigenständiges Nervensystem mit etwa 100 Millionen Nervenzellen und noch mehr Gliazellen. Da es 4- bis 5-mal mehr Neuronen als das Rückenmark umfasst und ein Bauchgefühl für die Ernährungsentscheidung liefert, wird es als Darm-Gehirn bezeichnet. Dieses enterische Nervensystem befindet sich in den Verdauungsmuskeln im Darm, zieht sich als durchgehendes Netzwerk von der Speiseröhre bis zum Darmausgang durch und steuert die Muskulatur im Magen-Darm-Trakt. Würden wir auf dieses Darm-Gehirn vernünftigerweise hören, würden viele Ernährungssünden nicht entstehen. Der Körper weiß, was gesunde Ernährung ist.

Das enterische Nervensystem gehört zum Eingeweiden-Nervensystem und besteht hauptsächlich aus zwei Nervengeflechten, dem Plexus myentericus (Auerbachscher Plexus) und dem Plexus submucosus (Meissnerscher Plexus). Diese zwei Nervengeflechte sind in die Magen-Darmwand eingebettet. Sie dienen dazu, zu erfühlen, in welcher Darmpassage sich die Nahrung gerade befindet, und steuern die peristaltische Bewegung des Magen-Darm-Trakts, um den Nahrungsbrei umzurühren und in Richtung »Ausgang« zu befördern. Darüber hinaus sorgen die Nervenzellen des enterischen Nervensystems im Magen-Darm-Trakt dafür, dass die

verschiedenen Verdauungssäfte und -enzyme produziert werden, um Nahrungsmittel leicht zerlegen zu können. Beispielsweise wird so der Milchzucker durch das Enzym Laktase aufgespalten. Wenn diese Nervenzellen in der Magen-Darm-Wand durch Denervierung von der Magen-Darm-Muskulatur oder den Verdauungsdrüsen getrennt wurden, verliert der Magen-Darm-Trakt die nervliche Steuerung und Kontrolle bzw. die funktionelle Förderung. Das führt unvermeidlich zu den Verdauungsproblemen, wie z. B. Unverträglichkeit von Lebensmitteln, Laktose-Intoleranz (dabei fehlt das Enzym Laktase oder ist nur in zu geringer Menge vorhanden), Blähung, Durchfall und Verstopfung, Lebensmittel-Allergie, Übelkeit, Bauchkrämpfe etc. Aber nicht die Lebensmittel sind die Verursacher der Lebensmittelintoleranz, sondern die fehlende oder blockierte Nervenversorgung des enterischen Nervensystems. Dadurch kann sich die Magen-Darm-Muskulatur nicht mehr richtig und rechtzeitig bewegen und können die Verdauungsdrüsen nicht genug Verdauungssäfte und -enzyme produzieren und ausschütten.

Das »Drama« ist aber immer noch nicht zu Ende. Da die normale peristaltische Bewegung des Magen-Darm-Trakts durch Denervierung gestört ist, wird die wellenförmige Bewegung im Dünndarm nach dem Essen verlangsamt oder sogar eingestellt. Diese ist aber wichtig, um die noch vorhandenen Essensreste oder Krankheitserreger weiter in den Dickdarm abzutransportieren. Das verhindert nämlich, dass sich Bakterien oder unverdauliche Bestandteile der Nahrung im Magen-Darm-Trakt einnisten und als Folge eventuell Krankheiten auftreten. Außerdem wirkt das enterische Nervensystem auch bei der Immunabwehr mit. Wenn Krankheitserreger oder verunreinigte Lebensmittel in den Magen-Darm-Trakt gelangen, werden diese zunächst vom enterischen Nervensystem bemerkt. Sofort werden die sich in unmittelbarer Nähe befindenden Immunzellen alarmiert. Als Reaktion wird mehr Flüssigkeit in den Darm ausgeschüttet, um den Erreger oder das verseuchte Lebensmittel zu verdünnen und diese so schnell wie möglich wieder hinauszutransportieren. Ist jedoch Denervierung passiert, reagiert der Magen-Darm-Trakt viel zu langsam. Daher bleiben Krankheitserreger und Gifte viel länger im Körper. Die Folge versteht sich von selbst.

#### ■ Lebensmittelallergie

Heutzutage nimmt die Lebensmittelallergie dramatisch zu. Dies ist auf die zunehmende Denervierung des enterischen Nervensystems zurückzuführen. Heute leiden etwa 4% der Erwachsenen in Industrieländern an einer Nahrungsmittelallergie und bereits 2–7% unserer Kleinkinder – es ist also ein wachsendes Problem. Den Betroffenen wird das tägliche Leben schwermacht. Sie müssen beim Essen permanent auf die enthaltenen Lebensmittel und Zusätze achten. Die Symptome können die Haut, die Atemwege, den Verdauungstrakt oder – in geringerem Maße – das Herz-Kreislauf-System betreffen. Egal ob Asthma, Neurodermitis, allergischer Schnupfen oder allergische Bindehautentzündung – bei allen Allergien antwortet der Körper mit einer immunologischen Reaktion auf bestimmte Stoffe, auch Allergene genannt. Bei der Lebensmittelallergie reagiert der Körper auf ein bestimmtes Nahrungsmittel oder einen Bestandteil davon, so, als ob es sich um einen Fremdkörper (Antigen) handeln würde, und bildet Abwehrzellen (Antikörper). Warum wird ein Nahrungsmittel oder ein Bestandteil der Nahrung zu den Allergenen und hat eine unerwünschte immunologische Reaktion zur Folge? Bei der Beantwortung konzentrieren sich viele Leute leider nur auf die Speisen und Getränke und übersehen die wirklichen inneren Auslöser.

Der Dünndarm ist mit Darmzotten ausgestattet, die die Oberfläche des Darms erheblich vergrößern, um die Aufnahmefläche zu steigern. Beim Menschen kann diese Resorptionsfläche durch Darmzotten auf ca. 180–200m<sup>2</sup> vergrößert werden. Darmzotten sind Fortsätze der Dünndarmschleimhaut mit umfangreicher Blutversorgung und Lymphgefäßen. In den

Vertiefungen zwischen den Zotten liegen zahlreiche Drüsenzellen, diese bilden täglich bis zu drei Liter Verdauungssäfte. Die Aufgabe der Darmzotten besteht darin,

- bei der Zerlegung des Nahrungsmittels zu helfen,
- die Bewegung des Nahrungsbreis mitzumachen und
- die Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße aus dem Darminhalt aufzunehmen.

Im Zentrum jeder Zotte findet sich jeweils ein Lymphgefäß. Die aus dem Nahrungsmittel gewonnenen Fette werden in das Lymphgefäß resorbiert und abtransportiert. Die Lymphgefäße sind fettfreundlich und können die Fette ungehindert aufnehmen. Alle anderen Nährstoffe und Nährstoffmoleküle wie z. B. Aminosäuren, Monosaccharid und Glycerin werden mit den Blutgefäßen zur Leber geleitet, um dort den Stoffwechsel ablaufen zu lassen.

Bei der Denervierung des enterischen Nervensystems werden Nervenfasern vom Dünndarm getrennt, und die Gewebezellen verlieren dadurch die Nervenversorgung. Das wirkt sich natürlich negativ auf die Darmzotten aus, weil sie abgebaut werden und nicht mehr in die Lage sind, die Oberfläche des Darms zu vergrößern und sich an den Verdauungsprozesse der Nahrung zu beteiligen. Wenn die Nahrungsstoffe nicht gründlich und gänzlich zerlegt werden, wie das sein sollte, und auf der Darmschleimhaut hängenbleiben oder sogar im Körper mit den Blutgefäßen aufgenommen werden, reagiert das Immunsystem sofort auf diese »unbekannten Stoffe« wie auf Fremdkörper. Daher werden einige Bestandteile wie z. B. Fruktose (Fruchtzucker), Klebereiweiß Gluten (das in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste und Hafer vorkommt), Histamin (in eiweißreicher und leicht verderblicher Nahrung wie Fisch oder in Wein, Sauerkraut, Edelpilzkäse, Zitrusfrüchte, Erdbeeren und Tomaten) etc. offensichtlich als Fremdkörper vom Immunsystem identifiziert und in einer immunologischen Reaktion angegriffen.

Die Nahrungsmittelallergie darf nicht mit einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit (Intoleranz) verwechselt werden. Bei beiden psychosomatischen Problemen kommt es zwar zu einer Reaktion des Körpers auf ein Nahrungsmittel oder auf einen Bestandteil davon und bei beiden gibt es einen engen Zusammenhang mit der Denervierung des enterischen Nervensystems. Allerdings ist die Denervierung bei beiden Formen unterschiedlich.

Bei einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit handelt es sich hauptsächlich um den Abbau jener Nerven, die die Magen-Darm-Muskulatur und Drüsen versorgen. Da nun der Magen-Darm-Trakt seine nervliche Regulierung verliert, schwächen sich dessen Funktionen – wie z. B. peristaltische Bewegung und Produktion der Verdauungssäfte – ab. Das führt zu der Verdauungsstörung. Betroffene haben deswegen immer Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, üblen Mundgeruch etc.

Bei einer Nahrungsmittelallergie spielt vorwiegend die nervliche Trennung zwischen enterischem Nervensystem und Darmzotten eine entscheidende Rolle. Da die Darmzotten stark geschrumpft wurden, ist die Schleimhaut auf dem Dünndarm flacher und dünner geworden. Das irritiert die lokale Abwehrkraft, z. B. die Immunglobuline A und M.

#### Immunglobuline

Immunglobuline (IgA und IgM) sind Antikörper, die eine wichtige Rolle bei der Abwehr fremder Substanzen (wie Krankheitserregern) spielen. IgA machen etwa 10–15% aller Antikörper im Blut aus.

IgA kommen vor allem im Schweiß, in Tränen, Schleim, Muttermilch und in Sekreten des Magen-Darm-Traktes vor und bieten Schutz vor Bakterien und fremden Substanzen auf allen Schleimhäuten (z. B. Atemwege, Augen, Magen-Darm-Trakt, Urogenitaltrakt).

IgM sind etwa 5–10% von allen Immunglobulinen und befinden sich im Blut und in der Lympheflüssigkeit. Diese sind die ersten Antikörper, die die Plasmazellen nach dem Kontakt mit einem fremden Stoff herstellen. Denervierung, Abbau der Darmzotten, Schrumpfung der Schleimhaut, nicht gänzlich verdaute Nahrungsbestandteile und irritierte IgA und IgM stehen in einem engen Zusammenhang und bilden gemeinsam die innere Ursache der Nahrungsmittelallergie.

In den Industrieländern kann jeder Mensch zu jeder Zeit eine Lebensmittel-Unverträglichkeit oder eine Nahrungsmittelallergie entwickeln. Schlimm ist es, dass Lebensmittelallergie nicht mit Medikamenten behandelbar ist. Betroffenen bleiben nichts anderes übrig, als bestimmte Nahrungsmittel für immer zu vermeiden. Das schränkt natürlich die Lebensqualität total ein und ist keine Lösung für ein sinnvolles und glückliches Leben.

Denervierung kann überall in unserem Körper vorkommen und spielt bei zahlreichen psychosomatischen Problemen eine unübersehbare Rolle, z. B. bei Asthma und Allergie, Herzbeschwerden, Leber-Erkrankungen, Nierenproblemen, neuro-muskulären Krankheiten, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Autoimmunerkrankungen, Krebs etc. Heutzutage leiden immer mehr Menschen unter Allergien und deren Folgekrankheiten (etwa allergisches Asthma). Der innere Grund für diese drastisch zunehmende psychosomatische Erkrankung lässt sich sowohl in der Schulmedizin als auch in der traditionellen chinesischen Medizin nicht genau aufklären. Klinische Forschungen weisen zwar darauf hin, dass diese lästige Krankheit in einem engen Zusammenhang mit Rauchen, Umweltverschmutzung, beruflicher Belastung, Infektionen und Ernährung oder Vererbung stehen. Allerdings übersieht man die Denervierung, die bei der Entstehung solcher Beschwerden eine entscheidende innere Rolle spielt. Daher kann man heute ein allergisches Asthma gut behandeln, aber nicht heilen und dem Auftreten der Krankheit nicht effektiv vorbeugen. Eine ähnliche Situation scheint auch bei den anderen psychosomatischen Krankheiten vorzuliegen.

### Denervierung

Die Denervierung ist eine Entkoppelung der Nervenfasern von dazugehörigem Gewebe und dazugehöriger Struktur.

Dieses Wissen ist der Schulmedizin schon bekannt und wird bei hartnäckigen Schmerzen wie z. B. Spondylitiden, Facettensyndrom etc. verwendet, um die Nerven, die die schmerzhaften Impulse senden, gezielt stillzulegen, damit die Beschwerden gelindert werden. Allerdings wird die tatsächliche Ursache dadurch nicht beseitigt. Und unverständlich ist es, warum die Schulmedizin dieses Wissen nicht auch bei psychosomatischen Beschwerden einsetzt.

Gerade hier müssen wir uns mit der Denervierung eingehend befassen. Denervierung ist keine allein vorkommende Erscheinung. Man darf das Problem nicht aus dem Zusammenhang gerissen betrachten. Denn Denervierung selbst ist die negative Folge von ungleichgewichtigen Aktivitäten der Nervensysteme. Jedes Organ ist mit verschiedenen Nervenversorgungen innerviert. Nur wenn die harmonische Zusammenarbeit zwischen diesen Nervenversorgungen gewährleistet ist, kann die Funktion eines Organs problemlos und optimal ausgeführt werden. So wird beispielsweise das Herz, die Pumpe des Kreislaufsystems, direkt über die Nerven Vagus, Plexus cardiacus, Sympathikus und Parasympathikus sowie über Nervenanschlüsse in Blutgefäßen geregelt. Außerdem werden die Impulse der Nervenversorgungen durch höhere Hirnzentren beeinflusst, z. B. durch Hypothalamus und Hirnstamm. Ein gleichgewichtiges Zusammenspiel zwischen diesen Nervenversorgungen ist leider nicht selbstverständlich, wenn man eine harmoniewidrige Lebensweise hat. Deswegen besteht immer die Gefahr, dass dadurch eine

oder mehrere Nervenversorgungen gehemmt oder gestört und danach inaktiv werden. Die Folge ist: Degenerieren der Nervenfasern, also Denervierung. In Organen wie Leber, Galle, Magen, Darm, Niere etc. sowie in der Haut sind zumeist mehrere Zellen nur mit einer einzigen Nervenfaser versorgt. Diese Zellen sind mit Zell-Zell-Kanälen (Gap Junction, lat. *nexus*) direkt miteinander verbunden. Durch diese Kanäle werden die für die Zelle notwendigen Substanzen – wie organische und anorganische Ionen, Nukleotide wie z. B. cAMP und ATP, Aminosäuren, Flüssigkeit, Glukose etc. – diffus zu allen Zellen verbreitet, um deren Funktionen zu initiieren und zu regulieren. Wenn Nervenfasern abgebaut wurden, sind diese Zellgruppen vom übrigen Körper abgesperrt. Das verursacht viele organische Probleme. Je nachdem welche Zellen und wie umfangreich sie betroffen sind, entstehen verschiedene Beschwerden wie Autoimmunkrankheiten, Leberbeschwerden, Krebs etc.

## 4.9 Zusammenfassung

Psychosomatische Beschwerden sind komplizierte Probleme, bei denen es einen Zusammenhang aus mehreren psychischen, organischen und körperlichen Faktoren gibt und wo das gesamte Körper-Organ-Nervensystem betroffen ist. Psychosomatische Probleme stehen in einem engen Zusammenhang mit unserer modernen Zivilisation und dem vergesellschaftlichen Prozess. Damit spricht man zu Recht von Zivilisationskrankheiten. Der negative gedankliche Einfluss ist zwar ein Mitauslöser vieler Zivilisationskrankheiten. Doch die entscheidende Rolle bei der Entstehung der psychosomatischen Probleme spielen:

- Abschwächung der in der Mitte stehenden Zentren wie Rückenmark und Thalamus (Störung der Informationsverarbeitung und zentralen Steuerung),
- Denervierung des Nervensystems (Unterbrechung der sensomotorischen Impulse) auf allen Ebenen sowie
- die naturfremde und harmoniewidrige Lebensweise.

Deshalb reicht es zur Lösung solcher Probleme nicht mehr aus, nur Stress abzubauen oder sich zu entspannen oder gesund zu ernähren. Denn diese Maßnahmen beseitigen nicht die wirklichen Ursachen.

Der goldene – richtige – Ausweg aus den psychosomatischen Problemen ist die Wiederherstellung von Harmonie zwischen Psyche und Physis sowie die optimale dreidimensionale Zusammenarbeit der gesamten Körper-Organ-Nerven-Systeme. Nur dadurch kann man die Großheit und Ganzheit des Wohlbefindens wieder erreichen und ein Leben im Einklang mit der Natur führen. Deshalb ist es wichtig für uns,

- die bedeutenden Begriffe und Erläuterungen der chinesischen Weisen über die optimalen psychosomatischen Vorgänge auf allen Ebenen eingehend zu begreifen,
- unsere Aufmerksamkeit auf die optimale dreidimensionale Zusammenarbeit der Körper-Organ-Nervensysteme zu schenken und
- das zweckgerichtete praktische Konzept bewusst in die Tat umzusetzen.

Meridian Dao Yin-Übungen sind das spezielle Verfahren mit vielen positiven Auswirkungen auf das Körper-Organ-Nervensystem. Durch diese effizienten und wirkungsvollen Übungen werden sensomotorische Impulse (das goldene Heilmittel) umfangreich und intensiv hervorgerufen und sofort zu den Nervensystemen auf allen Ebenen ganzheitlich übertragen. Gleichzeitig werden die Funktionen aller Körperteile und Organe gefördert und die Verbindungen zwischen Körper, Organen und Nervensystemen verschaltet. Mit Meridian Dao Yin-Übungen

kämpfen wir nicht mühsam gegen Symptome der psychosomatischen Erkrankungen, sondern fördern unsere eigenen psychosomatischen Vorgänge. Das sind die Kernaussagen der chinesischen psychosomatischen Medizin. Und aus diesen ergibt sich die intelligente Strategie zur Lösung psychosomatischer Probleme.

## Literatur

---

- Donald M (2001) Triumph des Bewusstseins: Die Evolution des menschlichen Geistes. Klett-Cotta, Stuttgart
- Hu Zhongping (1995) Zhuangzi. Beijing Yan-Berg Verlag, China
- Liang Haiming (1996) Laozi. Liaoning nationaler Verlag, China
- Nan Huaijin (1988) I Ging in moderner Literatursprache. Yue Lu Verlag, China
- Nicholls (1995) Vom Neuron zum Gehirn. G. Fischer, Stuttgart
- Nieuwenhuys R (1991) Das Zentralnervensystem des Menschen. Springer, Berlin Heidelberg
- Trepel M (1999) Neuroanatomie. Urban & Fischer, München
- Wang Hongtu (2000) Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin. Volksgesundheits-Verlag, China
- Yang Ping (1996) Buch über Geschichte der chinesischen Urzeit. Jilin Volks-Verlag, China
- Yin Falu (1986) Übersetzung und Interpretation der meisterhaften Prosa in klassischem Stil. Jilin Literatur und Geschichte Verlag, China
- Zhou Yanjiao (1989) Physiologie. Volksgesundheits-Verlag, China

# Psychische Störungen

Kapitel 5	<b>Grundwissen über psychische Störungen – 101</b> <i>Lin Cong</i>
Kapitel 6	<b>Depressionen – 109</b> <i>Lin Cong</i>
Kapitel 7	<b>Burn-out-Syndrom – 129</b> <i>Lin Cong</i>
Kapitel 8	<b>Demenz – 149</b> <i>Lin Cong</i>
Kapitel 9	<b>Zusammenspiel der Krankheitsanzeichen bei Depressionen, Burn-out-Syndrom und Demenz – 165</b> <i>Lin Cong</i>

# Grundwissen über psychische Störungen

*Lin Cong*

- 5.1 Psychische Störungen des Mensch-Hirns – 102
- 5.2 Psychische Störungen des Natur-Hirns – 103
- 5.3 Psychische Störungen des Organ-Hirns – 105
- Literatur – 107

Die psychischen Störungen sind heutzutage ein Albtraum für viele Menschen. Darüber sind wir aber nur eingeschränkt informiert, weil der Begriff Psyche zwar traditionell bekannt, allerdings inhaltlich zu oberflächlich gehalten ist. Im Westen wird Psyche als gedankliche, seelische und geistige Aktivität verstanden und durch neue psychologische Erkenntnisse wie z. B. Bewusstsein, Denken, Wille, Intellekt, Sprache und kommunikative Fähigkeiten ergänzt. Diese Definition hilft jedoch nicht, um die wesentlichen Ursachen der psychischen Störungen und psychosomatischen Erkrankungen richtig zu erkennen.

In der chinesischen psychosomatischen Medizin ist die Psyche ein Sammelbegriff von den Schaltstellen bzw. Informationsverarbeitungen auf drei Ebenen: Neokortex (Mensch-Hirn), Subkortex (Natur-Hirn) und Rückenmark (Organ-Hirn). Bei allen psychischen Störungen muss man das Zusammenspiel dieser drei Schaltstellen dahingehend beachten, ob irgendeine davon schlecht funktioniert. Um die psychischen Störungen zu begreifen und die richtigen Gegenmaßnahmen ergreifen zu können, müssen wir über das Zusammenwirken der drei Schaltstellen umfassend Bescheid wissen.

## 5.1 Psychische Störungen des Mensch-Hirns

Wenn wir heute von psychischen Störungen reden, denken wir nur an die Funktionsstörungen der Großhirnrinde (Neokortex), die für die geistigen und seelischen Tätigkeiten zuständig ist. Diese Ansicht ist zu beschränkt.

Das menschliche Gehirn ist unbestritten die komplizierteste Struktur, die wir bis jetzt kennen. Aus neuro-psychologischer Perspektive finden Wahrnehmung, Fühlen, Denken, Lernen, Verhalten, Sprache etc. im Gehirn statt. Diese Prozesse sind die charakteristischen Merkmale in den relativ neu entwickelten Hirnstrukturen, dem Mensch-Hirn. Sie drehen sich in den meisten Fällen nur um gesellschaftliche Angelegenheiten. Unser Gehirn hat jedoch eine andere lebenswichtige Schaltfunktion: Es veranlasst und steuert die inneren und grundlegenden psychosomatischen Vorgänge. Wenn man sich nur auf den gesellschaftlichen Aspekt fokussiert und lediglich die entsprechenden geistigen Fähigkeiten als »Psyche« definiert, übersieht man dabei den weiteren Kernpunkt der Psyche, nämlich das Natur-Hirn, das den Weisen im alten China schon bekannt und wichtig war.

In Laufe der Entwicklung hat das menschliche Gehirn stark zugenommen. Sein Volumen hat sich in den letzten 2–3 Millionen Jahren während der Evolution erheblich vergrößert. Das Gewicht des Gehirns des *Homo habilis*<sup>1</sup> (der geschickte Urmensch) lag bei ca. 650 g, und dessen Funktionen waren ausschließlich auf das Überleben in der damaligen unwirtlichen Natur konzentriert. Beim *Homo sapiens* (der weise Urmensch) hat das Gewicht des Gehirns innerhalb weniger Millionen Jahre von 650 auf rund 1350 g zugenommen. (*Homo sapiens* wurde als weiser Urmensch bezeichnet, weil die Leistungsfähigkeit des Gehirns stark zunahm. Diese Urmenschen lebten vor ca. 1,8 bis ca. 1,3 Millionen Jahren auf der ganzen Welt verteilt.)

Bei diesem erweiterten Teil des Gehirns haben sich viele Hirnstrukturen für menschliche Kommunikation entwickelt. Dazu gehören die sechsschichtige Großhirnrinde (Neokortex), kortikale Säulen, sekundäre Hirnrindengebiete, tertiäre Areale (Assoziationskortex), Sprachzentrum und spezifische Projektionen zum Kortex etc. Da diese nur für menschliche Angelegenheiten zuständig sind, bezeichneten sie die chinesischen Weisen als »Mensch-Hirn«.

1 So heißt der Urmensch der Steinzeit, der vor ca. 2,3 bis ca. 1,4 Millionen Jahren im heutigen Ostafrika lebte. Bei den Grabungen in der Olduvai-Schlucht in Tansania hatten Wissenschaftler entdeckt, dass *Homo habilis* offenbar als erster Mensch Werkzeuge aus Stein herstellte.

### Kortikale Säulen

Kortikale Säulen sind die Grundbausteine der Großhirnrinde (Neokortex). Diese Funktionseinheiten sind in der Großhirnrinde übereinanderliegende Nervenzellen. Obwohl strukturell alle gleich sind, reagieren sie jeweils unterschiedlich: Weil sie hochspezialisiert sind, erhält jede Säule nur jene Reize, auf die sie spezialisiert wurde.

Durch das Herstellen der Werkzeuge, die Produktion der Waren, das Anwenden von Sprache und viele verschiedene Handlungsverfahren reagierte das Gehirn mit dem Fortschritt der Denk- und Sprachfähigkeit. Seit dem weisen Urmenschen lernt das menschliche Gehirn im Laufe seines Lebens ununterbrochen die Techniken für gesellschaftliche Produktionen, Handlungsabläufe und die Sprache für Kommunikation. Alles, was die meisten Menschen wahrnehmen, denken, fühlen, sprechen, bezieht sich auf gesellschaftliche Beschäftigungen und das soziale und materielle Leben. Das Mensch-Hirn ist verantwortlich für

- die Ausbildung komplizierter Handlungsabläufe,
- das Speichern gesellschaftlicher Informationen,
- die sprachliche Kommunikation und
- die Ausprägung von Denken, Gefühle, Bewusstsein und Intelligenz.

Durch diese Tätigkeiten sind wir von dem im Einklang mit der Natur stehenden Leben abgewichen und in eine seelisch verwirrte Situation geraten.

Das Mensch-Hirn steht in einem engen Zusammenhang mit dem Prozess der gesellschaftlichen Ordnung und Produktion, der sozialen Verhältnisse und Entwicklung von zivilisatorischen Techniken und dem Fortschritt ganz allgemein. Das alles ist positiv für den Wohlstand und das materielle Leben, allerdings eine Katastrophe für das Innenleben und die psychosomatische Gesundheit. Denn die grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge sind im Stich gelassen und dadurch inaktiv geworden. Das führt dazu, dass einerseits das Mensch-Hirn zunehmend überbelastet und andererseits das Natur-Hirn funktionell geschrumpft wurde. Dadurch entstehen zahlreiche psychische Probleme und psychosomatische Beschwerden.

## 5.2 Psychische Störungen des Natur-Hirns

Das menschliche Gehirn besteht aus Natur-Hirn und Mensch-Hirn. In unserem Gehirn laufen nicht nur gesellschaftliche Informationen, sondern auch zahlreiche eigene sensomotorische Impulse aus dem Körper, den Organen und der Natur zusammen. Dafür ist das Natur-Hirn (Subkortex) zuständig. Das Natur-Hirn liegt unterhalb der Großhirnrinde (Neokortex). Daher das Präfix »Sub«, das aus dem lateinischen *sub* (»unterhalb«) stammt.

Zu dem Natur-Hirn gehören die primären Hirnrindenfelder (zuständig für alle sensomotorischen Informationen aus der Natur), der Thalamus (Tor zum Bewusstsein), die unspezifische Projektion (zur Aufrechterhaltung der ganzen Großhirnrinde), der Hypothalamus (Regulationszentrum für Temperatur, Wach-Schlaf-Rhythmus, Wasserhaushalt, Sexualfunktion etc.), die Hirnventrikel und die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit, Basalganglien (Koordinierung von Bewegungen und Produktion von Dopamin, einem Neurotransmitter, der zahlreiche kognitive und motorische Prozesse moduliert), der Balken (dient dem Informationsaustausch zwischen den beiden Gehirnhälften), die Zirbeldrüse (die innere Lebensuhr), die Hirnanhangsdrüse (steuert Hypothalamus-Hypophysen-Achse des Körpers), das pyramidale und

extrapyramidale System (für alle willkürlichen Bewegungen), das Kleinhirn (für Körperhaltung und Gleichgewicht) etc. Das Natur-Hirn enthält umfangreiche Kerngebiete. Diese dienen der Steuerung von Bewegungsabläufen (motorische Kontrolle) und haben sensorische, motorische, vegetative, hormonelle, emotionale sowie stimmungs- und aufmerksamkeitssteuernde Funktionen. Daher ist das Natur-Hirn ein unentbehrlicher Antrieb der Psyche.

Im Gegensatz zu den schwerpunktmäßigen gedanklichen und sprachlichen Fähigkeiten des Mensch-Hirns ist das Natur-Hirn für Sinne und Gefühle zuständig. Das Natur-Hirn ist der Aufenthaltsort der Sinne und der Gefühlswelt und benötigt ständig die adäquaten Reize von der schönen Natur, um seinen Funktionszustand zu erhalten. Daher ist naturnahe Aktivität, wie z. B. lyrisches Wandern, das am besten geeignete Verfahren zum Erhalten des Natur-Hirns und der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Wenn das Natur-Hirn durch zivilisatorische Tätigkeiten und naturfremdes Leben geschrumpft oder gestört ist, wird man in eine Sinnkrise des Lebens geraten und die innere Leere und Antriebslosigkeit spüren.

Die psychischen Störungen sind einerseits von Überforderung des Mensch-Hirns und andererseits von Unterforderung des Natur-Hirns verursacht. Das haben die Weisen im alten China bereits festgestellt. In dem Werk »Shang Shu« (in dem die Geschichte der chinesischen Urzeit aufgezeichnet wurde) steht, dass der Kaiser Yao und seine Minister (die Weisen), als sie über Staatsangelegenheiten diskutierten, folgende Entwicklung des menschlichen Hirns erkannten:

- » Das Zentralnervensystem tendiert zu folgender Entwicklung: Während das Mensch-Hirn, der Neokortex, immer dominant aktiver wird, wird das Dao-Hirn (Natur-Hirn), der Subkortex, immer zurückziehend-passiver. Um das Problem des Auseinanderdriftens von Neokortex und Subkortex zu lösen, muss man die Funktionsaktivität zwischen Mensch-Hirn und Natur-Hirn harmonisieren und ausgleichen. (Yang Ping 1996, S. 125)

Das ist überhaupt der erste Erkennungshinweis auf der Welt über das Auseinanderdriften von Neokortex und Subkortex. Das Mensch-Hirn ist für gesellschaftliche Angelegenheiten zuständig und sorgt für die Blüte der Psyche. Hingegen ist das Natur-Hirn die Schaltstelle, die für das Leben im Einklang mit der Natur verantwortlich ist. Sie belebt die Wurzel der Psyche. Ohne Wurzel kann die Blüte aber nur kurz bestehen bleiben.

Diese Aussage resultierte aus abertausend Jahren Lebenserfahrung der Weisen mit dem Leben im Einklang mit der Natur. Die Weisen und Gelehrten haben mit der Natur harmonisch gelebt und viele sinnliche Erkenntnisse über die Wechselwirkung zwischen Natur und Mensch gewonnen. Daher können die Weisen sehr gut die Unterschiede im Lebenswert und der Bedeutung von »materiellen und natürlichen« Menschen einschätzen. Sie haben auch den Zusammenhang zwischen Außenwelt, materiellem Mensch, Mensch-Hirn und Innenwelt, Naturell-Mensch, Natur-Hirn eingehend erkannt.

Die chinesischen Weisen haben vor abertausenden Jahren das immer aktiver werdende Mensch-Hirn im Zusammenhang mit dem dadurch abgeschwächten Natur-Hirn ganzheitlich betrachtet. Das bedeutet, dass die hohe Aktivität des Mensch-Hirns allein nicht als positive Entwicklung anerkannt wurde. Daraufhin haben sie festgestellt, dass dieses Auseinanderdriften von Neokortex und Subkortex die grundlegendste Ursache für alle psychischen Störungen und psychosomatischen Erkrankungen ist. Neokortex und Subkortex sind eindeutig festgelegte Bereiche der verschiedenen Schichten des Großhirns. Dies ist eine anerkennenswerte Erkenntnis jener Zeit.

Im alten China wurde das Natur-Hirn als »Dao-Hirn«, »Herz des Himmels« oder »Herz von Himmel und Erde« bezeichnet. Diese Bezeichnungen deuten darauf hin, dass die Funk-

tionseigenschaft der Zentren in einem engen Zusammenhang mit der Natur und der Verarbeitung der natürlichen Informationen steht. Nur wenn die Zentren für die inneren Lebensaktivitäten voll im Gang sind, kann man das Wohlbefinden erreichen und erlangen die psychosomatischen Vorgänge wirklich Bedeutung. In diesem Zustand können Handlungen der Menschen in der Gesellschaft geordnet und normal ablaufen, ohne dass unser inneres Gleichgewicht gestört wird. Zudem ist dies die Voraussetzung für die höchste Blüte und lange währenden Frieden der Welt.

Wenn das Natur-Hirn nicht aktiv ist, können weder Organfunktionen noch unsere psychosomatischen Vorgänge normal und richtig ablaufen. Dabei sind unsere ganzheitlichen Lebensaktivitäten schwerwiegend beeinträchtigt. Das alles führt wiederum zu Schwierigkeiten bei der Gesunderhaltung von uns Menschen.

In dem Bereich der Optimierung der psychosomatischen Gesundheit und der Harmonisierung von Psyche und Physis sind die Weisen im alten China der ganzen Welt abertausend Jahre voraus. Die Weisen kannten die Situationen der inneren Lebensaktivitäten nicht nur wie ihre Westentasche, sondern konnten sie auf eine allgemein verständliche Weise darstellen.

### Beispiel

Das Mensch-Hirn (Neokortex) und das Natur-Hirn (Subkortex) werden bildhaft und anschaulich als Feuersystem und Wassersystem bezeichnet. Das Mensch-Hirn bzw. das neokortikale System ist das Feuersystem, denn es entwickelte sich, nachdem Menschen begonnen hatten, das Feuer zu nutzen und den Staat aufzubauen. Deshalb steht es im engen Zusammenhang mit gesellschaftlichen Angelegenheiten. Das Natur-Hirn bzw. das subkortikale System ist das Wassersystem, denn es kann darauf zurückgehen, dass das Leben zuerst im Wasser entstanden ist und sich daraus entwickelt hat. Außerdem steht es im engen Zusammenhang mit grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgängen, Flüssigkeit bzw. der interzellulären und der intrazellulären Zirkulation. Diese Überlegungen sind leicht verständlich und tiefgehend.

## 5.3 Psychische Störungen des Organ-Hirns

Die Psyche ist selbstverständlich der zentrale Antrieb für alle körperlichen und organischen Vorgänge. Dazu gehört aber auch die Tatkraft des Organ-Hirns. Das Organ-Hirn fasst Hirnstamm (Truncus cerebri) und Rückenmark zusammen. Der Hirnstamm liegt zwischen Zwischenhirn und Rückenmark und ist aus dem Mittelhirn (Mesencephalon), der Brücke (Pons) und dem verlängerten Mark (Medulla oblongata) zusammengesetzt.

Das Mittelhirn liegt zwischen dem Zwischenhirn und der Brücke. Die sich an das Mittelhirn anschließende Brücke dient der Verbindung von Großhirn und Kleinhirn. Unterhalb der Brücke schließt sich das verlängerte Mark an. Dieses beinhaltet Nervenbahnen, die das Rückenmark mit dem Gehirn verbinden. Im verlängerten Mark sind viele lebenswichtige Zentren zu finden, z. B. das Atemzentrum, das Schluckzentrum, die Zentren, die den Nies- und den Hustenreflex steuern, das Brechzentrum und das Herz-Kreislauf-Zentrum, Biosensoren, die den pH-Wert des Blutes messen, etc.

Entwicklungsgeschichtlich gesehen ist der Hirnstamm der älteste Teil des Gehirns. Alle auf- und absteigenden Nervenbahnen mit Großhirnbeteiligung sowie die Kerngebiete der Hirnnerven (III–XII) verlaufen im bzw. durch den Hirnstamm. Darunter liegen viele Faserzüge, die sensorische Signale zum Thalamus und motorische Signale vom Kortex zum Rückenmark leiten. Der Hirnstamm enthält mehrere lebenswichtige Zentren und steuert komplexe, z. B. das Gleichgewicht erhaltende Reflexe. Der zentrale Taktgeber im Hirnstamm ist

die *Formatio reticularis*, deren netzartige Struktur sich durch den gesamten Hirnstamm zieht. Zusammen mit dem Thalamus projiziert *Formatio reticularis* alle Impulse aus Umwelt und Körper ins Gehirn.

Das Rückenmark ist ein wichtiger Bestandteil des Organ-Hirns. Es gibt viele absteigende vegetative Nervenbahnen, die von Nerven-Kernen des Hypothalamus ausgehen, im Hirnstamm verlaufen und größtenteils verstreut mit anderen Fasern durch den Vorderseitenstrang des Rückenmarks ziehen und im Sympathikus der grauen Rückenmarkssubstanz oder im Parasympathikus des Sakralmarks enden. Die von diesen Bahnen gesteuerten viszeralefferenten Neuronen im Seitenhorn innervieren Eingeweide, Genitalorgane und Schweißdrüsen der Haut.

Hirnstamm, verlängertes Rückenmark und Rückenmark bilden gemeinsam die Schaltstellen, die zusammen für die Steuerung aller organischen Funktionen wie Herzfrequenz, Blutdruck, Atmung und peristaltische Bewegung des Magen-Darm-Trakts sowie wichtige Reflexe wie den Lidschluss-, Schluck- oder Husten-Reflex etc. verantwortlich sind. Das Organ-Hirn sorgt dafür, dass organische Funktionen immer in Gang gesetzt sind und der Stoffwechsel optimal verlaufen, um für den Organismus die erforderliche Energie zu gewinnen, damit das Mensch-Hirn gut versorgt wird.

Die vom Organ-Hirn gesteuerten Funktionen sind unwillkürliche und grundlegende psychosomatische Vorgänge, z. B. die neuro-vaskulären (Gefäße), neuro-muskulären (Reflex), vegetativen (autonomen) Abläufe. Sie sind zwar nicht willentlich beeinflussbar, aber sie unterstützen alle psychischen Aktivitäten auf höheren Ebenen. Wiederum hilft die richtige und weise Anweisung des Mensch-Hirns, um das Organ-Hirn bzw. Natur-Hirn wechselweise zu fördern. Ist das Organ-Hirn geschwächt und/oder gestört, dann ist das der primäre Auslöser für die Entstehung der zahlreichen heutigen psychosomatischen Beschwerden wie Herzrhythmus-Störung, Bluthochdruck, Burn-out-Syndrom, *Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten*, Allergien, Magen-Darm-Probleme, Zuckerkrankheit, Stoffwechsel-Störung, Hormon-Störungen etc. Aber auch das schwache Lebensbewusstsein und starke Wohlstandsdenken des Mensch-Hirns spielt bei obigen Erkrankungen eine entscheidende Rolle.

Nach gebräuchlicher Betrachtung wird »Psyche« als »subjektiv« dem somatischen Körper oder den Organen gegenübergestellt. In der Klinik kommt, wenn es für körperliche und organische Symptome keine auffällige Erklärung gibt, oft der Gedanke auf, dass solche Beschwerden psychosomatische Erkrankungen sind. Diese Vermutung ist zwar richtig. Problematisch an dieser Aussage ist jedoch, dass mit dieser schulmedizinischen Vermutung ausgedrückt wird, dass man die Ursache der körperlichen und organischen Probleme nicht eingehend kennt und daher auch keine Lösung zur Heilung findet. Und durch diese Einschätzung als psychosomatische Krankheit wird der Patient ohne wirksame Hilfe an eine andere Klinik weitergeleitet.

### Beispiel

Viele Beschwerden der Atmung, des Kreislaufs, der Verdauung etc. werden als Organneurose diagnostiziert, weil sich dafür kein anomaler Befund erheben lässt. Ähnlich ist es auch bei anderen häufigen Problemen wie andauernde Erkältung, Immunschwäche, Depression, Angst, Erschöpfungssyndrom, unbegründete Traurigkeit und Unzufriedenheit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Allergien, Wetterfühligkeit etc.

Der Begriff Organneurose wurde 1945 vom Psychoanalytiker Otto Fenichel (1897–1946) erstmals verwendet und 1950 von Franz Alexander (1891–1964) als »vegetative Neurose« bezeichnet. Diese beschreibt die Funktionsstörungen einzelner innerer Organe oder Organsysteme, für die keine eindeutig fassbaren anatomisch-physiologischen Körperstörungen zu finden

sind. So wurden Herzneurose, Magenneurose, Reizdarm und Penisneurose etc. so erklärt, dass sich bei Betroffenen im Laufe der Zeit durch chronische und unerträgliche emotionale Konflikte körperliche Symptome bemerkbar machten.

Die Psyche darf nicht ausschließlich als Ort der Aktivitäten des Mensch-Hirns (Neokortex) betrachtet werden. Denn die Aktivitäten des Neokortex selbst benötigen die tiefer liegenden Funktionen des Gehirns – wie Natur-Hirn und Organ-Hirn –, um optimal zu funktionieren und sich entfalten zu können. Deshalb ist es bei psychischen Störungen unbedingt notwendig, das Natur-Hirn und Organ-Hirn zur Kenntnis zu nehmen. Nur so kann man die richtigen zweckgerichteten Gegenmaßnahmen ergreifen.

## Literatur

---

Yang Ping (1996) Buch über Geschichte der chinesischen Urzeit. Jilin Volks-Verlag, China

# Depressionen

*Lin Cong*

- 6.1      Krankheitsanzeichen – 110**
- 6.2      Ursachen- und Anzeichen-Erklärung – 111**
- 6.3      Diagnosen – 114**
- 6.4      Behandlungen – 115**
  - 6.4.1    Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin – 115
  - 6.4.2    Das therapeutische lyrische Wandern – 116
  - 6.4.3    Meridian Dao Yin-Übungen – 120
  - 6.4.4    Akupressur – 124
  - 6.4.5    Chinesische Heilkräuter – 125
  - 6.4.6    Medikamentöse Therapie – 126
- 6.5      Zusammenfassung – 127**
  - Literatur – 127**

Für Depressionen charakteristisch ist eine quälende emotionale Leere. Es ist um die am häufigsten auftretende psychosomatische Krankheit. Sie beeinträchtigt die psychosomatischen Vorgänge auf allen Ebenen und in vielen Aspekten wie Gefühle, Denken, Körper, Organe, Beziehungen etc. Egal ob Frauen oder Männer, Arme oder Reiche, Schüler und Studenten, Rentner und Beamte, sogar Arbeitslose können von dieser Krankheit betroffen sein. Die Betroffenen fühlen sich freudlos, sind innerlich unruhig, erschöpft und niedergeschlagen und sehen alles in ihrer Zukunft schwarz. Dazu kommen noch Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit und Antriebslosigkeit sowie Angstzustände. Betroffene verlieren ihr Selbstwertgefühl, interessieren sich nicht mehr für Dinge, die sie früher hoch eingeschätzt hatten. Und diese Ängste werden nicht durch Ablenkung oder Zuspruch anderer Menschen gelindert.

Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind täglich 3–5% der Weltbevölkerung von dieser Krankheit betroffen. Und ca. 20–30% der Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Depression. Depressionen treten gerade in modernen Gesellschaften immer häufiger auf. Hingegen sind Depressionen interessanterweise in den ärmeren Ländern der Welt nicht so oft vorzufinden. Frauen sind öfter betroffen als Männer. Depressionen können in jedem Alter auftreten, und nach einer ersten depressiven Phase entwickelt die Hälfte aller Betroffenen eine wiederkehrende Depression (rezidivierende Depression). Das Durchschnittserkrankungsalter des ersten Auftretens (erste Episode einer Depression) liegt zwischen 25 und 44 Jahren. Die Mehrheit der Betroffenen beschäftigt sich früher oder später mit Selbstmordgedanken. 10–15% aller Betroffenen sterben durch Selbstmord.

Dieses psychosomatische Problem wird immer schlimmer und belastet nicht nur den einzelnen Menschen, sondern auch Familienangehörige, Lebensgemeinschaften und Gesellschaft. Zusätzlich können Depressionen auch als Komplikation einer Krankheit wie z.B. Schilddrüsen-Unterfunktion oder Hormonstörung auftreten.

## 6.1 Krankheitsanzeichen

Depressionen haben meist eine lange Geschichte und zeigen keinen einheitlichen Verlauf. Menschen, die bereits in jungen Jahren eine depressive Episode oder Depressionen erlebt haben, entwickeln mit höherer Wahrscheinlichkeit eine weitere depressive Episode. Je nach Art und Schweregrad der Depression sind die Krankheitszeichen unterschiedlich stark. Folgende Anzeichen sind bei Depressionen häufig zu beobachten: gedrückte Stimmungslage, durchgängige Traurigkeit und Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, innere Leere, Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Erschöpfung, Ausgebranntsein, Interessensverlust, Verlust des sexuellen Verlangens, Verminderung des Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens, Sozialprobleme (z.B. Rückzug), Schuldgefühle, Angst, Verzweiflung, Sinnlosigkeit, Selbstmordgedanken, erfolgte Selbstverletzung oder Selbstmordhandlungen etc. Zudem haben Betroffene vielfältige körperliche Symptome, für die sich keine medizinische Erklärung finden lässt, beispielsweise Schwindel, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Essstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, diffuse Schmerzen ohne zugrunde liegende körperliche Erkrankung. In seltenen schweren Fällen haben Betroffene auch psychische Überempfindlichkeiten. Sie hören dann etwa Stimmen, die sie beschimpfen oder verspotten. Die Krankheitsanzeichen können bei Männern anders als bei Frauen sein. Hier findet man Irritation, Unzufriedenheit, Feindseligkeit, Überreizbarkeit, Alkoholmissbrauch, riskantes Verhalten wie z.B. waghalsiges Autofahren etc. Das schlimmste und gefährlichste Problem der Depressionen ist die Neigung zum Selbstmord, die vom negativen Gefühl der Ausweglosigkeit und der Hoffnungslosigkeit ausgelöst wird.

Die Krankheitszeichen sind dem Tagesablauf unterworfen. Manche Betroffene leiden in früh am Morgen am stärksten unter den Symptomen. Tagsüber verbessern sich die Beschwerden, und am Abend fühlen sich die Betroffenen oft recht gut. Bei manchen treten die Symptome im Tagesablauf unterschiedlich auf. Und manchen Erkrankten geht es durchgängig schlecht.

## 6.2 Ursachen- und Anzeichen-Erklärung

Bei depressiven Menschen sind die Batterien der inneren Natur völlig leer. Sie haben deswegen nur ein Innenleben von geringer Intensität und sind daher seelisch verarmt und im Inneren leer. Die Ursachen dafür sind das naturfremde Leben und die dominanten zivilisatorischen Tätigkeiten. Wir Menschen haben die Natur seit langer Zeit immer als Gegner bekämpft und dadurch den eigenen Lebensraum bzw. die Gesellschaft im Zuge der Zivilisationsentwicklung gebaut. Zugleich wurde unsere innere Natur total ignoriert und zunehmend gestört. Während des Strebens nach materiellem Wohlstand und zivilisatorischer Leistungen ist unser Natur-Hirn, das für die innere Natur zuständig ist, in Stille verfallen und allmählich geschrumpft – sowohl funktionell als auch strukturell.

Das Natur-Hirn bzw. subkortikale System ist das ursprüngliche Gehirn des Menschen und war das höchste Zentrum bei den Urmenschen, die damals in der Natur gelebt und sich mit den natürlichen Informationen beschäftigt hatten. Wichtig waren z.B. die Abwechslung der Jahreszeiten, der Auf- und Untergang der Sonne, die Veränderungen des Wetters, die wachsende Periode der Pflanzen (um das Sammeln von Pflanzen und Früchten rechtzeitig durchzuführen). Dabei wurde das Natur-Hirn mit zahlreichen solcher Mitteilungen gefördert und die entsprechenden körperlichen und organischen Vorgänge veranlasst. Das sind die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge, die für unsere Existenz unbedingt notwendig sind. Während des Aufbaus der Gesellschaft hat sich das menschliche Gehirn stark weiterentwickelt. Auf das Natur-Hirn ist diese neue Hirnstruktur, nämlich das Mensch-Hirn bzw. neokortikale System, aufgebaut worden. Dieses dient dazu, alle gesellschaftlichen Angelegenheiten zu planen, durchzuführen und zu erledigen. Sukzessive haben wir das Natur-Hirn völlig vergessen und kümmern uns überhaupt nicht um dessen Aktivitäten.

Das Natur-Hirn ist die im Mittelpunkt stehende Schaltstelle, darin befinden sich die primären Rindenfelder als die Grundlage für Informationsverarbeitung, außerdem der Thalamus als Empfindungssitz, die spezifische und unspezifische Projektionen von Thalamuskernen zur Großhirnrinde als wichtige Nervenbahnen sowie das Striatum als unerlässliches motorisches System, der Hypothalamus als Hormonzentrum usw.

➤ **Diese subkortikalen Hirnstrukturen und ihre Funktionen können nur erhalten bleiben, wenn sie mit Natur aktiv gefördert werden.**

Heutzutage leben wir modernen Menschen fast alle in Städten oder anderen menschlichen Ansiedlungen und haben kaum noch mit der Natur zu tun. Deshalb sind die naturgemäßen Aktivitäten ein fremdes Wort für uns, über die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge weiß niemand mehr Bescheid. Das heißt: Wir haben die wichtigsten Aktivitäten, die als tiefe Quelle der Energie und Freude dienen, verlernt. Jedoch brauchen unsere Seele und Gefühlswelt unbedingt das aktive Natur-Hirn, um die ausgetrocknete Seele wieder zu beseelen, das Innenleben erneut zu aktivieren, die Gefühlswelt ständig inspirieren zu lassen usw.

Durch das naturfremde Leben und die geistigen und seelischen Tätigkeiten, die nur der Zivilisation dienen, ist unsere Wahrnehmung der Natur unaufmerksam geworden. Wir, vor

allen die modernen Menschen in den entwickelten Ländern, weichen schon von Kindheit an von der naturnahen Lebensweise ab und empfangen immer weniger Informationen aus der Natur. Daher ist unser Natur-Hirn fortschreitend in den Hintergrund geraten. So lange, bis eine kritische Lage entsteht. Das erklärt, warum die Zahl der Depressionen in den entwickelten Ländern höher liegt als in den ärmeren Ländern und das Durchschnittserkrankungsalter der ersten Episode einer Depression zwischen 25 und 44 Jahren liegt. Im Laufe der Jahre wird die geschrumpfte innere Natur durch gesellschaftsorientierte geistige Aktivitäten wie Lernen, Studien, beruflicher Stress etc. noch mehr beeinträchtigt.

Der Thalamus im Natur-Hirn war früher das höchste Zentrum für Empfang und Verarbeitung der sensorischen Informationen. Heute dient der Thalamus wegen des neuen entwickelten Mensch-Hirns als untergeordnetes Ansamlungsorgan für alle sensorischen Impulse, die von außen und von innen kommen. Jedoch müssen alle Informationen über den Thalamus durch spezifische und unspezifische Thalamuskern zur Großhirnrinde weitergeleitet werden, um dort die feste Gestalt bzw. Bewusstsein an zu nehmen. Deshalb wird der Thalamus als »Tor des Bewusstseins« bezeichnet. Für den Thalamus ist die Natur die bedeutungsvollste Quelle der sensorischen Informationen. Wenn der Thalamus zu wenig von der Natur, vor allem von den adäquaten Reizen der schönen Natur, angekurbelt wurde, wird unsere Gefühlswelt immer leerer. Das führt dazu, dass die Stimmungslage gedrückt und niedergeschlagen ist. Infolgedessen sind depressive Menschen traurig, freudlos, betrübt, hoffnungslos, schlapp, antriebslos, energielos usw. Sind sind dann auch körperlich schnell erschöpft und leiden unter dauernder Müdigkeit, quälender innerer Unruhe, Rastlosigkeit hin bis zur Aussichtslosigkeit.

Da es der Großhirnrinde an angemessenen und positiven Reizen aus der schönen Natur mangelt, entsteht das bedrückte und pessimistische Denken ständig im Kopf der Betroffenen. Diese negativen Gedanken kreisen fast dauernd in schwarzseherischer Weise um die eigene Person, die Mitmenschen, die Vergangenheit und die Zukunft. Deshalb quälen Betroffene sich oft mit Selbstvorwürfen, herabgesetztem Selbstwertgefühl und Schuldgefühlen. Sie betrachten ihr Leben als sinnlos und aussichtslos und verbringen oft ganze Tage im Bett. Sind immer antriebslos und können sich nicht von den vielen verschiedenen negativen Gedanken befreien. Gleichzeitig vertragen viele Betroffene auch die Stille nicht und können ihre innere Unruhe kaum beruhigen. Selbst Partner, Verwandte und Freunde können über diese Gefühlsebene noch mit ihnen in Beziehung treten. Das ist der Grund, warum deprimierte Erkrankte immer zu Selbstmordgedanken und Selbstmordversuchen neigen.

Die Großhirnrinde ist für Denkfähigkeit und geistige Aktivität zuständig. Ohne die Hilfe des Natur-Hirns schafft man es allerdings nicht, den optimalen geistigen Zustand dauernd aufrechtzuerhalten. Bei depressiven Menschen ist die Konzentration beeinträchtigt. Sie haben Schwierigkeiten, die Informationen aus der Umwelt zu empfangen und die einfachsten Entscheidungen zu treffen, weil sie unsicher sind, welches die richtige Entscheidung ist und sie Angst haben, einen Fehler zu machen.

➤ **Diese Konzentrationsstörungen und Entscheidungsprobleme sind auf die geringe Intensität der Großhirnrinde zurückzuführen. Die Ursachen liegen darin, dass die primären Rindenfelder stark geschrumpft und die unspezifischen Thalamuskern abgebaut wurden.**

Die primären Rindenfelder sind jene Hirnareale, die für ganzheitliches Bearbeiten aller visuellen, akustischen, olfaktorischen (Riechen) und somatischen Signale zuständig sind. Die unspezifischen Thalamuskern unterstützen die grundlegende Aktivität der ganzen Großhirnrinde. Wenn diese geschwächt ist, weil durch sekundäre und tertiäre Rindenfelder die Signale

nur selektiv aufgenommen und behandelt wurden oder zunehmend in Hintergrund geraten und dadurch in Stille verfallen, verliert die Großhirnrinde die komplette informative Förderung. Die negativen Folgen sind unvermeidliche Unsicherheit, Entscheidungsprobleme und Konzentrationsstörungen.

Das Natur-Hirn schließt viele lebenswichtige Hirnstrukturen wie Hypothalamus und Hirnstamm ein und reagiert mit naturgemäßen psychosomatischen Vorgängen ständig auf Umweltveränderungen. Dadurch sind körperliche und organische Funktionen einsatzfähig und stabil. Wenn wir ein naturfremdes Leben führen, wird die Antriebsachse des Natur-Hirns außer Betrieb sein und eine negative psychosomatische Kettenreaktion wie z.B. Schlaf-, Magen-Darm- und Sexualprobleme ausgelöst. Die Betroffenen haben deswegen das Problem, ein- und durchzuschlafen, und leiden häufig an Appetitlosigkeit. Wenn Sie essen, essen sie ohne Appetit, und ihnen schmeckt das Essen kaum. Die Lust auf Sexualität geht auch verloren, und es kommt zu sexuellen Funktionsstörungen wie etwa Erektionsproblemen. Außerdem verspüren sie eine Reihe körperlicher Beschwerden ohne Grund, z.B. Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Rückenschmerzen, ein beengendes Schweregefühl im Brustraum oder Herzbeschwerden. Diese Kettenreaktion kann von Fall zu Fall verschieden ablaufen und ist bei jedem depressiven Menschen unterschiedlich. Allerdings gilt die totale Abschwächung der inneren Natur als die grundlegende Ursache für alle depressiven Symptome.

Depressionen sind das typische Anzeichen dafür, dass die innere Natur unseres Lebens stark geschwächt und gestört ist. Durch das Wohlstandsdenken und die gesellschaftlichen Tätigkeiten haben die Menschen in den Industrieländern ihr Natur-Hirn völlig außer Acht gelassen, sodass das mit der Natur verbundene Hirn total entkräftet ist. Diese Abschwächung im Zentralnervensystem ist die Hauptursache für die Entstehung der Depressionen und der zahlreichen psychosomatischen Störungen. Leider wissen viele Menschen bis heute immer noch nicht, welch wichtige Bedeutung die innere Natur bzw. primäre Rindenfelder, Thalamus, Hypothalamus usw. und die dazugehörenden naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge für ein sinnvolles, glückliches und gesundes Leben haben.

Depressionen sind nicht nur eine häufige Beschwerde und Zivilisationskrankheit unserer Zeit, sondern auch ein deutliches Signal, dass wir in der Vergangenheit unserer Gefühlswelt und unserem seelischen Leben zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt haben. Die Gefühle sind in der modernen Gesellschaft nicht erwünscht, weil sie für die gesellschaftlichen Angelegenheiten nicht von Bedeutung sind. Dieser Gedanke beeinflusst natürlich auch unsere Gesundheitsvorsorgen. Infolgedessen wurden kaum gesundheitliche Maßnahmen gegen das Verschlechtern der Gefühlswelt bzw. des Innenlebens ergriffen. Das ist ein großer Fehler in der Gesundheitsstrategie, weil die Gefühle hinsichtlich sensorischer Impulse der unerlässliche Bestandteil der psychosomatischen Vorgänge sind. Das Natur-Hirn ist der Empfindungssitz und für die Entstehung der Gefühle und Sinne zuständig. Alle Sinnesempfindungen wie Eindrücke aus der Natur, propriozeptive (= körpereigene) Sensibilitäten und viszerale Impulse konvergieren (kommen zusammen) im Natur-Hirn und bilden dort die Gefühlswelt und das Innenleben. Wenn wir eigene Gefühlswelt vernachlässigen, vor allem die schöne Natur als adäquate Reize zur Aktivierung des Natur-Hirns nicht bewusst wahrnehmen, versiegt die Quelle des Innenlebens unvermeidlich. Die negativen Folgen sind: Die Gefühle werden immer bedrückender, schwermütiger, lähmender und trübseliger, bis zur inneren Leere, Gefühllosigkeit und Gleichgültigkeit. Noch schlimmer ist, dass die Betroffenen keine Ahnung haben, wieso sie sich so schwer tun, die früher erlebten Gefühle zu spüren und die Zuneigung und Liebe für die Familie zu empfinden.

Die sensorischen Impulse spielen nicht nur eine große Rolle beim Erfüllen der Gefühlswelt und des Innenlebens. Sie sind auch notwendige elektrische Kraftquellen für die Nervenzellen

und Neuron-Vernetzungen. Wenn unsere Zentren auf allen Ebenen nicht ständig mit dieser elektrischen Energie versorgt werden, wird die zentrale Informationsverarbeitung allmählich geschwächt, manchmal sogar unfähig, die wechselnden Umstände geistesgegenwärtig zu behandeln. Das ist der Grund, warum bei einer schweren depressiven Episode der Antrieb so stark gehemmt ist oder man so ängstlich reagiert, dass Betroffene nicht einmal mehr einfachste alltägliche Tätigkeiten ausführen können und viele Ängste haben. Sie haben z.B. Angst vor der Zukunft, vor dem Nach-draußen-Gehen, selbst vor geringer psychischer Belastung, vor den täglichen Aufgaben und Pflichten, vor Trennung von Partner, Angehörigen und Freunden, vor dem Nie-wieder-Gesundwerden etc.

### 6.3 Diagnosen

Depressionen lassen sich auf die grundlegende Ursache, die Schrumpfung des Natur-Hirns, zurückführen. Allerdings sind viele Faktoren von inneren und äußeren Umständen daran beteiligt, die in Zusammenarbeit eine individuelle Depression hervorrufen. Erbliche Vorbelastung, Persönlichkeitsstörung, Umwelteinflüsse und gesellschaftliche Belastung, seelische Traumata und negative Lebensereignisse, bereits vorhandene Erkrankungen wie Alkoholismus und Phobien, all das sind typische Beispiele. Daher müssen die individuelle Krankheitsgeschichte und konkrete Anzeichen bei der Diagnose ganzheitlich betrachtet und gleichzeitig schwerpunktmäßig differenziert werden. In der chinesischen psychosomatischen Medizin werden Depressionen nach Besonderheiten der funktionellen Störung des Natur-Hirns in vier Syndrome unterteilt:

#### ■ Die funktionelle Störung des Thalamus

Für dieses Syndrom charakteristisch sind bedrückte Stimmungslage und affektive, emotionale Störungen. Typische Symptome sind die besonders am Morgen niedergeschlagene Stimmungslage, eine über zwei Wochen lang andauernde Einengung der Gefühlsansprechbarkeit (z.B. keine positive Regung auf einen Sonnenaufgang, man spricht auch von Affektivität), durchgehende Traurigkeit und Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, innere Leere, Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Erschöpfung, Motivations- und Interessenlosigkeit etc. Im schlimmsten Fall kann die trübselige Stimmung durch Zuspruch kaum verbessert werden.

#### ■ Die funktionelle Störung der thalamo-kortikalen Zusammenarbeit

Für dieses Syndrom typisch ist die Kombination von bedrückter Stimmungslage und negativen Gedanken. Die kennzeichnenden Symptome sind: vermindertes Selbstwertgefühl und mangelndes Selbstvertrauen, Versagensängste, Rückzug vom sozialen Leben, Schuldgefühle, Zukunftsängste bis hin zu unbegründeten Verarmungsängsten, Verzweiflung, Sinnlosigkeit, Selbstverletzung, Selbstmordgedanken, gehäufte Gedanken an den Tod und Todeswünsche etc. Die negativen Gedanken können auf schlechte Erlebnisse in der Kindheit zurückgeführt werden. Manchen Betroffenen ist es in ihrer Kindheit misslungen, ihre Wünsche und Abgrenzungsversuche durchzusetzen. Manche haben eine »erlernte Hilflosigkeit« und sind daran gewöhnt, dass ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten verringert sind oder negativ betrachtet werden. Dadurch entsteht Resignation. Auch die nicht verarbeiteten Konflikte im Zuge von Scheidungen, Gewalt, Missbrauch und Schuldgefühlen können Ursache für derartige negative Gedanken darstellen. Die medizinische Untersuchung zeigt, dass der Gehirnbotschaftstoffwechsel mehr oder weniger verändert ist. Beispielsweise sind der Serotonin- und der Noradrenalinspiegel bei diesen depressiven Menschen im Vergleich zu Gesunden niedriger.

#### ■ Die funktionelle Störung des Thalamus-Hypothalamus

Dies Syndrom ist gekennzeichnet durch die Kombination von niedergeschlagener psychischer Verfassung und Hormon- und Stoffwechselstörungen. Die symptomatischen Anzeichen sind Unzufriedenheit, Frustration, Überempfindlichkeit, Überreizbarkeit, launische Aufregungen, ungeduldiger Gedankenfluss und unüberlegte Handlungen, manisches Verhalten, schwankende Stimmungen je nach Jahreszeit. Äußerer Einfluss wie z. B. Tageslicht führt zu Herbst-Winter-Depression, Wechsel zwischen Manie und Depression, Schwindel, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Essstörungen, Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose), Antriebslosigkeit etc.

#### ■ Die funktionelle Störung des vegetativen Nervensystems

Dieses Syndrom tritt häufig aufgrund einer Kombination von abwechselnden Stimmungen und gestörtem vegetativen Nervensystem auf. Dabei geht es nicht nur um Stimmungsschwankungen in der Bandbreite von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt. Sondern es treten auch ständig organische und körperliche Beschwerden auf, wie z.B. Magen-Darm-Probleme, Atemnot, stetes Seufzen, Blähungen, abwechselnd Durchfall und Verstopfung, diffuse Schmerzen ohne zugrunde liegende körperliche Erkrankung etc.

## 6.4 Behandlungen

### 6.4.1 Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin

Die chinesische psychosomatische Medizin strebt die Förderung und Optimierung der harmonieorientierten ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge als psychologische Therapie an. Das ist das Prinzip und Ziel der chinesischen psychologischen Therapie. Um psychosomatische Krankheiten von Grund auf zu heilen, muss die Psyche auf allen Ebenen, nämlich Mensch-, Natur-, und Organ-Hirn, harmonisiert werden. Bei depressiven Menschen ist die tief liegende Hauptursache das »Abwirtschaften« des Natur-Hirns, das durch naturwidriges Leben eingetreten ist. Daher muss eine zielgerichtete psychologische Therapie zur Kräftigung des lebenswichtigen, in diesen Fällen aber stark geschrumpften subkortikalen Systems eingesetzt werden.

In der chinesischen psychosomatischen Medizin gilt die psychologische Therapie als ursächliche Behandlung gegen Depressionen. Im Unterschied zur westlichen psychologischen Therapie, die den Schwerpunkt auf das Mensch-Hirn liegt, schenkt die chinesische psychologische Therapie ihre Aufmerksamkeit dem Wiederaufbau der ganzheitlichen Zusammenarbeit von Mensch-Hirn und Natur-Hirn. Das ist die Besonderheit der chinesischen psychologischen Therapie. Das Natur-Hirn ist die wichtigste Schaltstelle der psychosomatischen Vorgänge, weil dort alle lebenswichtigen seelischen, organischen und körperlichen Informationen verarbeitet werden. Deshalb wird das Natur-Hirn als Lebenszentrum des Menschen bezeichnet. Bei depressiven Menschen ist das Lebenszentrum unterentwickelt, und dadurch liegt das Innenleben komplett am Boden. Zur Aktivierung dieses Lebenszentrums haben chinesische Weisen viele positive Erfahrungen gesammelt und erfolgreiche Heilungen erzielt.

Zum Wiederbeleben des Innenlebens ist die schöne Natur die unersetzbare Hilfsquelle, die für eine gesunde Psyche unbedingt notwendig ist. Diese Tatsache ergibt sich aus bewährten positiven Erfahrungen, die die chinesischen Weisen während ihres Lebens gesammelt haben, das sie im Einklang mit der Natur führten. Erfahrung ist ein praktisches Wissen oder Können, das man in der Praxis durch eigenes Erlebnis bekommt. Dieses Erlebnis ist selbst ein überzeugender Sinneseindruck und erzeugt ein wohliges Gefühl. Wenn man sich ständig mit der

schönen Natur seelisch und geistig beschäftigt, wenn man z.B. während des Wanderns alle Sinne offen lässt, um die liebebreizenden und erfrischenden Szenen bewusst wahrzunehmen, wird das Innenleben immer stärker erfüllt und aufgebaut. Für solche Menschen wird Depression ein Fremdwort. Das Leben im Einklang mit der Natur zu führen ist ein interaktiver Prozess zwischen Mensch und Natur. Dabei spielt die entsprechende Erfahrung eine entscheidende Rolle. Die chinesische psychologische Therapie hat folgende Aufgaben:

#### Aufgaben der chinesischen psychologischen Therapie

- Die Bedeutung dieser positiven Erfahrung für die psychosomatische Gesundheit darzulegen, damit die depressiven Menschen einen guten Vorsatz und eine förderliche Hoffnung zur Wiederbelebung ihres Innenlebens haben.
- Die Wichtigkeit der Wechselwirkung zwischen Natur und Mensch klarzumachen, damit die depressiven Menschen selbst wieder das Zünglein an der Waage sind, um ihr Leben in die richtige Richtung zu führen und aus dem Problem herauszukommen.
- Über die zweckentsprechende Ausführung zu informieren, z.B. den Bach entlangzuwandern und die weisen Anweisungen in Berg-Wasser-Gedichten zum Erreichen eines Lebens im Einklang mit der schönen Natur zuzuhören. Denn damit können die Betroffenen dieses Wissen nutzen und haben wieder eine zielbewusste Orientierung.

Bei den Depressionen, vor allem bei der funktionellen Störung der thalamo-kortikalen Zusammenarbeit, ist die psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin besonders sinnvoll und hilfreich. Denn sie zielt auf das psychische Defizit<sup>1</sup> ab und hilft den Patienten, den Grund zu verstehen, warum die Depressionen entstehen und was man selbst am besten dagegen unternehmen kann.

### 6.4.2 Das therapeutische lyrische Wandern

Das lyrische Wandern stellt das erste spezielle Verfahren des Top-Designs, nämlich das Leben mit der Natur im Einklang zu führen, dar. Der Kernpunkt des Verfahrens ist es, im eigenen Körper die mit der Natur verbundenen Aktivitäten zu fördern, um das Natur-Hirn und davon angekurbelte naturgemäße psychosomatische Vorgänge zu stärken. Das lyrische Wandern ist die wirksame und außergewöhnliche therapeutische Methode, um das geschrumpfte Natur-Hirn wieder im Schwung zu bringen.

Die Wirkungen und Bedeutungen der Wanderungen wurden von chinesischen Weisen und Gelehrten vor abertausenden Jahren dargelegt und in Form vieler schöner Natur-Lyrik zu Papier gebracht. In der Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.) hat diese Natur-Lyrik sowohl gedanklich als auch künstlerisch und gesundheitlich – in Bezug auf die Aktivierung des Natur-Hirns – seinen Höhepunkt erreicht. Dichter und Gelehrte aus der Tang-Dynastie haben das Ziel, ihr Leben im Einklang mit der Natur zu führen, bewusst in die Tat umgesetzt und zahlreiche Berg-Wasser-Gedichte<sup>2</sup> geschrieben. Damit haben sie einen großen psychosomatischen Erfolg erzielt. Diese

1 Das psychische Defizit beschreibt eine lückenhafte psychische Verfassung, in der es an lebenswichtigen Informationen und Erfahrungen fehlt, wodurch es an Wissen über harmonieorientierte ganzheitliche psychosomatische Vorgänge mangelt.

2 Berg-Wasser-Gedichte sind Beispiele einzigartiger Natur-Lyrik über schöne Berg-Bach-Seen-Landschaften, die Dichter während der Wanderung gedichtet haben.

erfolgreiche Erfahrung und bewährte Methode habe ich anhand von Natur-Lyrik und ausgesuchter Wanderungen unter dem Begriff »lyrisches Wandern« zusammengefasst.

### Berg-Wasser-Gedichte

Berg-Wasser-Gedichte sind Beispiele einzigartiger Natur-Lyrik über schöne Berg-Bach-Seen-Landschaften, die Dichter während der Wanderung gedichtet haben.

Die Berg-Wasser-Gedichte gelten als dichterische Anweisungen zur Erfrischung der Psyche, weil sie wunderbare Darstellungen von farbigen und malerischen Sinneseindrücken (■ Abb. 6.1) und wohlklingenden Empfindungen sowie lyrische Erleuchtungen zur Erfüllung des Innenlebens enthalten. Zudem ist die ausgesuchte Wanderung – z.B. Wandern entlang von Bächen – eine leicht anstrengende und dennoch ausdauernde körperliche Bewegung zur Kräftigung der Physis. Das lyrische Wandern repräsentiert die Quintessenz des Lebens im Einklang mit der Natur zu führen. Deshalb ist es die beste naturgemäße Aktivität zum Beleben des Natur-Hirns.



■ Abb. 6.1 Das natürliche Licht zur Erhellung der trübseligen Gemütslage

Zur Belebung des Natur-Hirns ist es unbedingt notwendig, dass der adäquate Reiz in der schönen Natur gefunden und empfangen werden kann. Das ist der Schlüssel zum Erfolg des therapeutischen lyrischen Wanderns. Dafür sind wir den chinesischen Dichtern und Gelehrten dankbar, weil sie darüber viel erzählt und es dichterisch, bildlich dargestellt haben. Diese Dichter haben uns ihre ganzheitliche Betrachtung zum Erreichen der psychosomatischen Gesundheit gezeigt und mit erfolgreicher Erfahrung bestätigt, dass die schöne Natur ein »Wunderheilmittel« ist. Das ist besonders wichtig für uns moderne Menschen, die immer noch als Erstes an medikamentöse Therapie danken, wenn sie unter psychosomatischen Beschwerden leiden. Für depressive Menschen ist das angenehme Licht der Morgen- und Abendsonne sowie Dunst-Sonnenlicht auf dem Berg besonders wirksam (■ Abb. 6.2). Zusammen mit schönen Berg-Seen-Landschaften und ausgesuchter Wanderung wirkt sich das milde und natürliche Licht tief und positiv auf die bedrückte Seele aus. Man spürt sofort, dass sie in tiefsten Tiefen erhellt und erwärmt wird, weil das Licht der adäquate Reiz für unsere Sinnesorgane ist und optimal zu eigener bio-elektrischer Energie umgewandelt wird. Durch diese elektrische Energie wird das Natur-Hirn in Schwung gebracht und werden innere Leere, Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Erschöpfung beseitigt. Das natürliche Licht ist gut geeignet für die funktionelle Störung des Thalamus.



■ **Abb. 6.2** Das farbenprächtige Naturschauspiel zum Auffüllen des geleerten Innenlebens

Die Eigenschaften des Natur-Hirns sind ebenso vielfältig wie die Farben des Frühlings vielfarbig. Diese Buntheit und Vielfalt der Natur ist dadurch eine Quelle zum Einfärben des Natur-Hirns, um die graue Seele wiederzubeleben. Je mehr wir das abwechslungsreiche schöne Naturschauspiel sehen und uns aufnehmen, umso mehr und reichhaltiger wird unser Innenleben wieder erfüllt. Gerade im Natur-Hirn bzw. Thalamus sind viele Neuron-Vernetzungen dafür ausgebildet, um diese wunderschöne Mannigfaltigkeit der Natur empfangen und wahrnehmen zu können. Ohne das ständige Empfangen der mannigfaltigen Schönheit der Natur sind diese Neuron-Vernetzungen arbeitslos. Als Folge davon wird das eigene Innenleben leer und die Seele verkümmert. Um das verarmte Innenleben wieder zu bereichern und die verkümmerte Seele erneut zu beflügeln, brauchen depressive Menschen unbedingt die liebe reizende Natur als zweckdienliche Stimulierung zur Kräftigung des Natur-Hirns. Durch das lebendige und greifbare Naturschauspiel kann unsere versiegte psychische Vitalität wieder aufgefrischt werden. Das farbenprächtige Naturschauspiel ist wirksam bei der Heilung der funktionellen Störung des Thalamus (■ **Abb. 6.3**).



■ **Abb. 6.3** Die stimmungsvollen Szenen zum Beleben der niedergeschlagenen Gefühlswelt

Lyrisches Wandern ist dank der ästhetischen Anweisungen von Dichtern ein besonders stimmungsvolles Erlebnis, das in unserem Herzen unvergessliche Eindrücke hinterlässt. Die lyrischen Eindrücke sind unauslöschliche sensorische Informationen, die wie Samen in unserer Gefühlswelt gesät werden, sich dort gut entwickeln und kräftig heranwachsen können.

Die Sinnesempfindungen, vor allem die mit der schönen Natur verbundenen inneren Impressionen, gehören zum wichtigsten Baustein des Lebens. Die Wirkung erzielt man nicht durch farbenfrohe eindimensionale Bilder, sondern durch stimmungsvolle Szenen in der dreidimensionalen Natur. Nur hier kann man die stärkenden und energetischen Informationen zur Begeisterung unserer Psyche erleben. Ein dabei gemachtes Bild kann dazu dienen, dieses Erlebnis später wieder aufzufrischen oder anderen die Schönheit der Natur zu zeigen. Es kann aber niemals den Ausflug ins Grüne ersetzen. Die dort empfangenen energetischen Botschaften sind das beste Heilmittel gegen Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit und Antriebslosigkeit usw. Hierbei spielen Jahreszeit, Tageszeitpunkt, Ortschaft und ausgesuchter Wanderweg jeweils eine wichtige Rolle. Die stimmungsvollen Szenen sind sowohl für die Heilung der funktionellen Störung des Thalamus als auch für die Beseitigung der funktionellen Störung des Thalamus-Hypothalamus wirkungsvoll.



■ Abb. 6.4 Das aktive, fließende Bächlein zur Befeuchtung der ausgetrockneten Seele

Lyrisches Wandern ist ein Eigeninitiativ-Heilverfahren, das man selbst und aktiv einsetzen kann. Besonders energiereich ist das Wandern entlang eines Bachs/Bächleins. Denn das fließende Wasser wirkt sich während des Wanderns hervorragend auf die Flüssigkeitszirkulation unseres Körpers aus, vor allem auf die Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit. Das ist der Grund, warum die Weisen, Dichter und Gelehrten insbesondere die Wanderungen entlang eines Bach/Bächleins beschrieben und bevorzugt haben. Der überzeugende Wirkungsmechanismus dieses Eigeninitiativ-Heilverfahrens liegt in der empfangenen Resonanz und den dadurch ausgelösten positiven psychosomatischen Reaktionen auf die Berg-Wasser-Landschaften. Damit wird das aktive, fließende Bächlein zum effektiven Hilfsmittel für die Heilung der funktionellen Störung der thalamo-kortikalen Zusammenarbeit (■ Abb. 6.4).

Kurz zusammengefasst sind fünf Punkte beim Anwenden von lyrischem Wandern bei Depressionen entscheidend:

- naturgemäße Bewegung,
- natürliches und mildes Sonnenlicht,
- farbenprächtige Anblicke,
- stimmungsvolle Szenen und
- Bäche/Bächlein.

Diese fünften Aspekte sind zweckdienliche Elemente zum Wiederbeleben des Innenlebens und die wichtigste Energiequelle gegen funktionelle Störung des Thalamus. Das wirkungsvolle Heilmittel für die depressiven Menschen sind die durch lyrisches Wandern hervorgerufenen

beeindruckenden Sinneseindrücke. Wenn Betroffene die adäquaten Reize in der schönen Natur durch lyrisches Wandern bewusst wahrnehmen, wandelt sich diese angenehme Stimulierung in unseren Sinnesorganen in sensorische Impulse um. Diese sind die wichtigste eigene bio-elektrische Energie zum Beleben des Natur-Hirns.

Praxistipp		
Menschen, die unter Depressionen leiden, kann ich besonders empfehlen, an Kursen über therapeutisches lyrisches Wandern teilzunehmen und sich über lyrische Anweisungen und eingehend darüber zu informieren, wohin die Wanderung gehen soll.		

### 6.4.3 Meridian Dao Yin-Übungen



■ Abb. 6.5 Vorbereitungsübung zur Aktivierung der Hand-Yangming-(Dickdarm-)Meridiantransmission

Meridian Dao Yin sind spezielle Übungen, die der Vitalität des Lebens entsprechen, spürbare sensomotorische Impulse hervorrufen und dadurch die Meridiantransmission aktivieren können. Die Vorbereitungsübungen zur Aktivierung der Hand-Yangming-(Dickdarm-)Meridiantransmission eignen sich besonders gut gegen Depressionen, weil die Batterie der inneren Natur mit den sensomotorischen Impulsen effizient aufgeladen und die Zusammenarbeit des Körpers, der Organe und des Zentralnervensystems durch die Meridiantransmission gefördert wird (■ Abb. 6.5). Man kann diese außergewöhnlichen Übungen natürlich mit dem lyrischen Wandern kombinieren, um erwünschte positive Wirkungen noch zu verstärken (■ Abb. 6.6). Diese Übung sollte man 5–10 Minuten lang wiederholend üben (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2008, S. 60–62).



■ Abb. 6.6 Grundübung zur Aktivierung der Hand-Yangming-(Dickdarm-)Meridiantransmission

Nach dem medizinischen Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker für Klassische Akupunktur« (► Kap. 10: Meridian [Ling Shu Jing]) zieht die Hand-Yangming-(Dickdarm-)Meridiantransmission vom Zeigefinger bis zur Schulter und weiter zur Halswirbelsäule und verbindet Lunge und Dickdarm. Klinisch gesehen liegen die Auswirkungen hauptsächlich im Bereich der Halswirbelsäule, der Schultergegend und des Kopfs sowie des Zentralnervensystems. Die praktische Erfahrung zeigt, dass diese Übung sich ausgezeichnet auf das Zentralnervensystem auswirkt. Denn die hervorgerufenen sensomotorischen Impulse werden direkt zu den primär-sensorischen und motorischen Rinden geleitet und dort die entsprechende Hirnfunktion veranlasst. Diese Übung sollte man 5–10 Minuten lang wiederholend üben (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2008, S. 63–68).



■ Abb. 6.7 Vorbereitungübung zur Aktivierung der Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission

Meridian Dao Yin-Übungen sind deswegen speziell, weil sie die einzigartige longitudinale Meridiantransmission erzeugen, d.h. die Übertragung der sensomotorischen Impulse. Die Vorbereitungübung dient dazu, dass man deren spezielle Übungstechnik begreift und die entsprechende Meridiantransmission voraktiviert. Durch diese Vorbereitungübung wird die Muskulatur an bestimmten Körperzonen bereit gemacht, damit die Fuß-Shaoyang (Gallenblasen-)Meridiantransmission bei der danach folgenden Grundübung sofort zur Verfügung steht. Dabei werden sensomotorische Impulse an der Außenseite der oberen Extremität erzeugt und die Durchblutung in den Extremitäten gefördert (■ Abb. 6.7). Nach 5–10 Minuten langem Üben fühlt man sich körperlich behaglich, angenehm müde, aber aktiv entspannt. Das ist die erste positive Reaktion der Übung (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2008, S. 169–171).



■ Abb. 6.8 Grundübung zur Aktivierung der Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission

Die Grundübung dient dazu, die entsprechende Meridiantransmission durch spezielle Motorik zielgerichtet zu aktivieren. Die Motorik ist eine präzise Muskelbewegung zur Aktivierung der Meridiantransmission. Hier geht man tief in die Hocke und führt gleichzeitig die Knie nach außen, damit ein aktives Gefühl, nämlich sensomotorische Impulse, entlang des äußeren und mittleren Beins eintritt. Die Beine sind nicht nur zum Gehen dienlich, sondern eine wichtige Quelle der elektrischen Energie für psychosomatische Vorgänge. Während der Grundübung fühlt man seine Beine stark beansprucht und bemerkt das spürbare aktive Gefühl im Bereich der Knie. Das ist die Wirkung und das Zeichen, dass die Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-) Meridiantransmission bzw. die eigene elektrische Energie hervorgerufen und erzeugt wurde (■ Abb. 6.8). Nach 5–10 Minuten langem Üben fühlen Sie sich körperlich angenehm müde, aber psychisch erfrischt und behaglich, weil das Zentralnervensystem mit elektrischer Energie gut versorgt wurde (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2008, S. 172–179)



■ Abb. 6.9 Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission

Die Distal-Übung dient dazu, die Meridiantransmission in den vom Rumpf weiter entfernten Teilen der Extremitäten zusätzlich zu intensivieren. Das ist besonders sinnvoll für die psychische Kraft des Mensch-Hirns, weil distale sensomotorische Impulse in einem engen Zusammenhang mit der Großhirnrinde stehen. Zudem werden die Meridiantransmission in den beiden Seiten des Rumpfes intensiviert und die funktionelle Verbindung zwischen Körper und Organe (z.B. Leber, Gallenblase und Milz) hergestellt. Daher ist diese Übung zielgerichtet für depressive Menschen, die unter Antriebslosigkeit, Ängstlichkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Essstörungen, Magen-Darm-Beschwerden etc. leiden (■ Abb. 6.9). Nach 5–10 Minuten langem Üben verschwindet die innere Unruhe, man fühlt sich im Inneren frei, ungehindert und sicher. Und vor allem wird die Stimmung heiter und munter. Im Rumpfbereich spürt man eine angenehme Wärme, weil die Durchblutung verbessert wurde.

Die Meridian Dao Yin-Übung ist eine spezielle Motorik zur Veranlassung der Meridiantransmission. Dies sind longitudinale Übertragungen von sensomotorischen Impulsen. Sie wirken sich hervorragend auf Zentren, Organe und Körper aus. Daher sind Meridian Dao Yin-Übungen sowohl das wichtige Eigeninitiativ-Heilverfahren gegen Depressionen als auch ein Weg, um harmonieorientierte ganzheitliche psychosomatische Vorgänge zu erreichen. Diese spezielle Distal-Übung sollte man mehrmals am Tag üben (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S. 246–252).



■ **Abb. 6.10** Vorbereitungübung zur Aktivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission

Für an Depression Erkrankte ist es unbedingt notwendig, die Basis des Lebens bzw. die Aktivität der unteren Extremitäten zu stärken. Man sagt nicht zu Unrecht, man stehe mit beiden Beinen im Leben. Unsere Beine bilden die Basis unseres Lebens und werden bei vielen Büromenschen inaktiv. Sie zu stärken ist ein Prinzip des bewussten Lebens und gilt für alle – auch nichtdepressive – Menschen. Bewusst zu leben bedeutet, dass wir die Zusammenhänge erkennen und die positiven Folgen der psychosomatischen Vorgänge anstreben. Die Ursachen der Depressionen liegen hauptsächlich darin, dass der Antrieb des Natur-Hirns entkräftet wurde. Zur Stärkung sind Übungen zur Aktivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission sehr nützlich, weil diese schwerpunktmäßige sensomotorische Impulse im Bereich der unteren Extremitäten erzeugen (■ Abb. 6.10). Nach 5–10 Minuten langem Üben ist das aktive Gefühl an den inneren Seiten der Beine spürbar. Bereits nach der Vorbereitungsübung wird die Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission voraktiviert, und die bedrückte und trübsinnige Gemütslage verbessern sich (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2008, S. 154–157).



■ **Abb. 6.11** Grundübung zur Aktivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission

Die Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission verläuft an den inneren Seiten der Beine und steht in einem engen Zusammenhang mit der Muskulatur und den Gefäßen des inneren Beines, der Leistengegend und des Genitalapparates, den Organen in der Bauchhöhle und dem vegetativen Nervensystem, vor allem dem Sympathikus. Durch diese Übung werden nicht

nur die Zusammenarbeit der verschalteten Körperteile, Organe und Nervensysteme gefördert, sondern es wird die für die Aktivierung des Natur-Hirns nützliche elektrische Energie erzeugt (■ Abb. 6.11). Nach 5–10 Minuten langem Üben wird die Gemütslage wesentlich erhellt (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2008, S. 158–167).

Die beschriebenen sieben Übungen sind das grundlegende Übungsverfahren, die das geschrumpfte Natur-Hirn mithilfe der Meridiantransmissionen bzw. der Übertragung der erzeugten sensomotorischen Impulse effektiv beleben. Diese sind gut geeignet für alle funktionellen Störungen bei einer Depression. Vor allem bei der funktionellen Störung des Thalamus-Hypothalamus sind diese Übungen besonders wirksam, weil das Zusammenspiel von beiden Schaltstellen dadurch gefördert wird. Zur Behandlung müssen alle Übungen nach obiger Reihenfolge zusammen etwa 15–35 Minuten lang und zweimal täglich durchgeführt werden. Dabei ist das regelmäßige Üben die Voraussetzung dafür, dass Depressionen von Grund auf geheilt werden.

Praxistipp		
Am Anfang sollen Betroffene in einer Gruppe, also gemeinsam üben, um die Antriebslosigkeit zu überwinden. Wenn sich der Zustand gebessert hat und stabil wird, kann die/der Betroffene auch allein zu Hause üben.		

Der beste Übungszeitpunkt ist in der Früh und am Abend, also nach dem Aufstehen und bevor man ins Bett geht. Zu Hause reicht ein ruhiger Platz oder Zimmer. Im Freien, wie z.B. im Park oder in der Natur, ist die Wirkung natürlich noch besser. In der Anfangsphase spürt man nach den Übungen positive Reaktionen, wie z.B. Muskelkater, Ziehen, kurzfristige angenehme Müdigkeit etc. Das ist ganz normal und gehört zum Heilungsprozess. Die Betroffenen brauchen sich deshalb keine Sorgen zu machen.

6.4.4 Akupressur

Akupressur hat in China eine lange Tradition und gehört zu den beliebten klassischen manuellen Therapie. Im Vergleich zur Massage verwenden die Akupressur-Therapeuten hauptsächlich Daumen und Gelenke, wie z.B. Fingergelenke und Ellenbogen, mit denen sie auf die Akupunkturpunkte drücken. Daher wirkt sich Akupressur tief auf die Akupunkturpunkte aus und hat eine positive Wirkung bei Blockaden der Meridiantransmission. Besonders bei Depression sind die Meridiantransmissionen mehr oder weniger geschwächt und gestört. Dadurch entstehen viele Blockaden, die verschiedene körperliche und organische Beschwerden verursachen. Dagegen ist Akupressur besonders gut geeignet, und zwar besser als Akupunktur, weil sich Akupressur stärker bei der Stimulierung der Meridiantransmission und der Lösung der Blockade wirkt. Außerdem ist Akupressur viel angenehmer als eine Nadeltherapie (wovor sich manche Patienten fürchten) und erzeugt eine Menge sensorischer Impulse, die zum Beleben des Thalamus besonders hilfreich sind.

Zum Heilen depressiver Menschen muss die Akupressur für Fuß-Taiyang-(Harnblasen-) Meridiantransmission angewendet werden. Dabei werden vor allem die Akupunkturpunkte entlang der Wirbelsäule durch Akupressur aktiviert und die entsprechenden Blockaden gelöst.

## Praxistipp

Für die diffusen Schmerzen von Depressiven können zusätzlich andere Meridiantransmissionen bearbeitet werden – je nach schwerpunktmäßigem Problem.

### 6.4.5 Chinesische Heilkräuter

Bei Depressionen sind auch chinesische Heilkräuter hilfreich, vor allem gegen körperliche und organische Beschwerden, die durch funktionelle Störung des vegetativen Nervensystems ausgelöst wurden. Die traditionelle chinesische Medizin hat abertausende Jahre lang Erfahrungen mit Heilkräutern. Dieses praktische medizinische Wissen ist bis heute immer noch gültig und hat daher auch einen bedeutenden Platz in der chinesischen psychosomatischen Medizin. Allerdings beschränken sich die Heilwirkungen der Kräuter auf den somatischen Bereich, weil die Moleküle des pflanzlichen Wirkungsstoffs zu groß sind und unmöglich die Blut-Hirn-Schranke passieren können und ins Gehirn gelangen. Deshalb werden chinesische Heilkräuter heutzutage bei psychosomatischen Beschwerden vorwiegend gegen körperliche und organische Störungen eingesetzt.

#### Häufig verwendete klassische Rezepte

**i Chai hu shu gan san (柴胡疏肝汤), Leber-Qi regulierendes Pulver von Bupleurum aus dem Werk »Gesammelte Werke von Zhang Jingyue (景岳全书)«**

**Indikationen:** Schmerzen im Bereich der Brust und der Rippen infolge der Stagnation des Leber-Qi

##### Zusammensetzung

- Bupleuri (Chai hu), Rx. 10 g
- Paeoniae albae (Bai Shao Yao), Rx. 10 g
- Citri reticulatae (Chen Pi), Peri. 10 g
- Aurantii (Zhi Ke), Fr. 6 g
- Cyperi Rotundi (Xiang Fu), Rhi. 6 g
- Ligustici Wallichii (Chuan Xiong), Rx. 6 g
- Glycyrrhizae Uralensis (Gan Cao), Rx. 3 g

**i Jia Wei Gan Mai da Zao Tang (加味甘麦大枣汤), gestärktes Dekokt von Glycyrrhizae Uralensis und Jujubae**

**Indikationen:** durchgängige Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Erschöpfung infolge des Herz-Qi-Mangels

##### Zusammensetzung

- Glycyrrhizae Uralensis (Gan Cao), Rx. 10 g
- Triticum Aestivum (Fu Xiao Mai), Sm. 30 g
- Jujubae (Da Zao), Fr. 10 Stück
- Zizyphi Spinosae (Suan Zao Ren), Sm. 15 g
- Polygalae Tenuifoliae (Yuan Zhi), Rx. 10 g
- Cyperi Rotundi (Xiang Fu), Rh. 10 g
- Bupleuri (Chai hu), Rx. 10 g
- Curcumae (Yu Jin), Tuber 10 g

**i Suan Zao Ren Tang (酸枣仁汤), Dekokt von Ziziphus Jujubae aus dem Werk »Zusammenfassung von der Goldenen Kammer (金匱要略)«**

**Indikationen:** Unruhe und Schlaflosigkeit infolge eines Leber-Blut-Mangels

**Zusammensetzung**

- Zizyphi Spinosae (Suan Zao Ren), Sm. 30 g
- Poriae Cocos (Fu Ling), Scle. 10 g
- Anemarrhenae Asphodeloidie (Zhi Mu), Rx. 10 g
- Ligustici Wallichii (Chuan Xiong), Rx. 10 g
- Glycyrrhizae Uralensis (Gan Cao), Rx. 3 g

**i Gui Pi Tang (归脾汤), Dekokt zum Zurückführen des Qi in die Milz aus dem Werk »Rezepte für Gesundheitsschutz (济生方)«**

**Indikationen:** Ängste, Schlaflosigkeit, Gedächtnisstörung und schwere Palpitation infolge eines Milz-Blut-Mangels

**Zusammensetzung**

- Codonoptidis Pilosulae (Dang Shen), Rx. 10 g
- Atractylodis Macrocephalae (Bai Zhu), Rh. 10 g
- Poriae Cocos (Fu Ling), Scle. 10 g
- Astragali (Huang Qi), Rx. 10 g
- Zizyphi Spinosae (Suan Zao Ren), Sm. 10 g
- Polygalae Tenuifoliae (Yuan Zhi), Rx. 10 g
- Arillus Longanae (Long Yan Rou), Fr. 10 g
- Jujubae (Da Zao), Fr. 10 g
- Angelicae Sinensis (Dang Gui), Rx. 5 g
- Ingwer (Sheng Jiang), Rh. 3 Scheibe
- Glycyrrhizae Uralensis (Gan Cao), Rx. 3 g

Die obigen Rezepte richten sich hauptsächlich auf die organischen Störungen, die bei Depressionen häufig vorkommen. Das Bemerkenswerte an der chinesischen Kräuterbehandlung ist, dass die Organe in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) funktionelle Einheiten sind und sich daher sehr von der westlichen Schulmedizin unterscheiden.

**Beispiel**

Die Leber in TCM bezieht sich überwiegend auf den Sympathikus und die dazu gehörenden organischen Funktionen. In der Klinik ist der Sympathikus bei Depressionen tatsächlich öfter gestört. Deswegen werden viele chinesische Heilkräuter angewendet, deren Heilwirkung für die Regulierung der Leber liegt.

### 6.4.6 Medikamentöse Therapie

Mit der heute verwendeten Kombination aus chemischen Medikamenten können einige Symptome bei Betroffenen gelindert oder kann zumindest eine Verbesserung des Gemütszustandes erreicht werden. Allerdings gibt es noch viele ungelöste Probleme. Beispielsweise spricht ein Teil der Depressionskranken überhaupt nicht auf die Medikamente an. Bei einem anderen Teil der Betroffenen halten erreichte Erfolge nur eine kurze Zeit an. Das weist darauf hin, dass die Hauptursache der Depressionen mit den üblichen Behandlungsmethoden nicht an der Wurzel gepackt werden kann. Außerdem gibt es bei Medikamenten immer beeinträchtigende

Nebenwirkungen, z.B. Reduktion der sexuellen Potenz, Konzentrationsstörungen etc. Daher ist es sinnvoll, medikamentöse Therapie zusammen mit lyrischem Wandern, Meridian Dao Yin-Übungen, Akupressur und Kräuterbehandlung zu kombinieren.

## 6.5 Zusammenfassung

---

Die Behandlung bei Depressionen folgt einem ganzheitlichen Konzept, in dem sechs Verfahren miteinander zu kombinieren sind. Die chinesische psychologische Therapie zündet ein Licht im Dunkel bzw. Natur-Hirn an und erhellt die trübe Seele der Betroffenen mit weisen Anweisungen, positiven Stimmungen und bewährten Erfahrungen. Zweckgerichtetes lyrisches Wandern mit den adäquaten Reizen der schönen Natur gilt als Hauptverfahren zum Beleben des Natur-Hirns und zum Beseelen des Innenlebens. Die ausgewählten Meridian Dao Yin-Übungen sind spezielle Motorik zum Erzeugen der sensomotorischen Impulse und zur Aktivierung des Zentralnervensystems. Diese drei Verfahren entsprechen dem Ziel der Ursachenbehandlung. Die Akupressur und chinesische Heilkräuter helfen dabei, dass periphere Probleme wie z.B. Blockaden, körperliche und organische Beschwerden gebessert werden. In Akutphase oder im Notfall ist die medikamentöse Therapie als Symptombehandlung nützlich.

## Literatur

---

Lin Cong (2008) Meridian Dao Yin-Übungen zur Aktivierung des Meridian-Systems. Springer, Wien New York  
Lin Cong (2011) Meridian-Übungen bei psychosomatischen Beschwerden. Wilhelm Maudrich Verlag, Wien

# Burn-out-Syndrom

*Lin Cong*

- 7.1      Krankheitsanzeichen – 130**
- 7.2      Ursachen- und Anzeichen-Erklärung – 131**
- 7.3      Diagnosen – 134**
- 7.4      Behandlungen – 135**
  - 7.4.1    Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischen Medizin – 135
  - 7.4.2    Das therapeutische lyrische Wandern – 137
  - 7.4.3    Meridian Dao Yin-Übungen – 140
  - 7.4.4    Akupressur und Akupunktur – 146
  - 7.4.5    Chinesische Heilkräuter – 146
- 7.5      Zusammenfassung – 147**
  - Literatur – 148**

Das Burn-out-Syndrom bzw. Ausgebranntsein gilt als psychosomatisches Syndrom der modernen Gesellschaft. Dieses Syndrom wurde ursprünglich von dem amerikanischen Psychoanalytiker Freudenberg zu Beginn der 1970er-Jahre eingeführt und bezeichnet einen andauernden Zustand der totalen körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung. Seit kurzem ist Burn-out-Syndrom als eigenständiges Krankheitsbild anerkannt und in der internationalen Klassifikation der Erkrankungen (ICD) aufgeführt.

Personen in leitenden Positionen und Menschen in besonders engagierten Berufen, wie z.B. professionelle Pflegekräfte, pflegende Angehörige, Lehrerinnen, Erzieher, Ärztinnen und Ärzte, Politiker, leitende Angestellte, Selbstständige, sind häufig betroffen. Weil sie durch stressiges berufliches und naturfremdes Leben extrem belastet sind und sich zu wenig Zeit nehmen, um ausreichende naturgemäße Aktivitäten zu machen.

Das Burn-out-Syndrom breitet sich in unserer Gesellschaft dramatisch aus. Prinzipiell kann ein Ausgebranntsein jeden, auch nicht arbeitende Menschen treffen, wie z.B. Schüler, Rentner oder Arbeitslose. Hierbei ist die Anzahl der Wochenarbeitsstunden nicht entscheidend, sondern vielmehr der Leistungsdruck, die seelische Belastung und naturfremdes Leben. Dies kann schließlich zur völligen Erschöpfung führen. Die tatsächlichen Zahlen der Ausgebranntsein-Betroffenen sind zwar wissenschaftlich sehr schwer zu erfassen, weil sich das Burn-out-Syndrom mit unterschiedlichen Symptomen darstellt. Jedoch nehmen diese Neuerkrankungen jährlich immer stärker zu und dehnen sich rasch auf alle Berufsgruppen aus. Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz schätzt die volkswirtschaftlichen Folgekosten des Burn-out-Syndroms in der EU auf rund 20 Milliarden Euro jährlich.

## 7.1 Krankheitsanzeichen

Das Burn-out-Syndrom entwickelt sich nicht von einem Tag auf den anderen, sondern langsam und schleichend über einen längeren Zeitraum von mehreren Jahren hinweg. Die häufigen Anzeichen für Ausgebranntsein sind in fünf Aspekten zu sehen:

**Burn-out-Risiko** Stress, dominanter Verstandsmensch (der sich kaum von Gefühlen leiten lässt), Hochschätzung des materiellen Lebens und des leistungsorientierten Ziels, naturfremde Lebensweise, Wertschätzung der sozialen Anerkennung, Arbeitstier, immer für alle anderen (nicht für sich selbst) verantwortlich, hoher Einsatzwillen und große berufliche Erwartungen, Streben nach Gewinn und Ruhm etc.

**Emotionale Erschöpfung** Betroffene fühlen sich ausgehöhlt, ausgezehrt, nutzlos und voller innerer Unruhe. Das Leben erscheint sinnlos und leer. Unzufriedenheit wechselt mit depressiven Stimmungen, Niedergeschlagenheit, erhöhte Gereiztheit, Aggressionen, Nervosität, Resignation, Frustration, Depressionen, Ängste, Sinnlosigkeit, Verzweiflung bis hin zu Hoffnungslosigkeit, schwere Schuldgefühle, Selbstmordgedanken etc.

**Geistige Erschöpfung** Arbeitseifer, Leistungsfähigkeit und Engagement nehmen ab, Arbeitsqualität und Kreativität lässt nach, die einfachsten Tätigkeiten sind mühselig und anstrengend geworden, Fehler treten auf, Lust- und Interesselosigkeit bei Tätigkeiten, die bisher Freude gemacht haben, Denkfaulheit und Abstumpfung, Konzentrationsschwächen, Entscheidungsunfähigkeit, Unfähigkeit nach der Arbeit abschalten zu können, ein Gefühl des Scheiterns und der Gleichgültigkeit gegenüber der Arbeit etc.

**Körperliche und organische Beschwerden** Permanente Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Kreislaufschwäche, Blutdruckinstabilität, Schwindel, Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten, höhere Anfälligkeit für Krankheiten, Essstörungen, Verdauungsprobleme etc. Urlaub oder Kuraufenthalte bringen kaum oder nur kurzzeitige Erholung.

**Sozialer Rückzug und Verhaltensänderungen** Aus Sympathie und Mitleid werden Distanz und wachsende Abneigung, Zögern und Hinausschieben von Arbeit bis hin zu beruflicher Kündigung, reduziertes Engagement, Widerwillen im Umgang mit Menschen, Beziehungskrisen im privaten Bereich, Einsamkeit, Aufgeben von Hobbys, vermehrter Konsum von Nikotin, Alkohol, Beruhigungstabletten und Drogen, hohes Risikoverhalten etc.

## 7.2 Ursachen- und Anzeichen-Erklärung

Die wesentliche Ursache für Burn-out-Syndrom ist die aufgrund von Inaktivität des Natur-Hirns weiter verschlechterte thalamo-kortikale Zusammenarbeit. Stress und Belastung alleine machen kein Burn-out-Syndrom und gelten nur als Katalysator, der die Prozesse des Ausgebranntseins beschleunigt. Wenn man seine psychischen und physischen Kräfte durch berufsbedingte Anforderungen ständig beansprucht und strapaziert und gleichzeitig nicht regelmäßig von der schönen Natur aufgetankt wurde, dann ist der Boden für ein Burn-out-Syndrom bereitet. Deswegen kommt die Kraft kaum durch Ausruhen oder Urlaubserholung zurück. Im Gegenteil: Eine Auszeit kann alles noch viel schlimmer machen.

Risikofaktoren für Burn-out-Syndrom sind ohne Zweifel die gesellschaftsorientierten Anlegenheiten und das naturfremde Leben. Hier muss man sich klarmachen, dass der Risikofaktor nicht die wesentliche Ursache, sondern der letzte Tropfen ist, der das Fass zum Überlaufen bringt und die schon lange schiefgelaufene psychische und physische Situation ins Chaos führt. Daraus folgt:

➤ **Der Risikofaktor bzw. Stress und Belastung sind nicht die Hauptursache, sondern das geschrumpfte Natur-Hirn. Darauf müssen wir unbedingt die Gegenmaßnahmen richten.**

Der Mensch ist ein Ganzes, das aus Organ-, Natur-, Mensch-Hirn und den dazugehörigen jeweiligen psychosomatischen Vorgängen besteht. Davon ist das Natur-Hirn die Hauptachse und ein unerlässlicher Bestandteil für ein gesundes und glückliches Leben. Wenn man nur ein naturfremdes Leben führt und lediglich nach materiellem Leben, leistungsorientiertem Ziel, sozialer Anerkennung, Gewinn und Ruhm jagt, zäumt man das Pferd vom Schwanz auf. Infolgedessen gehören Stress, hoher Einsatzwillen und große berufliche Erwartungen, »Arbeits-tierverhalten«, Dominanz des Verstandes, Vernachlässigung eigener inneren Bedürfnissen etc. zu den Burn-out-Risikofaktoren.

Die Natur ist sowohl die Wiege der Menschheit als auch die wichtigste Energiequelle für das menschliche Leben. Während der Anpassung an die Natur haben sich im Urmenschen das Natur-Hirn und ein komplettes System an naturgemäßen psychosomatischen Vorgängen entwickelt. Durch zivilisatorische Entwicklungen und gesellschaftliche Angelegenheiten wurde unser natürliches Ganzes in zwei Teile gespalten: das ursprüngliche Natur-Hirn und das neue, erweiterte Mensch-Hirn.

Das Natur-Hirn schließt primäre Rinderfelder, Thalamus, Hypothalamus etc. ein und ist für Informationsverarbeitung aller Umweltreize und Steuerung der grundlegenden psychischen,

organischen und körperlichen Aktivitäten zuständig. Alle seelischen Regungen, Gefühle, Sinne und Aktivitäten des Innenlebens stehen in einem engen Zusammenhang mit dem Natur-Hirn.

Das Mensch-Hirn ist gekennzeichnet von sekundären und tertiären Rindenfeldern, kortikalen Säulen, etc. und ist für berufliche Tätigkeiten und gesellschaftliche Informationen verantwortlich. Alle geistigen Aktivitäten, mit denen wir uns im Zuge von gesellschaftlichen Angelegenheiten beschäftigen, finden dort statt. Allerdings benötigt das Mensch-Hirn unbedingt die Unterstützung und Zusammenarbeit des Natur-Hirns wie z.B. unspezifische Thalamus-Projektion. Die unspezifischen Thalamuskern projizieren die naturgemäßen Informationen diffus zur ganzen Großhirnrinde, um den Aktivitätsgrad aller Hirnareale aufrechtzuerhalten. Das ist der wichtigste Funktionsmechanismus zur Gewährleistung der psychischen Belastbarkeit und Vitalität. Darüber haben die Weisen in China vor abertausenden Jahren viel geschrieben und sich damit auseinandergesetzt. Laozi, der weltberühmte Philosoph, hat in seinem Werk »Dao De Jing« den einflussreichen Begriff »Wu Wei (chin. 无为)« für unspezifische funktionelle Eigenschaften erstellt. »Wu Wei« heißt sinngemäß, das Leben, seine natürlichen und unspezifischen Vorgänge aktiv zu fördern. (Hier darf man diesen Begriff nicht irrtümlich als »nichts tun« übersetzen, weil »nichts tun« überhaupt nicht zur chinesischen Lebensphilosophie passt.) Bei »Wu Wei« sind die Aktivitäten, die dem Naturgesetz entsprechen, hervorgehoben. Diese repräsentieren die unspezifischen bzw. grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Laozi hat viele Aussagen über »Wu Wei« dargelegt.

#### Laozis Aussagen über »Wu Wei« (Beispiele)

- »Gelehrte beschäftigen sich mit naturgemäßen unspezifischen Aktivitäten (圣人处无为之事).« (Kap. 2)
- »Wenn man die unspezifischen Angelegenheiten betreibt, wird alles<sup>1</sup> in Ordnung sein (为无为,则无不治).« (Kap. 3)
- »Dao, der Zustand der Harmonie von Psyche und Physis, stellt vorwiegend die naturgemäßen unspezifischen Aktivitäten dar, infolgedessen wird alles ordnungsgemäß gestaltet (道常无为而无不为).« (Kap. 37)
- »Die hohe Tugend<sup>2</sup> bekräftigt ihre grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge und schafft deswegen alles erfolgreich (上德无为而无不为也).« (Kap. 38)
- »Alle Dinge unter dem Himmel entstehen von spezifischen differenzierten Arten, deren Basis ist aber unspezifische Natur (天下万物生于有,有生于无).« (Kap. 40)
- »Durch Verstärkung der naturgemäßen unspezifischen Aktivitäten erreicht man alles (无为则无不为).« (Kap. 48)

1 Mit »alles« meint Laozi hauptsächlich das gesundheitliche Befinden.

2 Unter »hoher Tugend« versteht Laozi insbesondere ein hohes moralisches, korrektes und intelligentes Verhalten des Menschen.

Die naturgemäßen Aktivitäten zur Bekräftigung der unspezifischen Thalamus-Projektion sind heutzutage für uns moderne Menschen sowohl kognitiv als auch praktisch völlig unbekannt. Deshalb haben wir das lebenswichtige Betriebssystem in Ruhe verfallen lassen und damit unterversorgt. Infolgedessen haben wir kaum eine harmonieorientierte Lebenseinstellung und Erkenntnisse über Ausführung des ganzheitlichen Wohlbefindens, nur geringe veranschauliche Bilder des sinnvollen und glückseligen Lebens und selten erfolgreiche Erfahrungen. Seelischen Reichtum haben wir moderne Menschen nicht mehr.

Das Burn-out-Syndrom steht in einem engen Zusammenhang mit den Depressionen. Das erklärt, warum Betroffene sich ausgehöhlt, ausgezehrt, nutzlos, sinnlos, innen leer etc. fühlen. Da das Innenleben bzw. Gefühlswelt der Betroffenen ausgetrocknet ist, haben sie ähnliche Symptome wie depressive Menschen, z.B. Unzufriedenheit, depressive Stimmungen, Niedergeschlagenheit, erhöhte Gereiztheit, Aggressionen, Nervosität, Resignation, Frustration, Ängste, Verzweiflung bis hin zu Hoffnungslosigkeit, schwere Schuldgefühle, Selbstmordgedanken etc.

Zudem sind die Kapazitäten und psychischen Fähigkeiten des Mensch-Hirns durch gesellschaftliche Arbeitsteilung und Arbeitsfokussierung stark eingeschränkt. Alle gesellschaftlichen Informationen werden mit der spezifischen Thalamus-Projektion Punkt für Punkt zu den kortikalen Säulen in der Großhirnrinde projiziert. Die kortikalen Säulen sind die kleinen aber hochorganisierten, besonders für Informationsverarbeitung der gesellschaftlichen Angelegenheiten dienlichen Neuronen-Kreise, die vereinzelt und senkrecht zur Oberfläche des Kortex stehen. Jede kortikale Säule hat eine gewisse Menge von Neuronen, die auf die ähnlichen Eigenschaften des Reizes reagieren. Da die gesellschaftlichen Tätigkeiten immer stärker technisiert und spezialisiert werden, wurden die Informationen der beruflichen Aktivitäten qualitativ vereinfacht, aber das Arbeitspensum hat sich gesteigert. Das führt dazu, dass die geistigen Aktivitäten zunehmend auf weniger kortikale Säulen zentralisiert wurden. So leitet der Manager bestimmte geschäftliche Tätigkeiten in der Firma. Der Software-Ingenieur schreibt nur ein Stück des ganzen Programms. Ein Beamter erledigt immer die gleichen Routineangelegenheiten. Pfleger und Ärzte kümmern sich um die Kranken. Usw.

➤ **Die inselartige Funktionsweise und die andauernde Belastung der kortikalen Säulen verschleudern nicht nur die Ressourcen der Großhirnrinde, sondern versetzen die brachliegenden kortikalen Säulen in einen inaktiven Zustand, weil diese nicht mit den Beschäftigungen beauftragt und daher nicht mit ausreichender Energie versorgt werden.**

Das ist der neurologische Grund dafür, warum Betroffene fühlen, dass Arbeitseifer, Leistungsfähigkeit und Engagement zunehmend abnehmen und Arbeitsqualität und Kreativität nachlassen. Da die kortikalen Säulen nur begrenzt und unterversorgt arbeiten, sind die einfachsten Tätigkeiten mühselig und anstrengend geworden. Denkfaulheit und Abstumpfung, Konzentrationsschwächen, Entscheidungsunfähigkeit etc. sind die unvermeidlichen negativen Folgen der punktuellen Betriebsamkeit der Großhirnrinde. Wenn die kortikalen Säulen nur für leistungsorientierte Geschäftigkeit aktiv sind, also vereinzelt und begrenzt, wird die ganze Großhirnrinde außer Betrieb gesetzt. In dieser Situation ist es schwer oder unmöglich, nach der Arbeit abzuschalten, weil dann das einzige winzige Licht (letzte aktive kortikale Säule) aufhören würde zu leuchten. Die Betroffenen sitzen in der Zwickmühle, die in jedem Fall Nachteile mit sich bringt. Das erklärt, warum die Betroffenen ein Gefühl des Scheiterns und der Gleichgültigkeit gegenüber ihrer Arbeit haben.

Das Ausgebranntsein ist eine typische psychosomatische Erkrankung des materiellen Wohlstands und der leistungsorientierten Gesellschaft. Durch gesellschafts- und leistungsorientierte Tätigkeit und naturfremdes Leben übernimmt das Mensch-Hirn das Kommando und schwächt dadurch das Natur-Hirn. Dieses Geschehen beeinträchtigt jetzt wiederum das Mensch-Hirn selbst und verursacht das Burn-out-Syndrom. Da die Unterstützung und Energieversorgung des Mensch-Hirns unterbrochen wurde, versagt jegliche leistungsorientierte geistige Aktivität, wenn zusätzlich beruflicher oder privater Stress auftritt.

### Beispiel

Stellen Sie sich ein stark gespanntes Gummiband vor. Hier genügt ein kleiner zusätzlicher Anlass, um es reißen zu lassen. Genau so entsteht das Burn-out-Syndrom.

Das Natur-Hirn beim Menschen ist das in der Mitte stehende subkortikale System. Es liefert die psychische Energie hinauf zur Großhirnrinde und nimmt gleichzeitig die feste Gestalt in Form von Gefühlen und Sinnen an. Hinunter veranlasst und reguliert das Natur-Hirn mit dem Hypothalamus, der Hypophyse und dem Striatum zahlreiche körperliche und organische Funktionen. Im Hypothalamus befinden sich dem vegetativen Nervensystem übergeordnete Zentren, welche die wichtigsten Regulationsvorgänge des Organismus wie Wärmeregulation, Wach- und Schlafrhythmus, Blutdruck- und Atmungsregulation, Nahrungsaufnahme (Hunger- und Sättigungszentrum), Fettstoffwechsel, Wasserhaushalt, Sexualfunktion koordinieren. Wenn das Natur-Hirn keine adäquaten Informationen aus der Natur empfängt und die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge (Bewegungen, Wahrnehmung und geistige Tätigkeiten in der Natur) nicht gefördert wurden, verkümmern die Funktionen des Natur-Hirns. Die negativen Folgen sind permanente Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Kreislaufschwäche, Blutdruckinstabilität, Schwindel, höhere Anfälligkeit für Krankheiten, Essstörungen, Verdauungsprobleme etc. Das erklärt auch, warum Urlaub oder Kuraufenthalte kaum oder nur kurzzeitige Erholung bringen.

Im Natur-Hirn entstehen nicht nur Gefühle, sondern auch Sinne, vor allem der Sinn des Lebens. Wenn man alle Natur-Sinne offen lässt und hinreichende adäquate Reize der schönen Natur bewusst wahrgenommen und darüber gut sinniert hat, wird man ein feines Gespür für die richtige Lebensaufgabe und Beschäftigung kultivieren. Das Gespür wird auch als »Lebensbewusstsein« bezeichnet. Wenn nun das Natur-Hirn bis zum Ende verkümmert ist, reagiert unser Körper instinktiv darauf, indem er die für unser Leben sinnlose Geschäftigkeit loslässt. Exakt das ist der Grund, warum sich die Betroffenen in diesem schlimmen Fall vom sozialen Leben zurückziehen, die Arbeit hinausschieben und sogar ihren Job kündigen, eine Distanz zwischen sich selbst und ihren Kollegen, Patienten, Schülern, Pflegebedürftigen oder Kunden etc. herstellen. Anders gesagt: Sie lassen gesellschaftliche Angelegenheiten nicht mehr an sich herankommen. Allerdings ist dieser soziale Rückzug keine problemlösende Gegenmaßnahme, um sich vor dem Ausgebranntsein zu retten. Daher greifen Betroffene zu Nikotin, Alkohol, Beruhigungstabletten und Drogen, um sich zu betäuben und die Probleme abzustumpfen.

### 7.3 Diagnosen

Das Burn-out-Syndrom wird in der internationalen Klassifikation der Erkrankungen (ICD-10) als »Ausgebranntsein« und »Zustand der totalen Erschöpfung« mit dem Diagnoseschlüssel Z73.0 erfasst. Anhand dieser Kategorie kann der Facharzt die Patienten mit emotionalen und geistigen Erschöpfung als Anhaltspunkt im Gespräch über Anamnese und Lebensweise weiter befragen. Risikofaktoren und Arbeitsverhältnisse, Symptome der totalen Erschöpfung und naturfremde Lebensweise sind drei wichtige Punkte, die bei der Diagnose zu beachten sind:

**Risikofaktor und Arbeitsverhältnisse** Ausgebranntsein trifft jene Menschen, die ständig unter Arbeitsüberlastung und Angst vor Arbeitsverlust leiden oder unter hohen sozialen Anforderungen und Erfolgsdruck stehen. Die gefährdeten Personen sind in den meisten Fällen jene, die zu hohe Erwartungen an sich selbst stellen und jedes der vielen selbst gesteckten materiellen- und leistungsorientierten Ziele erreichen möchten.

**Symptome der totalen Erschöpfung** Für diese Erschöpfung typisch ist körperliche, emotionale und psychische Müdigkeit, für deren Ursache sich kein Laborbefund findet.

**Naturfremde Lebensweise** Die naturfremde Lebensweise bedeutet, dass man nur in der Arbeitswelt lebt und sich ausschließlich mit zivilisatorischen Aufgaben beschäftigt. Auch im Urlaub verbringt man den Tag passiv oder mit Faulenzen. Das ist der entscheidende Punkt für die Feststellung der Diagnose.

Zusammengefasst: Wenn man immer zu wenig Zeit sich selbst gewidmet und kaum zielbewusste naturgemäße Aktivitäten gemacht hat und glaubt, beruflich immer am Ball bleiben zu müssen, hat das Folgen: Mit der Zeit wird der Energiehaushalt immer mehr ausgeschöpft und die inneren Naturressourcen bzw. grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge werden gestört und zerstört. Dann kommen chronische Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Angstgefühle, Erschöpfungszustände und Verringerung der Leistungsfähigkeit etc. hinzu. Man fühlt sich innerlich leer, lustlos, kaputt und hilflos, stellt die Frage nach dem Sinn des Alltagslebens. Selbstzweifel tauchen mit den körperlichen Beschwerden auf und oft kommt Alkohol ins Spiel. Man ist emotional und psychisch erschöpft und hat dann ein Burn-out-Syndrom.

## 7.4 Behandlungen

---

Bei der Behandlung des Burn-out-Syndroms ist es wichtig,

- gezielte Gegenmaßnahmen zum Beleben des Natur-Hirns und zur Aktivierung des organischen Systems zu ergreifen,
- gleichzeitig die bisherigen Lebensziele im Mensch-Hirn zu hinterfragen und
- die – oft ausschließliche – berufliche Leistungsorientierung und persönliche Lebenseinstellung zu ändern.

Die grundlegende Ursache für die Entstehung des Burn-out-Syndroms ist die Störung der thalamo-kortikalen Vorgänge, die sowohl das Natur-Hirn als auch das Mensch-Hirn betrifft. Alle negativen Folgen und Symptome münden letztlich in den Zustand der totalen emotionalen und psychischen Erschöpfung. Dabei sind Entspannungsübungen, Ausruhen und Meditation sowie Qi Gong nicht die zielgerichtete Wahl, weil diese üblichen Methoden den Kern des Ausgebranntseins, nämlich die Störung der thalamo-kortikalen Vorgänge, keinesfalls positiv beeinflussen können und daher nicht zweckentsprechend sind. Wer den Karren in den Dreck gefahren hat, der soll ihn auch wieder herausziehen. Die naturfremde Lebensweise macht unseren inneren Naturressourcen zu schaffen, daher müssen wir selbst unsere innere Natur durch lyrisches Wandern in der schönen Natur wieder stärken. So ist das Behandlungsprinzip gegen das Burn-out-Syndrom.

### 7.4.1 Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischen Medizin

---

Das Ausgebranntsein ist kein einzelnes gesundheitliches Problem, das zufällig in unserer Zeit auftritt, sondern eine unvermeidliche negative Folge der materiell- und leistungsorientierten Gesellschaft. Das Burn-out-Syndrom kann jede und jeden von uns treffen, wenn wir weiterhin vom harmonieorientierten Lebensweg abweichen. Daher spielt die psychologische Therapie nach der chinesischen psychosomatischen Medizin (CPM) beim Ausgebranntsein eine wichtige Rolle. Aus der Sicht der CPM fehlt im Bewusstsein der Betroffenen der wichtigste Bestandteil: die inneren Lebensaktivitäten. Die meisten Menschen sind physisch und

psychisch nicht mehr in der Lage, die eigenen inneren Lebensaktivitäten und die mit diesen im Zusammenhang stehenden Verhältnisse geschweige denn, richtig damit umzugehen, weil sie diese total vernachlässigt haben. Der Grund dafür ist, dass das dominante Mensch-Hirn lediglich auf äußere gesellschaftliche Angelegenheiten ausgerichtet ist und keine Zeit hat, nachzudenken, ob das für die Existenz sinnvoll ist. Besonders die Betroffenen denken Tag und Nacht daran, wie sie ihre Arbeitsleistungen erfolgreich absolvieren und berufliche Probleme lösen können.

Hingegen haben die Weisen und Gelehrten im alten China das Bewusstsein betreffend innere Lebensaktivitäten hoch entwickelt. Daraus ergeben sich viele wertvolle Einsichten und Orientierungshilfen für ein sinnvolles und gesundes Leben. Als erste psychische Lektion für Betroffene ist die Feststellung der Lebens-Identitäten, nämlich »Ich« und »Mein Leben« nachzuholen. Jeder Mensch hat diese zwei Lebens-Identitäten. Sie sind aber nicht gleich und nicht übereinanderliegend. »Ich« ist der Vertreter des Mensch-Hirns. Hingegen ist »Mein Leben« der Stellvertreter des Natur- und Organ-Hirns. Es ist wichtig zu erklären, um den Betroffenen klar zu machen, dass sie in ihrem Leben zwei Aufgabenbereiche haben, die harmonisch ablaufen müssen. Und zwar einerseits die Aufgaben des Natur- und Organhirns. Und andererseits die Aufgaben des Menschhirns, die heutzutage dominieren. Hier gilt es einen Ausgleich zu schaffen. Das ist der Ausgangspunkt, von dem aus die Betroffenen ihr Problem des Ausgebranntseins lösen können.

Die zweite Lektion für die Betroffenen besteht darin, den wahren Sinn des Lebens zu kultivieren und diesen tatkräftig im Alltagsleben umzusetzen. Der Sinn ist ein rational verarbeitetes Gefühl und sagt nicht nur etwas darüber, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, spüren, sondern auch darüber, was dieses Gefühl bedeutet, welchen Nutzen und Zweck es hat usw. So sagt der Sinn für Ästhetik und Schönheit etwas über die subjektive Schönheit eines Gegenstands aus und hat z.B. in Form des »Goldenen Schnitts«, wo es um ideale Proportionen geht, auch in der Architektur große Bedeutung. Der wahre Sinn des Lebens ist eine gefühlsmäßige Beziehung zur harmonieorientierten Vorgehensweise, in der man psychisch und physisch ein wohliges Gefühl empfindet und auch versteht, was das bedeutet.

### Beispiel

Während des lyrischen Wanderns spürt man körperlich, seelisch und geistig eine starke, positive Aktivierung. Beim Empfinden des Erfrischungsgefühls wird einem bewusst gemacht, dass diese Vorgehensweise positive Auswirkung hat und für das eigene Leben nützlich ist. Aus einem Gefühl des Natur-Hirns wird durch Einschalten des Mensch-Hirns eine Überzeugung, dass z.B. das lyrische Wandern gut für uns ist. Diese Vorgehensweise ist ein typisches Beispiel für ein rational verarbeitetes Gefühl.

Daraus ergeben sich eine erfolgreiche Erfahrung bzw. praktisches Wissen und entsprechende Erkenntnisse über den wahren Sinn des Lebens. Bei Meridian Dao Yin-Übungen ist es genauso: Während des Übens spürt man die Aktivierung der Meridiantransmission und deren vielfache positive Auswirkungen. Dadurch entwickeln sich ein außergewöhnliches Bewegungsgefühl und der hervorragende Übungssinn. Anhand dieses Bewegungsgefühls und Übungssinns kann man sofort erkennen und beurteilen, welche Bewegung und Übung wirklich zur Aktivierung der harmonieorientierten psychosomatischen Vorgänge nützlich sind.

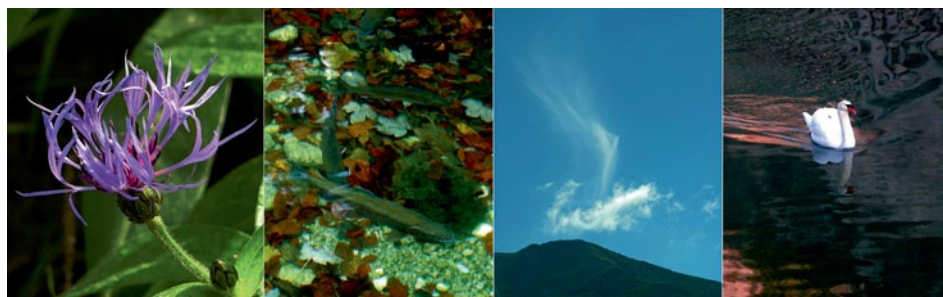
Der wahre Sinn des Lebens ist die wichtigste Orientierungshilfe für das sinnvolle, glückliche und gesunde Leben. Nur mit dieser Hilfe können die Betroffenen ihr Leben richtig überdenken und die Richtung hin zu einem Weg des ganzheitlichen Wohlbefindens einschlagen. Um den wahren Sinn des Lebens zu kultivieren, muss man unbedingt seine zwei Leben-Identitäten

ganzheitlich berücksichtigen und sein Leben gescheit planen. Dabei ist die Lebensführung von Dichter Xie Lingyun (lebte 385–433 n. Chr.), dem Begründer der Berg-Wasser-Gedichte, eine empfehlenswerte Planung für uns moderne Menschen. Er hat im Werk »Annalen der bekannten Berg-Wanderung (游名山志)« geschrieben:

- » Kleidung und Lebensmittel sind Materialien, um den Lebensunterhalt zu bekommen. Berg und Wasser dienen dazu, das Seelenleben vital und erfrischend zu beleben. Ich will mich von der (Über-)Belastung des materiellen Lebens befreien und ein wohltuendes Seelenleben besitzen.

Der Dichter Xie Lingyun hat den Sinn des materiellen Lebens klar und deutlich ausgedrückt. Man muss sich zwar Lebensunterhalt verdienen, aber diese Beschäftigungen kosten Lebensressourcen, stören das Seelenleben und bedrücken die Gemütslage. Er will nicht lediglich für den materiellen Lebensunterhalt arbeiten, sondern mit seinem Verdienst die Belebung des Seelenlebens finanzieren, um das Leben von Belastung und Erschöpfung zu befreien. Das ist eine Anweisung für eine intelligente Lebenseinstellung und ein gescheiter Lebensplan für Handlungen, mit denen man sein berufliches Ziel und sein Gesundheitsziel harmonisch erreichen kann. Diese Vorgehensweise ermöglicht uns, das Natur-Hirn wiederzubeleben und dadurch das Mensch-Hirn mit der Unterstützung des Natur-Hirns verstärkt belastbar zu machen. Somit befinden wir uns in einem positiven Kreislauf. Das ist die Vorgehensweise, um den wahren Sinn des Lebens zu erreichen.

## 7.4.2 Das therapeutische lyrische Wandern



■ **Abb. 7.1** Der beschauliche Natur-Ansprechpartner zur Erleuchtung des wahren Sinns des Lebens

Das lyrische Wandern ist deswegen so wirksam und sollte als effektives therapeutisches Verfahren angewandt werden, weil dieses viele zweckmäßige Anweisungen zur Veranschaulichung des wahren Sinns des Lebens beinhaltet. Da es an veranschaulichenden Darstellungen über die ungestörten und lebhaften Aktivitäten des Lebens mangelt, können die meisten von uns schwer begreifen, wie die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge im eigenen Körper am besten funktionieren. Mit den lyrischen Anweisungen kann man während des Wanderns viele aufschlussreiche Lebensaktivitäten in der Natur sehen und sich zur Erleuchtung des wahren Sinns des Lebens inspirieren lassen. In dem gezeigten Bilder-Reigen (■ Abb. 7.1) sieht man eine Blume, die im Frühling blüht und lebhaft und störungsfrei wächst. Fische bewegen sich geruhlos und behaglich im Wasser. Wolken tanzen zwanglos und anmutig am blauen Himmel. Ein

Schwan schwimmt gemütlich und unbekümmert auf dem See. Nach der chinesischen Lebensphilosophie sind all diese Wesen – auch die Wolken – vorbildliche Natur-Ansprechpartner und präsentieren sich selbst als überzeugendes Beispiel für sinnvolles und aktives Leben.

Wichtig ist für uns und vor allem für die Burn-out-Betroffenen, mit diesen lebendigen und erleuchtenden Informationen zu interagieren und über deren Botschaften zu sinnieren. Wenn sich die Betroffenen und diese bedeutungsvollen Natur-Ansprechpartner öfter begegnen und interagieren, werden die Naturressourcen der Patienten erneut vermehrt.



■ **Abb. 7.2** Die weite Entfernung der Berg-Landschaft zur Vergrößerung der Großhirn-Kapazität

Für die Betroffenen ist es unbedingt notwendig, ihre Kapazität der Großhirnrinde mit der Weite der schönen Natur zu vergrößern (■ Abb. 7.2).

Darüber haben chinesische Weisen und Gelehrte viele positive Erfahrungen niedergeschrieben und uns hinterlassen. Ein chinesisches Sprichwort sagt: 心旷神怡 (die Aussprache erfolgt in etwa so: Xīn Kuàng Shén Yì). Sinngemäß bedeutet es: »Wenn das Herz ausgedehnt wird, fühlt man sich erfrischt und frei von Sorgen und Ängsten.« Dieser erweiterte und geöffnete psychische Horizont wird aber nur dann empfunden, wenn man auf einem Berg in die Weite schaut. Im Gegensatz dazu sieht man zwar am Meer oder an Bord eines Schiffes auch sehr weit. Diese Weite wirkt sich allerdings nicht besonders stark auf unsere Psyche aus. Der geheimnisvolle Unterschied liegt darin, dass es am Berg in der Weite viele Bergspitzen hintereinander und verschiedene Naturschauspiele gibt, z.B. Bäume, Wolken, Bergseen etc. Deshalb liefert diese Weite auf dem Berg eine dreidimensionale Räumlichkeit und enthält enorme Informationen für die unspezifischen Thalamuskern zur Belebung des Natur-Hirns. Zudem ist das Wandern bis zu einem Aussichtspunkt erforderlich, und das fördert die grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Das sind Gründe, warum chinesische Weisen und Gelehrte die Berg-Weite gegenüber der Meer-Weite bevorzugt haben. Diese adäquaten Reize aus der schönen Natur sind das bemerkenswerte Behandlungsmerkmal, das beim therapeutischen lyrischen Wandern gegen Ausgebranntsein die entscheidende Rolle spielt.



■ **Abb. 7.3** Die ausgesuchte Wanderung zur Aktivierung des Natur-Hirns

Das lyrische Wandern besteht aus lyrischen Anweisungen und ausgesuchten Wanderungen. Die lyrischen Anweisungen beziehen sich auf chinesische Berg-Wasser-Gedichte, die uns viele wichtige Hinweise auf wirkungsvolle Anblicke geben und eine wertvolle Besinnung auf das

Wesentliche des Lebens enthalten. Die ausgesuchten Wanderungen verknüpfen Fortbewegung vorwiegend entlang eines Bach/Bächleins (■ Abb. 7.3). Am Verlauf des Bach/Bächleins zu gehen ist ein ganz besonderes Erlebnis. Man hört während des Wanderns immer wieder ein »gut gelauntes« Gurgeln und ein friedliches Murmeln vom plätschernden Bach/Bächlein. Das einmal schnelle und kräftige, dann langsame und ruhige Fließen ist ein wirksames Mitschwingen zur Aktivierung der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit. Man fühlt sich innerlich freudig, frei und leicht. Die ausgetrocknete Seele wird befeuchtet und beseelt. Man erinnert sich wieder an viele angenehme vergangene Erlebnisse, z.B. aus der Kindheit, die schon lange nicht mehr vor dem inneren Auge aufgetaucht waren. Gleichzeitig schwächen sich unangenehme Erinnerungen ab, so als ob sie vom Wasser verdünnt werden würden. Das Wandern entlang eines Bachs/Bächleins löst zweifach positive Effekte aus: Einerseits erinnern wir uns an lange verschüttete positive Erlebnisse; andererseits werden negative Erlebnisse, die uns nach wie vor belasten, reduziert. Das ist wirklich ein Wunderheilmittel aus der Natur. Hierbei spielt das Besteigen des Gipfels weniger die entscheidende Rolle als die ausdauernde Bewegung entlang des Wassers.



■ Abb. 7.4 Die wunderschönen Anblicke zur Anregung der geistigen Tätigkeiten

Die schöne Natur erschließt sich bereits in vielen kleinen Aspekten. Es muss nicht alles groß und hoch sein, um als imposant und prächtig zu gelten. Es genügen bereits ein einziges grünes Blatt, einige ins Wasser gefallene verfärbte Herbstblätter oder reflektierendes Sonnenlicht auf der Wasseroberfläche, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Schärfen Sie also Ihre Aufmerksamkeit auf solche kleine Diamanten in der Natur (■ Abb. 7.4).

In dieser Herangehensweise unterscheidet sich die chinesische Welt sehr von westlichen Gedanken. In der chinesischen psychosomatischen Medizin ist die schöne Natur nicht unbedingt mit den übernatürlichen Kräften verbunden, sondern vielmehr mit gegenständlichen, anschaulichen, direkt wahrnehmbaren und herzerfrischenden Anblicken. Diese werden als die adäquaten Reize der schönen Natur definiert, weil sie in Sinnesorganen am schnellsten und besten in elektrische Impulse umgewandelt werden. Aber hier ist zu beachten: Es gibt viele verschiedene Dinge und Szenen in der Natur, allerdings ist nicht jede günstig zum Beleben des Natur-Hirns, geschweige denn, zur Anregung der geistigen Tätigkeiten. Das zu wissen ist besonders wichtig – sowohl für Betroffene des Ausgebranntseins als auch für uns moderne Menschen –, um die positive und passende Information für unsere Gefühlswelt zu finden. Für Betroffene ist es unbedingt notwendig, alle Sinne wie z.B. Sehen, Riechen, Hören, Berühren in der Natur offen zu lassen und die Aufmerksamkeit auf liebreizende Anblicke zu richten. Bei den Betroffenen ist vor allem die Gefühlswelt total leer. Daher müssen die Kranken mit der Hilfe von erfahrenen Therapeuten von Grund auf fachmännisch und fehlerfrei anzufangen und neu zu erlernen. So können Betroffene ihre Psyche und Physis wieder rasch aufbauen und so zu frischen Kräften kommen.

Das therapeutische lyrische Wandern ist ein wirksames Eigeninitiativ-Verfahren, um ausgebrannte seelische Kräfte und geistige Kreativität erneut im Schwung zu bringen. Dabei sind schwerpunktmäßig folgende Aspekte wichtig:

#### Wichtige Aspekte beim therapeutischen lyrischen Wandern

- Mit der beschaulichen und aktiven Lebewesen in der Natur interagieren, um den Sinn des Lebens zu verstehen.
- Die Weite auf dem Berg empfinden, um den geistigen Horizont zu erweitern, damit die Kapazität der Großhirnrinde vergrößert wird.
- Die ausdauernde Bewegung entlang des Bachs/Bächleins durchführen, um das Nervenwasser aktiv zirkulieren zu lassen.
- Herzerfrischende Anblicken auffinden, damit der Arbeitseifer wieder angezündet und die Begeisterung der Lebensfreude ausgelöst wird.

## 7

### 7.4.3 Meridian Dao Yin-Übungen

Für Burn-out-Gefährdete ist es sehr wichtig, sich für sich selbst Zeit zu nehmen, um das psychische Wohlbefinden zu steigern und die Naturressourcen zu regenerieren. Hierfür sind Meridian Dao Yin-Übungen die beste Wahl und die zielgerichtete Maßnahme. Diese Übungen können sowohl zur Vorbeugung als auch zur Heilung eingesetzt werden. Im Gegensatz dazu helfen Ausruhen, Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen sowie verschiedene sportliche Aktivitäten nicht viel. Denn sie treffen den Kern des Problems, also die Störung der thalamo-kortikalen Vorgänge, nicht. Mit den Meridian Dao Yin-Übungen kann man für die Aufladung seiner Batterie die notwendigen sensomotorischen Impulse als elektrische Ströme selbst und aktiv hervorrufen und produzieren. Dadurch werden funktionelle Verbindungen zwischen Körper, Organen und Zentren wiederhergestellt und damit die Zusammenarbeit von Körper und Geist harmonisiert. Das ist eine wesentliche Grundvoraussetzung für Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Außerdem kann man Meridian Dao Yin-Übungen jeder Zeit sowohl zu Hause als auch im Büro üben. Das bringt sofortige positive Auswirkungen.

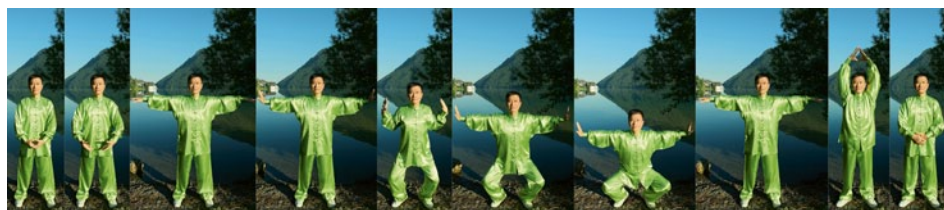


■ Abb. 7.5 Vorbereitungsübung zur Aktivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission

Das Ausgebranntsein ist definitiv eine psychosomatische Erkrankung, die durch mangelnde naturgemäße Aktivitäten und eine zu starke Betonung zivilisatorischer Tätigkeiten verursacht wurde. Dadurch ist einerseits das Natur-Hirn geschrumpft und hat sich andererseits die Kapazität des Mensch-Hirns reduziert. Um diese zwei miteinander verknüpften Probleme zu lösen, benötigen wir ein Heilmittel bzw. sensomotorische Impulse, d.h. körpereigene elektrische Energie. Das lyrische Wandern dient dazu, diese Energie durch adäquate Reize aus der schönen Natur von außen zu gewinnen. Meridian Dao Yin-Übungen helfen uns auf einer anderen Ebene: Denn durch spezielle Übungen wird die benötigte Energie zusätzlich von innen erzeugt. Ohne diese lebenswichtige elektrische Energie schaffen es die Betroffenen nicht, dem Zustand des Ausgebranntseins zu entkommen.

Die Übungen für die Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission sind besonders gut geeignet für die ausgebrannten Kranken. Dabei ist es wichtig, die Übung in einer bestimmten Reihenfolge durchzuführen. Durch die Vorbereitungsübung (■ Abb. 7.5) wird die Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission voraktiviert. Voraktivieren bedeutet, dass Muskeln, Sehnen, Gelenke, bestimmte Nervenfasern und Nervenverbindungen dadurch in einen aktiven Zustand versetzt werden. Anders gesagt: Durch diese Vorbereitungsübung werden bestimmte Rezeptoren, z.B. Muskelspindel und Innervationen, funktionell verschaltet und damit die strukturelle Basis der Meridiantransmission gebildet. So kommt die längsgerichtet verlaufende Meridiantransmission wie z.B. die Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission oder eine andere Meridiantransmission zustande.

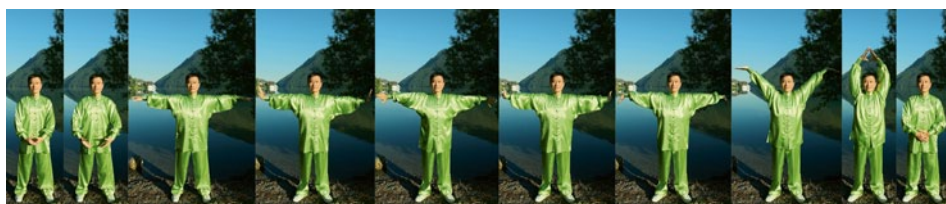
Die Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission verläuft in der Handfläche, weiter entlang der inneren Seite des Arms und der Achselhöhle, bis zum Plexus brachial in der Gegend des Schlüsselbeins und hinauf bis zur Großhirnrinde (■ Abb. 7.6). Sie verbindet die oberen Extremitäten, Organe im Brustkorb und die Zentren. Daher ist sie ein guter Zugang zur Kräftigung des Zentralnervensystems. Diese Übung sollte man 5–10 Minuten lang wiederholend üben (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2008, S. 70–73).



■ Abb. 7.6 Grundübung zur Aktivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission

Meridiantransmission ist der richtige und wissenschaftliche Begriff für das Meridian-Phänomen und umfasst medizinisch die sensomotorischen Impulse, die durch Meridian Dao Yin-Übungen und die dadurch hervorgerufenen longitudinalen Übertragungen entstehen. Im Vergleich zum Begriff »Meridian« ist »Meridiantransmission« inhaltlich viel klarer und genauer. Das ist sowohl für die Betroffenen als auch für die Therapeuten bedeutungsvoll, weil Meridiantransmission selbst ein außergewöhnlicher psychosomatischer Vorgang ist. Mit den richtigen und wirkungsvollen psychosomatischen Vorgängen gegen psychosomatische Beschwerden vorzugehen, das ist der Kerngedanke der chinesischen psychosomatischen Medizin. Daher lassen die Betroffenen nicht nur eine Behandlung an sich selbst machen, vielmehr lernen sie eine sinnvolle Lebensfähigkeit, um ihre psychosomatische Erkrankung zu beseitigen und anschließend ihre psychosomatische Gesundheit wieder zu erreichen.

Bei der Grundübung zur Aktivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission spürt man deutlich die Meridiantransmission, die von den Handflächen bis zu den Achselhöhlen zieht. Das ist ein aktives Gefühl und Zeichen, dass die Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission aktiviert wurde. Es kann ein Kribbeln, Ziehen, Zuggefühl u.Ä. sein. Daher brauchen sich Betroffene keine Sorgen zu machen: Das ist die gewünschte Wirkung, nämlich die angeregte und daher spürbare Übertragung der sensomotorischen Impulse. Grundsätzlich ist Gefühl die lebenswichtige Aktivität für das ganzheitliche Wohlbefinden. In der modernen Gesellschaft werden Gefühle stark vernachlässigt und unterschätzt. Deswegen sind viele Menschen gefühllos und gleichgültig geworden. Infolgedessen steigt die Gefährdung des Ausgebranntseins. Die Meridian Dao Yin-Übungen sind dafür die richtige Gegenmaßnahme und eine dringende Nachhilfe. Diese Übung sollte man 5–10 Minuten lang wiederholend üben (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2008, S. 74–82).



■ **Abb. 7.7** Distal-Übung zur Intensivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission

Die Distal-Übung dient dazu, die Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission zu intensivieren (■ Abb. 7.7).

Vor allem in den weiter vom Rumpf entfernten Teilen der Extremitäten spürt man stark ein Ziehen, ein Zucken, Jucken, kribbelige Wärme usw. Das sind häufige Zeichen dafür, dass die sensomotorischen Impulse intensiv stimuliert und übertragen wurden. Diese Impulse sind körpereigene bio-elektrische Energie und werden von der Peripherie zu den Zentren geleitet. Jene sensomotorischen Impulse, die aus Körperteilen stammen, die vom Rumpf weiter entfernt sind, gelten als besonders wichtig zur Aufladung der psychischen Batterie im Zentralnervensystem. Auch diese Übung sollte man 5–10 Minuten lang wiederholend üben (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S. 97–101).



■ **Abb. 7.8** Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission

Die Proximal-Übung (■ Abb. 7.8) dient dazu, dass die Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission im Bereich jenes Teils der Extremitäten zu intensivieren, die in Rumpfnähe liegen. Dabei handelt sich um die nervliche Verbindung zur Schultergürtel-Muskulatur. Der

Schultergürtel ist sowohl die beweglichste Partie des menschlichen Körpers als auch die wichtigste Verbindung zwischen oberen Extremitäten und Rumpf. Hier wurde der Mensch von der Natur mit maximalem Bewegungsspielraum durch geschicktes Kombinieren von Knochen und Muskulatur ausgestattet. Dazu gehören zwei Knochen, nämlich Schulterblatt (Scapula) und Schlüsselbein (Clavicula), und drei Gelenke (das Brustbein-Schlüsselbein-Gelenk, das Schultergelenk-Schlüsselbein-Gelenk sowie das Schultergelenk) und jede Menge Muskeln.

Für die Meridian Dao Yin-Übungen ist der Schultergürtel deswegen wichtig, weil diese Gegend mit zwei Nervenversorgungen innerviert ist. Der aus den Spinalwurzeln C5–C8 und Th1 (geringe Anteile auch aus C4 und Th2) gebildete Plexus brachialis (dt.: Armgeflecht) innerviert die gesamte Muskulatur des Schultergürtels und oberen Extremitäten sowie Teile der Brustwand. Dieser sorgt für die motorische Innervation der Schulter- und Brustmuskulatur sowie für die motorische und sensible Innervation des Arms und der Hand. Die hinteren Äste der Spinalnerven in der Brustwirbelsäule Th1–Th3 ziehen sich als sensible Fasern zur Haut der Schultergegend und als motorische Fasern zur tiefen Muskulatur im Bereich des Schultergürtels. Da sie durch Rami communicans mit den Grenzstrangganglien verschaltet sind, werden die hervorgerufenen sensomotorischen Impulse zu den Organen im Brustkorb, wie z.B. Herz und Lungen, übertragen. Das ist der Sinn dieser Proximal-Übung. Am Anfang des Übens spürt man die Steifheit und Unbeweglichkeit des Schultergürtels. Bei manchen Stellen ist sogar ein starkes, aktives schmerzähnliches Gefühl zu spüren. Das ist das Zeichen von Blockaden und Ablagerungen im Schultergürtel. Nach konsequentem Üben verbessert sich die Steifheit und Beweglichkeit. Die Funktionen des Herzens und der Lungen werden verstärkt. Man kann wieder in der frischen Luft kräftig durchatmen und seine Sauerstoffzufuhr vermehren. Diese Übung sollte man 5–10 Minuten lang wiederholend üben (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S. 103–107).



■ Abb. 7.9 Vorbereitungübung zur Aktivierung der Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission

Meridian Dao Yin-Übungen erzeugen nicht nur für die Veranlassung der psychosomatischen Energie bedeutungsvolle sensomotorische Impulse, sondern fördern auch das Bewegungsgefühl, sodass man sich während des Übens besonders wohl fühlt. Das ist bei der Vorbereitungübung zur Aktivierung der Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission (■ Abb. 7.9) stark bemerkbar. Das Bewegungsgefühl ist eine wichtige Information zur Bewertung der Körperlage und des Bewegungszustands. Je stärker das Gefühl ist, umso sinnvoller können

neuro-muskuläre Vorgänge eingesetzt werden, um das Ziel, die Optimierung und Harmonisierung des Lebens bewusst anzustreben, zu erreichen. Daher ist diese Übung sowohl gegen Ausgebranntsein als auch für alle an Gesundheit Interessierte besonders gut geeignet. Nach 5- bis 10-minütigem Üben fühlt man sich am ganzen Körper, vor allem aber im Bereich der Wirbelsäule, frei und beweglich. Die Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission ist dadurch voraktiviert (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2008, S. 181–184).



■ **Abb. 7.10** Grundübung zur Aktivierung der Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission

Dem Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker für Klassische Akupunktur (Ling Shu Jing)« zufolge beginnt die Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission bei der kleinen Zehe, tritt im vorderen Drittel der Fußsohle an die Haut-Oberfläche, steigt vor dem inneren Fußknöchel hoch, zieht entlang der Innenseite der Wade und des Oberschenkels hinauf und geht zum Steißbein, verläuft weiter die Wirbelsäule entlang aufwärts bis zu den Nieren. Schlüsselstellen sind die Fußsohle, die Innenseite der Wade und des Oberschenkels und die Wirbelsäule. Bei der Grundübung (■ Abb. 7.10) bzw. dadurch, dass man die Zehen nach außen dreht, die Knie nach außen beugt, die Fersen so hoch wie möglich hebt und beide Arme in einer vertikalen Linie nach oben und unten auseinanderzieht etc., sind die Schlüsselstellen stark beansprucht und erzeugen dadurch diese längsgerichtet verlaufende Meridiantransmission. Diese wird zum Rückenmark und Gehirn weitergeleitet und veranlasst dort zahlreiche zentrale Funktionen. Nach einigen Minuten des langen Übens spürt man seine Oberschenkel und Knie stark positiv beansprucht. Wenn man regelmäßig übt, werden die körperliche und die psychische Kraft deutlich gestärkt. Die Symptome der geistigen Erschöpfung verbessern sich, und das Selbstvertrauen kehrt wieder zurück. Auch diese Übung sollte man 5–10 Minuten lang wiederholend üben (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2008, S. 185–193).



■ **Abb. 7.11** Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission

In der chinesischen psychosomatischen Medizin wird nachdrücklich betont, dass die psychosomatischen Vorgänge auf allen Ebenen ganzheitlich betrachtet und ausgleichend aktiviert werden müssen. Bei der Anwendung der Meridian Dao Yin-Übungen gegen das Burn-out-Syndrom wird diese medizinische Anforderung praktisch eingesetzt, und zwar folgendermaßen: Durch die ganzheitliche Betrachtung werden zur Behandlung von Krankheiten im oberen Körperteil (hier im Zentralnervensystem) als Gegenmaßnahme Meridian Dao Yin-Übungen eingesetzt, die auf den unteren Körperteil gerichtet sind. Das ist der Wirkungsmechanismus, wie die Probleme der emotionalen und geistigen Erschöpfung im Bereich des Kopfes durch Aktivierung und Intensivierung der Fuß-Meridiantransmission gelöst werden (■ Abb. 7.11). Während des Übens ist ein aktives Gefühl im durchgestreckten Bein und gehobenen Vorderfuß und der Unterseite des Unterschenkels stark spürbar. Dieses wurde in der chinesischen psychosomatischen Medizin als schmerzähnliches Gefühl bezeichnet, weil es manchmal subjektiv der Empfindung des Schmerzes näher ist. Aber objektiv ist das Gefühl eine durch spezielle Meridian Dao Yin-Übungen hervorgerufene Übertragung der sensomotorischen Impulse, die das Zentralnervensystem und viele organische Funktionen in Schwung bringt. Diese Übung sollte man 5–10 Minuten lang wiederholend üben (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S. 164–168).

Die angeführten sieben Übungen haben eine aktivierende Auswirkung auf das Zentralnervensystem und erfrischen die verbrauchte psychische Kraft mithilfe von Meridiantransmissionen bzw. bio-körpereigener elektrischer Energie effektiv auf. Diese sind daher besonders gut geeignet bei einem Burn-out-Syndrom. Zur Behandlung müssen alle Übungen zusammen in der vorgestellten Reihenfolge regelmäßig etwa 15–35 Minuten lang und zweimal täglich durchgeführt werden.

#### Praxistipp

Zu Beginn kann es durchaus sinnvoll sein, nur die ersten 3–4 Übungen auszuführen und danach immer eine weitere Übung hinzuzunehmen. Aber die vorgestellte Reihenfolge ist hierbei unbedingt einzuhalten.

Der beste Übungszeitpunkt ist in der Früh nach dem Aufstehen und am Abend, bevor man ins Bett geht. Da bei Burn-out-Erkrankung sehr oft eine mangelnde Antriebskraft vorhanden ist, wäre es zu empfehlen, einen Kurs zu besuchen. Nicht nur, um die Übungen richtig zu erlernen und durch einen gut ausgebildeten Fachmann begleitet zu üben, sondern auch, um gemeinsam in der Gruppe, die Motivation zum Neu-Beginnen und regelmäßigen Üben zu steigern. Hier können Gruppendruck und erfahrene Trainer wahre Wunder wirken. Da diese Übungen viele spezielle Bewegungstechniken und harmonieorientierte Lebensphilosophie enthalten, sind sie insbesondere für an Burn-out Erkrankte sinnvoll. Hat man die Übungen richtig erlernt und ist motiviert, diese durchzuführen, kann man dies zu Hause überall durchführen. Es reicht ein ruhiger Platz oder Zimmer. Im Freien oder in der Natur, wie z.B. am Bach, ist die Wirkung natürlich noch besser. In der Anfangsphase spürt man nach den Übungen verschiedene positive Reaktionen, z.B. Muskelkater, Zucken, kurzfristige angenehme Müdigkeit etc. Das ist ganz normal und gehört zum Heilungsprozess. Die Betroffenen brauchen sich deshalb keine Sorgen zu machen.

### 7.4.4 Akupressur und Akupunktur

Die Akupressur und die Akupunktur sind chinesische traditionelle therapeutische Methoden und können beim Burn-out-Syndrom als Unterstützungstherapie angewandt werden. Der Wirkungsmechanismus der Akupressur und Akupunktur liegt darin, dass die Oberflächen- und Tiefensensibilität der behandelten Stellen durch manuelle Kraft und Nadel-Stimulation hervorgerufen werden. Diese Sensibilitäten stehen in einem engen Zusammenhang mit der Meridiantransmission und können auch als Heilkraft beim Ausgebranntsein dienlich sein. Hierbei ist Akupressur für die Auflösung der Blockade und Beseitigung der körperlichen Beschwerden effektiver. Akupunktur wirkt sich besser auf organische Störungen aus. In der Klinik sollten beide Methoden je nach schwerpunktmäßigen Symptomen flexibel verwendet werden. Beim Burn-out-Syndrom sind Hua Tuo-Akupunkturpunkte die erste Wahl. Diese Punkte sind entlang der Wirbelsäule lokalisiert und haben Indikationen gegen chronische Erkrankungen in Eingeweiden, Neurasthenie und Wirbelsäulenstörung etc.

### 7.4.5 Chinesische Heilkräuter

Die chinesischen Heilkräuter haben zwar keine direkte positive Auswirkung bei totaler Erschöpfung der psychischen und geistigen Ebene, aber sie können beim Burn-out-Syndrom unterstützend helfen. Das Burn-out-Syndrom gehört in der traditionellen chinesischen Medizin zum Schwäche-Syndrom, das alle fünf Organe betrifft. Die Organe in der TCM sind bestimmte Funktionseinheiten, die nicht mit den gleichnamigen anatomischen Organen in der Schulmedizin vergleichbar sind. Dieses Unterschieds muss man sich unbedingt bewusst sein, sonst kann man mit den chinesischen Heilkräutern bei heutigen psychosomatischen Erkrankungen nichts anfangen.

Die Nieren und das Herz in der TCM sind die häufig geschwächten Organe. Hierbei bedeutet »Nieren« die Funktionseinheit für das Rückenmark, die Wirbelsäule, einen Teil des Hormonsystems und die anatomischen Nieren. Das Nieren-Schwäche-Syndrom ist gekennzeichnet durch Leistungsunfähigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörung, Vergesslichkeit, Schwindel, Ohrensausen, Steifheit des Kreuzes, Rückenschmerzen, kalte Füße und Hände, Impotenz, tiefen fadenförmigen Puls und eine blasse, dicke Zunge.

### Häufig verwendete klassische Rezepte

#### **i** Jin Gui Shen Qi Wan (金匱腎氣丸), Pille zur Stärkung des Nieren-Qi aus dem Werk

»Zusammenfassung von der Goldenen Kammer (金匱要略)«

**Indikation:** Für krankhafte Zustände, die durch schwache Konstitution, chronische Krankheit, übermäßigen Verbrauch von sexueller Energie und senile Debität hervorgerufen wurden. Zudem bei Kältescheu, kalten Füßen, Trägheit, Schläffheit in der Lendenwirbelsäule und den Knien, Impotenz, häufigem Harndrang, blasser und dicker Zunge mit weißlichem Belag und schwachem Puls.

#### **Zusammensetzung**

- Rahmanniae Praeparata (Shu Di Huang), Rx. 24 g
- Corni Officinalis (Shan Zhu Yu), Fr. 12 g
- Dioscoreae Oppositae (Shan Yao), Rh. 12 g
- Aconiti Carmichaeli Praeparata (Fu Zi, Rx. 3 g
- Cinnamomi Cassiae (Gui Zhi), Ram. 3 g

- Alismatis Plantago-aquaticae (Ze Xie), Rh. 9 g
- Poriae Cocos (Fu Ling), Scle. 18 g
- Moutan Radicis (Mu Dan Pi), Cortex 9 g

Da die Symptome des Nieren-Schwäche-Syndroms bei jedem Kranken unterschiedlich sind, muss das Rezept entsprechend der schwerpunktmäßig auftretenden Beschwerden der Kranken angepasst und mit den entsprechenden Kräutern versehen werden. Das heißt, das Rezept wird in der chinesischen psychosomatischen Medizin je nach Lebensalter, Geschlecht, Lebensweise und psychischer Verfassung der Betroffenen dynamisch verordnet.

**i Tian Wang Bu Xin Dan (天王补心丹), herztonisierende Pille aus dem Werk »Geheime Nachforschungen der Lebenserhaltung (摄生密剖)«**

**Indikation:** Herz- und Nieren-Schwäche, Palpitation, Schlaflosigkeit aufgrund von Durchblutungsstörung und Blutmangel

**Zusammensetzung**

- Rahmanniae Recens (Sheng Di Huang), Rx. 12 g
- Salviae Miltiorrhizae (Dan Shen), Rx. 6 g
- Angelicae Sinensis (Dang Gui), Rx. 6 g
- Ginseng (Ren Seng), Rx. 6 g
- Poriae Cocos (Fu Ling), Scle. 6 g
- Polygalae Tenuifoliae (Yuan Zhi), Rx. 6 g
- Biotae Orientalis (Bai Zi Ren), Sm. 9 g
- Asparagi (Tian Men Dong), Tuber 9 g
- Ophiopogonis Japonici (Mai Men Dong) 9 g
- Scrophulariae Ningpoensis (Xuan Seng), Rx. 6 g
- Schizandrae Chinensis (Wu Wie Zi), Fr. 6 g
- Zizyphi Spinosae (Suan Zao Ren), Sm. 9 g
- Platycodi Grandiflori (Jie Geng), Rx. 6 g

Das »Herz« in der TCM ist die Funktionseinheit für das Kreislauf-Zentrum im Hirnstamm, Gefäß- und Durchblutungssystem im Brustkorb und Kopf sowie das für den Blutkreislauf zuständige anatomische Herz. Das Herz-Schwäche-Syndrom zeigt Folgendes: innere Unruhe, Ein- und Durchschlafstörungen, nächtliches Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Schwindel, Brustbeklemmungen, Palpitation, schwachen oder unregelmäßigen Puls, blasse Zunge etc. Die Symptome des Herz-Schwäche-Syndroms sind in der Klinik bei jedem Kranken wegen Lebensalter, Konstitution und Geschlecht etc. unterschiedlich. Daher muss das Rezept nach den schwerpunktmäßigen Beschwerden erstellt und mit den entsprechenden Kräutern versehen werden.

## 7.5 Zusammenfassung

Die Behandlung beim Burn-out-Syndrom ist ein vielseitiges Konzept. Die psychische Therapie nach CPM hilft den Betroffenen, ihre Lebenseinstellung zu verbessern und den wahren Sinn des Lebens zu kultivieren. Das therapeutische lyrische Wandern richtet sich auf das Beleben des Natur-Hirns und verstärkt die kortikale Kapazität mit der Unterstützung der unspezifischen Projektion. Meridian Dao Yin-Übungen erzeugen die wichtigen sensomotorischen Impulse und fördern die Zusammenarbeit von Psyche und Physis. Diese drei Verfahren entsprechen

dem Ziel der Ursachenbehandlung. Akupressur und Akupunktur sowie chinesische Heilkräuter sind die Unterstützungstherapien bei körperlichen und organischen Beschwerden.

### Literatur

---

Des Gelben Kaisers Klassiker für Klassische Akupunktur (Ling Shu Jing) (Autor unbekannt) Volksgesundheits-Verlag 1981, China

Lin Cong (2008) Meridian Dao Yin-Übungen zur Aktivierung des Meridian-Systems. Springer, Wien New York

Lin Cong (2011) Meridian-Übungen bei psychosomatischen Beschwerden. Wilhelm Maudrich Verlag, Wien

# Demenz

*Lin Cong*

- 8.1      Krankheitsanzeichen – 150**
- 8.2      Ursachen- und Anzeichen-Erklärung – 150**
- 8.3      Diagnosen – 152**
  - 8.3.1      Differenzialdiagnose – 152
  - 8.3.2      CT- und MRT-Untersuchung – 153
  - 8.3.3      Blutuntersuchungen – 153
- 8.4      Behandlungen – 154**
  - 8.4.1      Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischen Medizin – 154
  - 8.4.2      Das therapeutische lyrische Wandern – 155
  - 8.4.3      Meridian Dao Yin-Übungen – 158
  - 8.4.4      Chinesische Heilkräuter – 162
  - 8.4.5      Akupunktur und Akupressur – 163
- 8.5      Zusammenfassung – 163**
  - Literatur – 164**

Demenz (lat. *dementia* von *de* = abnehmend und *mens* = Verstand) ist ein Überbegriff für neuro-degenerative Erkrankungen, für die charakteristisch sind: zunehmende Verschlechterung vieler höherer kortikaler Funktionen wie z.B. Gedächtnisleistung, kognitive Fähigkeit, Orientierung, Rechnen, Lernfähigkeit, Sprache und Persönlichkeit sowie Motorik. Bei der Demenz gibt es mehrere Formen, denen unterschiedliche krankhafte Prozesse zugrundeliegen können, beispielsweise die vaskuläre und die alkoholbedingte Demenz. Die Alzheimer-Krankheit (Morbus Alzheimer) ist die häufigste Form der Demenz. Demenz beginnt meist im höheren Lebensalter und gehört zu den schlimmsten Alterskrankheiten. Die Anzahl der Demenzkranken nimmt dramatisch zu und beeinträchtigt alle Menschen, weil wir immer älter werden. Heute leiden weltweit mehr als 35 Millionen Menschen an diesem progressiven Gehirnverfall.

## 8.1 Krankheitsanzeichen

Demenz verläuft langsam und kontinuierlich über Jahre oder Jahrzehnte. Als erstes Frühsymptom der Alzheimer-Demenz ist meist eine Vergesslichkeit zu beobachten. Besonders bei der Erinnerung an kurz zurück liegende Ereignisse. Dann haben die Betroffenen Schwierigkeiten, neue Informationen zu speichern und sich in fremden Situationen zurechtzufinden. Allmählich geht dies auch auf vertraute Situationen über. Bevor Vergesslichkeit auftritt, wechseln sich bei Betroffenen Stimmungsschwankungen oder Depressionen ab, und sie merken, dass die Geistesfähigkeit deutlich nachlässt.

Später nehmen bei den Betroffenen die geistigen Leistungen weiter ab, wie z.B. Konzentration, Denkleistung, Auffassungsvermögen etc. Die Betroffenen haben Schwierigkeiten, neue gedankliche Inhalte aufzunehmen und wiederzugeben. Außerdem können Verwirrtheit, Persönlichkeitsveränderungen, beeinträchtigte Urteilsfähigkeit, Sprachstörungen (Aphasie), Gedankenabbrüche, Orientierungsschwierigkeiten, Unruhezustände, Schlafstörungen, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Misstrauen, Müdigkeit und Antriebsverlust auftreten. Betroffene haben Probleme beim Planen, Organisieren oder Einhalten von Reihenfolgen und können ihre Alltagstätigkeiten wie Waschen, Ankleiden, Schreiben (Apraxie), Essenszubereitung oder Einkaufen nicht mehr alleine erledigen. Die Betroffenen können plötzlich aggressiv oder enthemmt, depressiv oder emotional werden. Für Angehörige und Pfleger sind diese Verhaltensänderungen besonders psychisch belastend.

Im Endstadium verstummen oft die Betroffenen und sind vollkommen pflegebedürftig. Sie haben eine Erkennungsstörung (Agnosie), und es fällt es Ihnen, Dinge und ihre Angehörigen wiederzuerkennen. Sie können auch zu Halluzinationen neigen. Dann sehen sie Dinge, die in der Wirklichkeit nicht existieren, und rauchen z.B. eine nicht vorhandene Zigarette etc.

## 8.2 Ursachen- und Anzeichen-Erklärung

In der gängigen Medizin ist die Ursache der Demenz bis heute nicht abschließend aufgeklärt. Forscher haben sich auf die genetische Ebene konzentriert und versucht, die Mutationen (lat. *mutare* = »ändern«) im Gen als ein Risiko für die Entstehung einer Morbus-Alzheimer-Erkrankung darzustellen.

- **Nach der chinesischen psychosomatischen Medizin liegt im Gegensatz zur gängigen Medizin die grundlegende Ursache zur Entstehung der Demenz im Stau und der Störung des Liquor cerebrospinalis. Diese Flüssigkeit ist die wichtigste Nahrung für das Zentralnervensystem.**

Das Rückenmark und das Gehirn sind in einem Flüssigkeitskissen eingebettet, weil es zwischen dem weichen und stoßempfindlichen Gehirn und dem harten Schädelknochen einen äußeren Liquorraum gibt. Innen verfügt das Gehirn über ein ausgedehntes inneres Liquorsystem in Form der vier Ventrikel, nämlich zwei Seitenventrikeln sowie dem dritten und vierten Ventrikel. Die vier Ventrikel stehen miteinander in Verbindung und bilden ein hintereinandergeschaltetes Liquorsystem, in dem die Flüssigkeit ausgebildet wird und zu jedem Hirnabschnitt zirkuliert. Die Liquorproduktion erfolgt in allen vier Ventrikeln. Die ausgebildete Flüssigkeit fließt von den Seitenventrikeln über den dritten zum vierten Ventrikel, schließlich in den äußeren Liquorraum und durch den zentralen Kanal zum Rückenmark. Alle Areale des Gehirns werden damit befeuchtet, z.B. die Seitenventrikel für beide Großhirnhemisphären, das dritte Ventrikel für das Zwischenhirn, das vierte Ventrikel für das Mittelhirn und Hirnstamm sowie der zentrale Kanal für das Rückenmark. Hier sieht man deutlich, dass die inneren Hohlräume des Gehirns und des Rückenmarks mit Liquor gefüllt und versorgt sind, damit das Zentralnervensystem innerlich von allen Seiten von Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit umgeben ist. Da diese Flüssigkeit eine nervennährende Funktion hat, um die Nährstoffe vom Blut zum Nervengewebe zu transportieren und die Stoffwechselprodukte abzuleiten, wird sie auch Nervenwasser oder Hirnwasser genannt.

Allerdings ist die Liquorproduktion weder selbstverständlich noch immer gleich, sondern von der Bewegung, vor allem naturgemäßer Bewegung abhängig. Durch naturfremdes Leben und Bewegungsmangel wird die Liquorproduktion allmählich reduziert und die Zirkulation zunehmend gestört. Das führt dazu, dass die Neuronen im Gehirn und im Rückenmark weniger nährnde Flüssigkeit bekommen. Der Liquor cerebrospinalis wird täglich in allen vier Ventrikeln produziert (zusammen etwa 500 ml). Der Großteil davon wird in den Plexus choroidei (Adergeflechte) erzeugt. Dieser Plexus ist ein speziell strukturiertes arteriovenöses Gefäßkonvolut, das von einem speziellen Epithel überdeckt sind. In jedem Ventrikel befindet sich ein solcher Plexus choroideus. Wenn man sich zu wenig bewegt, vor allem kaum in der Natur bewegt, ist die Durchblutung im Bereich des arteriovenösen Gefäßkonvoluts nicht aktiv und sind die sensomotorischen Impulse für den Plexus choroideus ungenügend. Als Folge schrumpft mit der Zeit der Plexus choroideus langsam funktionell und strukturell. Das erklärt, warum die Demenz schleichend verläuft. Schon bevor erste Krankheitsanzeichen sichtbar werden, hat sich das Gehirn strukturell und funktionell verändert.

Wenn der Liquor cerebrospinalis weiter gestört bzw. reduziert und schlecht zirkuliert wird, sterben allmählich die Neuronen im Gehirn ab. Das ist die wesentliche pathologische neurologische Veränderung im Gehirn. Aufgrund dieses Prozesses verlieren die Betroffenen nach und nach ihre geistigen Fähigkeiten, z.B. Erinnerungs- und Denkvermögen, Konzentration und Aufmerksamkeit, räumliche und zeitliche Orientierung und Persönlichkeitsmerkmale etc. Das sind allgemeine Symptome der Demenz. Allerdings zeigt Demenz auch unterschiedliche Typen.

Die verschiedenen Typen der Demenz sind zusammen mit den genetischen Faktoren und den Risikofaktoren entstanden. Dies sind z.B. Mutationen, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Bluthochdruck (Hypertonie), Schilddrüsenerkrankungen, Alkoholismus, hoher Cholesterinspiegel, Arterienverkalkung, starkes Übergewicht (Adipositas).

Beim Alzheimer-Typ ist bei Betroffenen typischerweise eine Störung der Merkfähigkeit, der Erinnerungsfähigkeit, der Konzentration, der Orientierung und der Wortfindung zu beobachten. Im Laufe der Zeit kommen Beeinträchtigungen alltagspraktischer Fähigkeiten sowie Denkleistung, Auffassungsvermögen, Verwirrtheit, Persönlichkeitsveränderungen, beeinträchtigte Urteilsfähigkeit, Sprachstörungen (Aphasie), Gedankenabbrüche etc. hinzu. Die Ursache liegt darin, dass die Seitenventrikel immer mehr betroffen und die kortikale Leistungen stärker beeinträchtigt wurden. Dieser Typ heißt in der CPM kortikale Demenz. Wenn der Plexus choroideus im dritten Ventrikel fortdauernd gestört und dessen Liquor cerebrospinalis ausgetrocknet ist, haben Betroffene vorwiegend Unruhezustände, Schlafstörungen, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Misstrauen, Müdigkeit und Antriebsverlust etc. Dieser Typ wird in der CPM als subkortikale Demenz bezeichnet, weil das Zwischenhirn bzw. das subkortikale System (Natur-Hirn) nicht mit ausreichender Flüssigkeit versorgt wurde. Wenn der Aquädukt gestaut und der Plexus choroideus im vierten Ventrikel überwiegend gestört sind, haben die Betroffenen organische Beschwerden wie z.B. Atemnot, Herzbeschwerden, Kreislaufschwäche, Magen-Darm-Probleme etc. Denn der vierte Ventrikel versorgt mit der Flüssigkeit den Hirnstamm bzw. das Organ-Hirn. Da der vierte Ventrikel versiegt, welken Neuronen im Mittelhirn und Hirnstamm. Das ist der Grund, warum bei der Demenz häufig viele organische Symptome auftreten.

Im Laufe der Erkrankung, vor allem im Endstadium, entwickelt sich ein messbarer Schwund an Hirnsubstanz, der durch eine Computertomographie nachgewiesen werden kann. In dieser Phase sind alle Ventrikel und deren versorgte Hirnstrukturen betroffen. Deshalb verstummen die Betroffenen oft und sind vollkommen pflegebedürftig. Weil sie eine schlimme Erkennungsstörung (Agnosie) haben, fällt es ihnen geistig schwer, Dinge und ihre Angehörigen wiederzuerkennen. Halluzinationen und Sinnestäuschungen sind das Zeichen, dass geistige und seelische Fähigkeiten total am Boden sind.

## 8.3 Diagnosen

### 8.3.1 Differenzialdiagnose

Demenz kann ein erfahrener Arzt meist mit einfachen Mitteln feststellen, weil die Krankheitsanzeichen charakteristisch sind. Erste Hinweise auf diese Erkrankung gibt die Befragung. Nach eingehendem Gespräch mit den Patienten oder den Angehörigen über die Krankheitsgeschichte und sorgfältiger körperlicher Untersuchung kann das Krankheitsstadium der Demenz diagnostiziert werden. Nach der chinesischen psychosomatischen Medizin wird die Demenz anhand des schwerpunktmäßig gestörten Ventrikels in vier Typen differenziert und unterteilt.

**Alzheimer-Demenz** Die Krankheitsanzeichen dieses Typs sind gemischt, weil alle vier Ventrikel betroffen sind. Davon ist aber die Vergesslichkeit das charakteristischste Symptom. Die Vergesslichkeit allein bedeutet nicht Demenz. Aber wenn die Störung des Gedächtnisses mit zunehmendem Alter stärker und auffälliger wird, muss man dieser Störung eine große Aufmerksamkeit schenken. Laut der Statistik leiden 8–13% aller Menschen über 65 Jahren an einer Demenz, und bei den über 90-Jährigen sind sogar 40% betroffen, obwohl das Lebensalter nicht der wichtigste Risikofaktor ist, sondern eine zeitliche Bedingung. Wenn allerdings Gedächtnisstörungen, Verwirrtheit, Persönlichkeitsveränderungen, beeinträchtigte Urteilsfähigkeit, Sprachstörungen (Aphasie), Gedankenabbrüche, Orientierungsschwierigkeiten etc. ab einem gewissen Lebensalter auftreten, dann ist der Alzheimer-Typ der Demenz zu diagnostizieren.

**Kortikale Demenz** Der Schwerpunkt dieses Typs liegt darin, dass die höheren geistigen Fähigkeiten – wie Konzentration, Denkleistung, Auffassungsvermögen, Sprachfähigkeit, Gedankenprozess etc. – verschwinden. Zusätzlich weisen die Betroffenen die gleichen Merkmale wie beim Alzheimer-Typ auf. Das deutet darauf hin, dass besonders der Plexus choroideus im Seitenventrikel stärker gestört und dabei der Liquor cerebrospinalis stark reduziert wurde. Daher haben die Betroffenen außer Gedächtnisstörungen, Verwirrtheit etc. die oben beschriebenen auffälligen geistigen Störungen. Denn die Neuronen und deren Funktionen sind in beiden Großhirnhemisphären stark geschrumpft.

**Subkortikale Demenz** Dieser Typ ist gekennzeichnet von Symptomen wie z.B. Unruhezustände, Schlafstörungen, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Misstrauen, Müdigkeit und Antriebsverlust, Energielosigkeit. Die Betroffenen haben nicht nur allgemeine Symptome wie Vergesslichkeit, Gedankenabbrüche, Orientierungsschwierigkeiten etc., sondern auch schwerpunktmäßige seelische und emotionale Krankheitsanzeichen. Diese seelischen und emotionalen Symptome sind der Anhaltspunkt, um die subkortikale Demenz festzustellen.

**Hirnstamm-Demenz** Als Hirnstamm bezeichnet der Mediziner den zwischen Zwischenhirn und Rückenmark gelegenen Gehirnabschnitt. Der Hirnstamm enthält umfangreiche Kerngebiete, die sensorische und motorische sowie vegetative Funktionen haben. Mehrere lebenswichtige Zentren befinden sich im Hirnstamm, z.B. das Atem- und Kreislaufzentrum. Der vierte Ventrikel versorgt den Hirnstamm und das Kleinhirn mit zerebrospinaler Flüssigkeit und ist die bedeutungsvollste Energiequelle für diese überlebenswichtigen Funktionen. Wenn Betroffene außer den Symptomen der Alzheimer-Demenz auch organische Beschwerden wie Atemnot, Herzbeschwerden, Kreislaufschwäche, Bluthochdruck, andauernder Schwindel, Schlaganfall, Sprachstörungen, Magen-Darm-Probleme aufweisen, so ist die Ursache dieser Hirnstamm-Demenz auf der Störung des vierten Ventrikels zurückzuführen. Und diese körperlichen und organischen Symptome sind Anzeichen für die Diagnose des Typs Hirnstamm-Demenz.

Die Differenzierungsdiagnose ist hilfreich, um den schwerpunktmäßig gestörten Ventrikel zu unterscheiden und die dafür passenden Behandlungen dieses Demenz-Typs zu finden und der Krankheit entgegenwirken zu lassen. Gemeinsam mit neuro-psychologischen Tests wie z.B. Syndrom-Kurz-Test, Mini-Mental-Status-Test, Demenz-Detektions-Test kann der Schweregrad der Demenz und anderer Hirnfunktionsstörungen besser beurteilt werden.

### 8.3.2 CT- und MRT-Untersuchung

---

Da die Anzeichen einer Demenz im Frühstadium meist noch unauffällig sind, können eine Computertomographie (CT) und eine Kernspintomographie (MRT) sinnvoll sein, weil diese bereits frühzeitig Änderungen der Gehirnstruktur sichtbar machen.

### 8.3.3 Blutuntersuchungen

---

Eine Lumbalpunktion ist hilfreich, um Entzündungsanzeichen in der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) aufzudecken. Bei der Alzheimer-Demenz finden sich oft schon im Frühstadium spezielle Eiweiße, die einen deutlichen Hinweis auf die Erkrankung bringen können.

Mithilfe der Doppler- und Duplexsonographie können der Grad der Gefäßverkalkung von hirnversorgenden Blutgefäßen abgeschätzt werden. Diese gibt Auskunft über die Wahrscheinlichkeit einer vaskulären Veränderung und ist eine Hilfe zur Abklärung, ob eine Störung des Plexus choroideus vorliegt.

Ein Elektro-Enzephalogramm (EEG) hilft bei der Einschätzung über den Zustand der Gehirnströme und das Ausmaß der Hirnfunktionsveränderungen.

Wichtig ist bei Demenz-Erkrankungen, dass auch typische Volkskrankheiten wie Bluthochdruck (Hypertonie) oder Diabetes mellitus und die chronischen Erkrankungen wie z.B. Schilddrüsenerkrankung, hoher Cholesterinspiegel, Arterienverkalkung, Alkoholismus und starkes Übergewicht etc. abgeklärt werden, da diese oft dazu führen, dass die Hirndurchblutung gestört wird. Daher ist die Hirndurchblutungsstörung eine häufige sekundäre Ursache bei den Abbauprozessen der Hirnsubstanz und -funktion und führt zu einer der genannten Demenz-Formen.

## 8.4 Behandlungen

### 8.4.1 Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin

Die psychologische Therapie nach CPM ist die ursächliche Behandlung für Demenz-Patienten und dient dazu, die Regenerationskraft der Nervenzellen im Gehirn frühzeitig und bewusst zu fördern. Als Ausgangspunkt zur Ursachenbehandlung der Demenz ist das bekannte therapeutische Prinzip anzuwenden: »Behandelt Kranke nicht erst dann, wenn Symptome auftreten, sondern bereits dann, wenn der Kranke noch keine Krankheitsanzeichen hat (不治已病治未病)« (Wang Hongtu 2000). Das therapeutische Prinzip zur Ursachenbehandlung der Krankheit, die noch keine auffälligen und bemerkbaren Anzeichen hat, ist der Schlüsselpunkt dafür, die falsch gelaufenen psychosomatischen Vorgänge wieder in die richtige Bahn zu lenken.

Demenz kann alle Menschen befallen, egal ob man körperlich oder geistig arbeitet. Um die Entwicklung dieser sozial und familiär stark belastenden Krankheit frühzeitig zu bremsen und damit sich abgebaute Nervenzellen wieder regenerieren können, müssen die bedrohten Personen über die Gefahr solcher neuro-degenerativen Erkrankungen gut informiert werden. Eine ausführliche Erklärung über den Zusammenhang von Förderung des Hirnwassers und Alltagsleben ist das zentrale Thema in der psychologischen Therapie nach CPM. Der Schlüsselpunkt liegt darin, die psychische Haltung für bewusstes Leben zu kultivieren, die positive Lebenseinstellung für die eigene psychosomatische Gesundheit zu gestalten und die zweckgerichteten Gegenmaßnahmen einzusetzen.

Die psychische Haltung für bewusstes Leben ist eine grundsätzliche geistige Anschauung für das zielbewusste Leben und dient als Orientierungshilfe, um das Ziel des sinnvollen und gesunden Lebens zu finden. Zum Begriff »sinnvolles und gesundes Leben« gibt es zwar viele verschiedene Definitionen, die von unseren religiösen, spirituellen, materiellen, kulturellen oder politischen Einstellungen abhängen. Allerdings sind die Ausprägungen von »sinnvoll und gesund« nur eingeschränkte psychosomatische Reaktionen auf bestimmte Aufgaben in der Gesellschaft. Die chinesische psychosomatische Medizin sieht diesen Begriff umfassender und bietet die harmonieorientierten ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge als psychische Haltung für bewusstes Leben an. Einfach gesagt: Man muss Verantwortung für das eigene Leben übernehmen, um das Außen- und das Innenleben, das Mensch-Hirn und das Natur-Hirn mit der klaren Verpflichtung, Harmonie zu schaffen, zu erreichen.

Die positive Lebenseinstellung für eigene psychosomatische Gesundheit ist eine innere Einsicht und gibt an, wie man über einen aufeinander gebauten Lebensweg zum ganzheitlichen Wohlbefinden denkt. Die bekannte Lebenseinstellung ist die weitsichtige Idee aus dem alten China. Diese weitsichtige Idee stammt aus der ersten Phase der Konfuzianischen Schule (eine ideologische Schule, die während der »Frühlings- und Herbstperiode« und der »Periode der Streitenden Reiche« entwickelt wurde, ca. zwischen 770 und 221 v. Chr.), und sie lautet:

- » Zuerst sich körperlich und geistig zu vervollkommen. Dann die Familie in Ordnung bringen. Danach das Land gut verwalten. Schließlich leben die Menschen in der ganzen Welt friedlich miteinander zusammen.

Das ist ein ausgezeichnete Lebensplan mit dem weiteren Einblick über die psychosomatische Gesundheit. Davon ist der erste Schritt (»Zuerst sich körperlich und geistig zu vervollkommen«) die Voraussetzung zur Realisierung des gesunden, glücklichen und sinnvollen Lebens. Darauf kann man eine gute, liebevolle Beziehung aufbauen und eine warmherzige Familie erhalten. Diese weitsichtige Idee gilt bis heute und ist immer noch ein kluges Konzept – sowohl zum Vorbeugen der Demenz und vieler anderer psychosomatischer Erkrankungen als auch z.B. für die Politiker, die das Land und die Stadt wirklich in Ordnung bringen möchten.

Die zweckgerichteten Gegenmaßnahmen sind hierfür das therapeutische lyrische Wandern und ausgewählte Meridian Dao Yin-Übungen. Mit diesen zwei Eigeninitiativ-Heilverfahren kann man seine Psyche-Physis harmonisieren und optimieren. Bisher ist eine komplette Vorgehensweise von psychischer Haltung, positiver Lebenseinstellung bzw. psychischer Führungskraft des Lebens bis zur Ausführung der praktischen Heilverfahren fertiggestellt. Diese Vorgehensweise ist die beste Gegenmaßnahme zur Behandlung jener Kranken, die noch keine deutlichen Krankheitsanzeichen haben. Dies ist deshalb besonders wichtig bei Demenz, denn wenn der Pfeil des Schicksals fliegt, gibt es keinen Schutz und Gegenmaßnahme mehr.

## 8.4.2 Das therapeutische lyrische Wandern



■ Abb. 8.1 Idyllische Landschaften zum (Wieder-)Erlangen der psychischen Energie

Die zugrunde liegende Ursache frühzeitig zu behandeln ist das wichtigste therapeutische Prinzip in der chinesischen psychosomatischen Medizin bei Demenz. Hier sind die zugrunde liegenden Ursachen definitiv die Störungen des Plexus choroideus und des Liquor cerebrospinalis. »Frühzeitig zu behandeln« bedeutet, dass Menschen ab einem gewissen Lebensalter das Funktionieren der naturgemäßen Aktivitäten aktiv fördern müssten, auch wenn die Krankheitsanzeichen der Demenz noch unauffällig sind.

Nach der traditionellen chinesischen Medizin (Wang Hongtu 2000) erschöpft sich bei Männern ab dem 40. Lebensjahr deren Nieren-Qi fortschreitend. (Dieser Begriff ist gleich-

zusetzen mit der funktionellen Aktivität des Rückenmarks in der modernen medizinischen Wissenschaft.) Bei Frauen werden ab dem 42. Lebensalter alle drei Yang-Meridiantransmissionen zunehmend inaktiv (verlaufen bis in den Kopf bzw. im Zentralnervensystem; drei Yang-Meridiantransmission umfassen insgesamt sechs Meridiantransmissionen: Hand- und Fuß-Yangming, Hand- und Fuß-Shaoyang, Hand- und Fuß-Taiyang). Das bedeutet, dass die funktionellen Störungen ab dem mittleren Lebensalter sowohl im Rückenmark als auch im Gehirn progressiv auftreten. Im Demenz-Fall bezieht sich das Problem vorwiegend auf das Liquorsystem. Die neuroanatomische Forschung zeigt, dass der Zentralkanal (Canalis centralis) im Rückenmark sehr häufig bereits verschlossen ist, obwohl dies noch keine Symptome verursacht (Trepel 1999). Der Zentralkanal ist mit Liquor cerebrospinalis gefüllt und stellt die Fortsetzung der inneren Liquorräume bzw. des vierten Ventrikels des Gehirns dar. Wenn er weiter gestaut wird, werden Funktionen des Rückenmarks beeinträchtigt und dadurch viele neuro-muskuläre Störungen hervorgerufen. Ebenfalls entsteht dadurch die Störung der Nervenflüssigkeit im Gehirn. Wegen fehlender naturgemäßer Aktivitäten mangelt es dem Gehirn an den somatischen sensomotorischen Impulsen, die alle Yang-Meridiantransmissionen bilden und zum Zentralnervensystem übertragen werden. Das beeinträchtigt die Betriebsamkeit des Gehirns und auch den Plexus choroideus. Das ist die Basis der Demenz. Um diesen krankhaften Boden wieder in Ordnung zu bringen, muss man das therapeutische lyrische Wandern frühzeitig einsetzen, um dieses Feld wieder neu zu bestellen und zum Blühen zu bringen. Dafür sind die idyllischen Landschaften zum (Wieder-)Erlangen der psychischen Energie ein idealer Ausgangspunkt (■ Abb. 8.1).



■ Abb. 8.2 Wanderung entlang eines Bachs/Bächleins zur Förderung der Gehirn-Flüssigkeitszirkulation

Die Natur hat eine heilende Kraft. Diese spürt man besonders stark während des Wanderns entlang eines Bachs/Bächleins (■ Abb. 8.2).

Das plätschernde Wasser hat wohlthuende Schwingungen, die sich positiv auf das Liquor cerebrospinalis auswirkt. Das fließende und gluckernde Bergbächlein löst viele positive Reaktionen aus, wenn man an diesem entlanggeht.

### Beispiel

Die Flüssigkeitszirkulation wird deutlich beschleunigt und zeigt eine interessante Reaktion: Beim erstmaligen Wandern oder Start nach langer Wander-Pause ist plötzlich häufiger Harndrang zu bemerken – so als ob die schlechte Flüssigkeit im Körper durch das aktive und frische Wasser in

der Natur verstärkt nach außen ausgeschieden wird. Gleichzeitig spürt man, dass der Kopf mit erfrischender seelischer Kraft aufgeladen wird. Das aufgefrischte Gefühl ähnelt jenem, das entsteht, wenn ein müder Mensch den Kopf mit kühlem Wasser spült und sich damit wieder munter macht. Allerdings ist die positive Auswirkung des Wanderns entlang eines Bachs/Bächleins viel tiefer, weil die Zirkulation des Hirnwassers im Innen stark gefördert wurde. Das ist der Grund, warum das lyrische Wandern entlang eines Bachs/Bächleins so wirksam und effektiv bei Demenz ist.



■ **Abb. 8.3** Wandern nach lyrischen Anweisungen zur Förderung der Gehirn-Regeneration

Die Demenz ist nach dem Krankheitsstadium in drei Stufen zu unterscheiden: leichte, mittlere und schwere Demenz. Die noch unauffällige oder leichte Demenz ist durch das therapeutische lyrische Wandern durchaus heilbar. Die Voraussetzung dafür ist, die auftretende Vergesslichkeit als erstes Alarmsignal der Demenz zur Kenntnis zu nehmen und den lyrischen Anweisungen als Heilungshinweise zu folgen. Hierbei sind die lyrischen Anweisungen nachdrücklich hervorzuheben, weil diese außergewöhnliche Früchte der Natur-Sinne sind, die positiv auf unsere seelischen und geistigen Aktivitäten wirken. Die lyrischen Anweisungen ergeben sich aus rationaler Informationsverarbeitung der erfolgreichen Erfahrungen beim lyrischen Wandern und gelten als gezielte Maßnahme, um die Aktivitäten der Großhirnrinden zu optimieren und aufrechtzuhalten (■ Abb. 8.3).

Das therapeutische lyrische Wandern ist ein bedeutungsvolles Eigeninitiativ-Verfahren zur Aktivierung der gestörten Flüssigkeitsversorgung bei Demenz. Dabei sind schwerpunktmäßig folgende Aspekte wichtig: Suchen Sie sich eine idyllische Landschaft, in der Sie sich behaglich fühlen und diese eine Zeit lang bewusst genießen, um Ihren seelischen Horizont zu öffnen und psychische Energie wieder zu erlangen. Frei nach Goethes Zitat »Verweile doch, du bist so schön.«

#### Praxistipp

Betrachten Sie die schöne Natur nicht nur einen Augenblick, sondern verweilen Sie dort einige Stunden lang. Und besonders zu empfehlen ist das gemütliche Wandern entlang eines Bachs/Bächleins, um die Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeitszirkulation zu fördern.

Gleichzeitig beschäftigt man sich mit den lyrischen Anweisungen, um die Hirnleistungen zu verbessern. Aufgrund all dieser Komponenten wirkt sich dieses therapeutische lyrische Wandern effektiv auf das Liquorsystem und positiv auf die Hirnfunktionen aus.

Das therapeutische lyrische Wandern ist bei allen Typen der Demenz hilfreich und dient dazu, dass das für die Regeneration der Nervenzellen im Gehirn wichtige Hirnwasser gefördert wird. Daher ist es eine wirksame Vorbeugungsmaßnahme.

### 8.4.3 Meridian Dao Yin-Übungen



■ Abb. 8.4 Spezielle Übung zur Aktivierung der Du-Meridiantransmission

Die Du-Meridiantransmission verläuft in der Mitte des Rückens, gehört zu einer der acht außerordentlichen Meridiantransmissionen und ist der Treffpunkt aller Yang-Meridiantransmissionen. Deshalb wurde sie als »das Meer von Yang-Meridiantransmissionen« bezeichnet. »Du (chin. 督)« heißt wörtlich »Leiter aller« (gemeint ist »aller Meridiantransmissionen«). Sinngemäß bedeutet es ein Leitungsbahnsystem. Du-Meridiantransmission steht in einem engen Zusammenhang mit der weißen Substanz des Rückenmarks. In der weißen Substanz des Rückenmarks laufen aufsteigende Bahnen vom Rückenmark zum Gehirn und absteigende Bahnen vom Gehirn zum Rückenmark. Durch die spezielle Übung zur Aktivierung der Du-Meridiantransmission (■ Abb. 8.4) werden Schultergürtel-Muskulatur und autochthone Rückenmuskulatur im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäulen aktiviert und die Wirbelsäule sanft bewegt. Das fördert sowohl die Durchblutung und Flüssigkeitszirkulation im Rückenmark als auch die sensomotorische Übertragung in der weißen Substanz des Rückenmarks. Diese positiven Auswirkungen beeinflussen natürlich das Liquor-System und begünstigen die Zirkulation des Hirnwassers. Diese Übung sollte man 5–10 Minuten lang wiederholend üben und zweimal täglich jeweils in der Früh und am Abend. Um die Übungstechnik zu erlernen, sollten die Betroffenen einen Kurs besuchen oder von einem gut ausgebildeten Fachmann angeleitet werden.



■ **Abb. 8.5** Bogen-Übung zur Intensivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission

Die Rückenmark-Flüssigkeit im Bereich der Lendenwirbelsäule ist bei den meisten Menschen ab dem 40. Lebensjahr gestaut und verursacht viele körperliche und organische Beschwerden, z.B. Rückenschmerzen, Hexenschuss, Steifheit des Kreuzes, Nierenschwäche, häufige Entleerung kleiner Harnmengen (Pollakisurie), weil die Nervenversorgungen ungenügend mit dem Nervenwasser ernährt sind. Dieser Flüssigkeitsstau wirkt sich unauffällig auf den vierten Ventrikel aus und ist daher der erste Schritt zur Demenz. Dagegen ist die Bogen-Übung zur Intensivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission eine der effektiven Maßnahmen, um die Rückenmark-Flüssigkeit wieder zu fördern (■ Abb. 8.5). Diese Übung sollte man 5–10 Minuten lang wiederholend üben und zweimal täglich jeweils in der Früh und am Abend ausführen (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S. 112–114).



■ **Abb. 8.6** Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission

Die Stärke der chinesischen psychosomatischen Medizin besteht darin, unsere psychosomatischen Vorgänge wieder in Gang und damit die gestörte Zusammenarbeit von geistigen, seelischen, organischen und körperlichen Funktionen wieder in Ordnung zu bringen. Die

Stärke der Schulmedizin liegt darin, z.B. Bakterien und Viren bzw. Mikroorganismen mit chemischen Mitteln zu bekämpfen. Die Schulmedizin sieht die Ursache vieler Erkrankungen zunächst in Bakterien, Viren und in der Schädigung von außen, wie z.B. bei Infektionskrankheiten, Gebärmutterhals-Krebs mit Virusinfektion, Magengeschwüren mit bakteriellem Befall, Umweltverschmutzung, Sonneneinstrahlung usw. Das heißt, die Kranken sind Opfer der Invasion von Mikroorganismen und der äußeren negativen Beeinflussung. Die Stärke der traditionellen chinesischen Medizin liegt darin, körperliche und organische Störungen mit Heilkräutern und Akupunktur oder Akupressur frühzeitig behandeln zu können. Nach Ansicht der TCM sind die Auslöser vieler Erkrankungen extreme Klimaverhältnisse, ungesunde Ernährung und falsche Lebensweise sowie dauerhafter emotionaler Stress.

Heutzutage treten aber immer mehr Beschwerden auf, die weder durch Mikroorganismen noch z.B. durch extreme Klimaverhältnisse verursacht wurden. Man findet bei solchen gesundheitlichen Problemen kaum einen auffälligen Laborbefund. Typische Beispiele sind die immer wieder auftretenden Rückenschmerzen, chronische Müdigkeit, Depressionen, Angstzustände, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörung, Migräne, Tinnitus, Lebensmittel-Unverträglichkeit, Magen-Darm-Probleme, Immunschwäche, Stoffwechselstörung, Sinnkrise, Lebensmüdigkeit, Ausgebranntsein, Demenz etc. Und es zeigt sich: Die chemischen und pflanzlichen Substanzen sind anscheinend nicht mächtig genug, um solche Beschwerden zu beseitigen, weil sie nicht auf die tiefliegende Ursache zielgerichtet sind. Durch die Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission (■ Abb. 8.6) werden Aktivitäten des Rückenmarks mit der intensivierten Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission gefördert. Dabei verbessert sich die Zirkulation der Rückenmark-Flüssigkeit. Wenn man regelmäßig übt, wird das Fortschreiten der Demenz angehalten. Auch diese Übung sollte man 5–10 Minuten lang wiederholend üben und zweimal täglich jeweils in der Früh und am Abend ausführen (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S. 115–124).



■ Abb. 8.7 Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission

Die heutigen psychosomatischen Erkrankungen sind nicht ausgedacht oder eingebildet, sondern durch einseitige Beschäftigung mit den zivilisatorischen Angelegenheiten und gleichzeitiger Vernachlässigung der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge verursacht. Die Demenz ist eine der negativen Folgen davon. Daher ist es dringend notwendig für Demenz-

Betroffene, in die beeinträchtigte Liquorproduktion und gestörte Gehirnflüssigkeitszirkulation frühzeitig bewusst einzugreifen und durch die Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission zu stärken (■ Abb. 8.7). Diese gilt sowohl als Ursachenbehandlung als auch als gezielte Vorbeugung. Dabei wirkt sich diese Distal-Übung positiv auf die gesamte Wirbelsäule und das Rückenmark aus.

Durch die spezielle Technik dieser Übung wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule wesentlich gebessert. Das hilft dabei, den Stau der Rückenmark-Flüssigkeit aufzulockern und wieder ins Fließen zu bringen. Mit der Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission, die während des Übens auf der Hinterseite des Beines stark spürbar ist, wird die sensomotorische Übertragung vom Rückenmark zur Großhirnrinde intensiv initiiert. Das ist eine große Förderung zur Regeneration der Neuronen im Gehirn. Diese Übung sollte man 5–10 Minuten lang wiederholend üben und zweimal täglich jeweils in der Früh und am Abend ausführen (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S. 289–306).

Der Schwerpunkt der vorgestellten vier Meridian Dao Yin-Übungen zur Behandlung gegen Demenz liegt darin, die gesamte Wirbelsäule mit der speziellen Übungstechnik beweglich zu machen und das Rückenmark mit den entsprechenden Meridiantransmissionen zu aktivieren. Dadurch werden Durchblutung und Flüssigkeitszirkulation im Rückenmark gefördert, die sensomotorischen Impulse in den auf- und absteigenden Bahnen vom Rückenmark zum Gehirn oder umgekehrt übertragen. Diese Übertragungen dienen dazu, dass die für Liquor cerebrospinalis wichtige Hirnstrukturen, wie z.B. Thalamus und Plexus choroideus, erneut im Schwung gebracht werden. Dabei spielt die Kombination von allseitigen Bewegungen der Wirbelsäule und Meridiantransmissionen die entscheidende Rolle. Ohne die entsprechenden Meridiantransmissionen hervorzurufen und zu intensivieren kann das therapeutische Ziel nicht erreicht werden. Diese Übungen sind für alle Demenz-Typen, vor allem subkortikale Demenz und die Hirnstamm-Demenz, gut geeignet und haben sofortige positive Auswirkung auf die Aktivierung der Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit.

Zur Behandlung müssen alle Übungen in der vorgestellten Reihenfolge regelmäßig etwa 15–35 Minuten lang und zweimal täglich durchgeführt werden. Der beste Übungszeitpunkt ist in der Früh nach dem Aufstehen und am Abend, bevor man ins Bett geht.

#### Praxistipp

Da diese Übungen viele spezielle Bewegungstechniken enthalten, ist es besonders für demenzgefährdete Menschen sinnvoll, einen Kurs zu besuchen. Hier können positiver Gruppendruck und erfahrene Trainer oder Therapeuten wahre Wunder wirken.

Hat man die Übungen richtig erlernt und ist motiviert, diese durchzuführen, kann man dies zu Hause oder im Büro, schließlich überall durchführen. Es reicht ein ruhiger Platz oder ein Zimmer.

Im Freien oder in der Natur – z.B. an einem Bach – ist die Wirkung natürlich noch besser. In der Anfangsphase spürt man nach den Übungen verschiedene positive Reaktionen, z.B. Muskelkater, Ziehen, Zucken, kurzfristige angenehme Müdigkeit. Das ist ganz normal und gehört zu den Heilungsreaktionen. Die demenzgefährdeten Menschen brauchen sich deshalb keine Sorgen zu machen.

### 8.4.4 Chinesische Heilkräuter

Bei Demenz-Erkrankten sind die organischen und körperlichen Funktionen zunehmend beeinträchtigt. Sie leiden z.B. an Schlaflosigkeit, andauernden Rückenschmerzen, Steifheit im Bereich der Lendenwirbelsäule, Versagen der Kontrolle über die Darm- und Blasen-tätigkeit, Störung des Tag-Nacht-Rhythmus, Atemwegsinfektion, Herzschwäche etc. Diese Beschwerden können mit chinesischen Heilkräutern gut behandelt werden.

#### Häufig verwendete klassische Rezepte

**i Du Huo Ji Sheng Tang (独活寄生汤), Dekokt von Angelica Pubescens und Loranthus Parasiticus aus dem Werk »Die wertvollen Rezepte bei dringendem Bedarf (备急千金要方)«**

**Indikation:** Ausdauernde Schwäche von Unterextremitäten aufgrund des Qi- und Blut-Mangels von Leber und Nieren; Rheumatismus, Rücken- und Kreuzschmerzen

**Zusammensetzung**

- Angelicae Pubescentis (Du Hua), Rx. 9 g
- Loranthis seu Visci (Sang Ji Sheng), Rm. 6 g
- Aristolochiae Fangchi (Fang Ji), Rx. 6 g
- Angelicae Sinensis (Dang Gui), Rx. 6 g
- Ligustici Wallichii (Chuan Xiong), Rx. 6 g
- Paeoniae Rubrae (Chi Shao Yao), Rx. 6 g
- Salviae Miltiorrhizae (Dan Shen), Rx. 6 g
- Carthami Tinctorii (Hong Hua), flos 6 g
- Milletiae (Ji Xue Teng), Rx. 6 g
- Lycopodii Clavati (Shen Jin Cao), Herba cum Rx. 6 g
- Achyranthis bidentatae, (Niu Xi), Rx. 6 g
- Mori Albae (Sang Zhi), Rm. 6 g

**i Jin Gang Wan (金刚丸), Pille für Wächter des Buddhas aus dem Werk »Sammlung des Lebensbehütens« (保命集)**

**Indikation:** Muskeltrophie, die mit folgenden Symptomen auftritt: Unfähigkeit, aufrecht zu stehen, wegen der Schwäche des unteren Rückgrats, entkräfteter Muskeln der Beine; dunkle Gesichtsfarbe, lockere Zähne etc.

**Zusammensetzung**

- Dioscoreae Sativae (Bi Jie), Rh. 10 g
- Eucommiae Ulmoidis (Du Zhong), Cortex 10 g
- Cuscutae (Tu Si Zi), Sm. 10 g
- Cistanches (Rou Cong Rong), Herba 10 g

**i Hu Qian Wan (虎潜丸), Pille für Tiger aus dem Werk »Dan Xis Erfahrungstherapie« (丹溪心法)**

**Indikation:** Muskeltrophie in unteren Extremitäten, Schwierigkeit beim Gehen, weiche Knie und kalte Füße

**Zusammensetzung**

- Phellodendri (Huang Bo), Cortex 25 g
- Testudinis (Gui Ban), Plastrum 12 g

- Anemarrhenae Asphodeloidis (Zhi Mu), Rx. 6 g
- Rehmanniae Praeparata (Shu Di Huang), Rx. 6 g
- Citri Reticulatae (Chen Pi), Peri. 6 g
- Paeoniae albae (Bei Shao Yao), Rx. 6 g
- Cynomorii Songarici (Suo Yang), Herba 4,5 g
- Panthera Tigris (Hu Gu) (heutzutage wird synthetischer Ersatz verwendet), 3 g
- Zingiberis Officinalis (Gan Jiang), Rh. 1,5 g

Die angeführten Rezepte sind als Unterstützung gut geeignet gegen Lendenwirbelsäulen-Schwäche, die durch den Stau der Rückenmark-Flüssigkeit verursacht wurde. Infolgedessen sind diese wirkungsvoll bei Demenz, vor allem bei der Hirnstamm-Demenz mit den Lendenwirbel-Beschwerden und der Geh-Schwierigkeit. Das erste Rezept (»Du Huo Ji Sheng Tang«) wirkt sich überwiegend gegen Durchblutungsstörung und Rheumatismus im Bereich der Lendenwirbelsäulen aus. Das zweite Rezept (»Jin Gang Wan«) richtet sich hauptsächlich auf die Stärkung der Muskulatur der unteren Extremitäten. Das dritte Rezept legt den Schwerpunkt auf die Förderung der motorischen Aktivität des Rückenmarks. Bei klinischer Anwendung sollen diese drei Rezepte je nach Hauptsymptomen angepasst kombiniert werden. Die Dosierung der verordneten Mischung muss je nach Lebensalter und Zustand angepasst werden.

#### 8.4.5 Akupunktur und Akupressur

Akupunktur und Akupressur haben positive Auswirkungen auf Blockaden, die durch Verspannungen und Denervierung gebildet wurden. Die Denervierung in der Peripherie bedeutet die Trennung eines Körperteils oder eines Organs von den dazu gehörigen Nervenbahnen. Im Zentralnervensystem ist sie mit dem Abbau der Neuronen identisch. Bei Demenz wegen mangelnder Flüssigkeitsversorgung und -zirkulation ist das Nervensystem sowohl in der Peripherie als auch in den Zentren stark beeinträchtigt. Beispielsweise ist die Muskel-Atrophie die negative Folge der motorischen Denervierung. Die Verspannungen bei Demenz stehen auch in einem engen Zusammenhang mit der Flüssigkeitsstörung, die zunächst durch Bewegungsmangel und Durchblutungsstörungen hervorgerufen wurde. Dafür sind Akupunktur und Akupressur gut geeignet.

### 8.5 Zusammenfassung

Bei Demenz müssen sich die therapeutischen Verfahren auf der Ebene des Liquor cerebrospinalis effektiv auswirken. Um dieses Ziel zu erreichen, muss sich die heutige medizinische Sicht durch Vertiefung der Gedanken erweitern. Je früher die Diagnose der Demenz gestellt und die zielgerichteten therapeutischen Maßnahmen ergriffen werden, desto besser sind die Heilungschancen für alle Betroffenen. Das Ziel bei der Behandlung der Demenz ist es, dass die Betroffenen ihre grundlegenden psychosomatischen Vorgänge, d.h. die Produktion und Zirkulation des Hirnwassers, wieder in Gang bringen, damit sich der Abbau ihrer Hirnleistung frühzeitig anhalten lässt. Das lyrische Wandern dient dazu, die Produktion und Zirkulation des Liquor cerebrospinalis zu fördern.

Die Meridian Dao Yin-Übungen machen die Wirbelsäule beweglich, rufen die wichtigen sensomotorischen Impulse hervor und übertragen diese vom Rückenmark zum Gehirn.

Die chinesischen Heilkräuter stärken die geschwächten und gestörten körperlichen und organischen Funktionen. Akupunktur und Akupressur lösen die Blockaden und Muskelverspannungen. Mithilfe der Kombination aus dem lyrischen Wandern, der speziellen Meridian Dao Yin-Übungen, der chinesischen Heilkräuter, Akupunktur und Akupressur sowie einem speziellen Hirnleistungstraining lässt sich das Fortschreiten der Erkrankung bremsen. Wenn diese Kombination frühzeitig eingesetzt wird, ist die Heilung einer Demenz durchaus möglich. Die Voraussetzung dafür ist, die grundlegende Ursache bei der Entstehung der Demenz und deren Früherkennung eingehend zu begreifen.

## Literatur

---

- Jia Chunhua (1995) Große Sammlung der Rezepte. Changchun Verlag, China  
Lin Cong (2008) Meridian Dao Yin – Übungen zur Aktivierung des Meridian Systems. Springer, Wien New York  
Lin Cong (2010) Lyrisches Wandern – Wege zum ganzheitlichen Wohlbefinden. Eigen Verlag  
Lin Cong (2011) Meridian-Übungen bei psychosomatischen Beschwerden. Maudrich Verlag, Wien  
Trepel M (1999) Neuroanatomie – Struktur und Funktion, 2. Aufl. Urban & Fischer, München  
Wang Hongtu (2000) Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin. Volksgesundheits-Verlag, China  
Yang Yiya (1988) Rezeptkunde der traditionellen chinesischen Medizin. Shanghai Wissenschaft und Technik Verlag, China

# Zusammenspiel der Krankheitsanzeichen bei Depressionen, Burn-out- Syndrom und Demenz

*Lin Cong*

Depression, Burn-out-Syndrom und Demenz sind drei häufige psychosomatische Erkrankungen und stehen in einem engen Zusammenhang. Die grundlegende Ursache liegt darin, dass das Natur-Hirn durch naturfremdes Leben bzw. Mangel an Harmonie zwischen Natur und Mensch geschrumpft ist. Bei Depression ist der für die Gefühlswelt zuständige Thalamus (Tor des Bewusstseins) wegen unzulänglicher Stimulierung durch adäquate Reize der schönen Natur unterentwickelt. Bei dem Burn-out-Syndrom ist der thalamo-kortikale Vorgang außer Betrieb, sodass bei Betroffenen sowohl die emotionalen als auch die geistigen Energien erschöpft sind. Bei Demenz ist die Produktion und Zirkulation des Liquor cerebrospinalis gestört. Das führt dazu, dass die Flüssigkeitsversorgung für alle Nervenzellen im Zentralnervensystem versagt und dadurch die Neuronen abgebaut werden.

Dagegen sind das therapeutische lyrische Wandern und die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen zwei der wichtigsten zielgerichteten Eigeninitiativ-Heilverfahren. Denn sie sind Aktivitäten, die unseren eigenen psychosomatischen Vorgänge entsprechen und unser gestörtes und geschrumpftes Natur-Hirn effizient beleben. Dabei sind die Schwerpunkte des lyrischen Wanderns je nach Erkrankung verschieden.

#### Schwerpunkte des lyrischen Wanderns

- Bei Depression: naturgemäße Bewegung, natürliches und mildes Sonnenlicht, farbenprächtige Anblicke, stimmungsvolle Szenen und leichter Spaziergang entlang des Bachs/Bächleins
- Bei Burn-out-Syndrom: ausdauernde Bewegung entlang des Bachs/Bächleins, beschauliche und aktive Lebensweise in und mit der Natur, Weite auf dem Berg suchen, herzerfrischende Anblicke
- Bei Demenz: idyllische Landschaften und konsequentes Wandern entlang des Bachs/Bächleins

Die dargestellten Meridian Dao Yin-Übungen legen den Schwerpunkt bei Depression auf Öffnen und Durchfließen, bei dem Burn-out-Syndrom auf Stärken und Intensität und bei Demenz auf Drehen und Beweglichkeit der Wirbelsäule.

# Neuro-muskuläre Störungen

Kapitel 10	<b>Grundwissen über neuro-muskuläre Vorgänge – 169</b> <i>Lin Cong</i>
Kapitel 11	<b>Zervikal-Syndrom – 173</b> <i>Lin Cong</i>
Kapitel 12	<b>Lumbal-Syndrom – 185</b> <i>Lin Cong</i>
Kapitel 13	<b>Zusammenspiel der Krankheitsanzeichen bei neuro-muskulären Störungen – 203</b> <i>Lin Cong</i>

# Grundwissen über neuro-muskuläre Vorgänge

*Lin Cong*

Die neuro-muskulären Vorgänge gehören zu einer der wichtigsten grundlegenden psychosomatischen Aktivitäten unseres Lebens. Ohne Nervenversorgungen ist weder die willkürliche noch die unwillkürliche Muskulatur fähig, ihre Arbeit bzw. Bewegungen durchzuführen. Aber auch ohne kontrahierende Arbeit des Muskels werden die Nervenversorgungen nicht erhalten bleiben. Daher müssen beide eine wechselseitige funktionelle Einheit bilden.

Als neuro-muskuläre Vorgänge werden die senso-neuro-motorischen Prozesse im Organismus von der Aufnahme eines Reizes durch die Sinnesorgane bis zur Ausführung einer unwillkürlichen (reflektorischen) oder willkürlichen Bewegung bezeichnet. Die neuro-muskulären Vorgänge sind sowohl unwillkürliche als auch willkürliche funktionelle Einheiten, deren Strukturen aus Sinnesorgan, Afferenz, Schaltstellen auf verschiedenen Ebenen, Efferenz und motorischen Endplatten (Arbeitsorgan) besteht.

#### Motorische Endplatte

Die motorische Endplatte ist die Verbindungsstelle zwischen einer motorischen Nervenzelle und einer Muskelfaser und stellt eine chemische Synapse mit dem Neurotransmitter Acetylcholin dar.

Im Bewegungsapparat gibt es zwei Sinnesorgane: einerseits den Typ Golgi-Sehnenorgan und andererseits Muskelspindeln, die in Sehnen, Gelenkkapseln und Skelettmuskeln liegen. Sie nehmen ständig die Veränderungen der Körperlage als Reize auf, leiten diese Muskelstellungsinformationen über die afferenten Nervenbahnen zu motorischen Zentren wie z.B. Rückenmark und Kleinhirn weiter. Dort werden die empfangenen Impulse verarbeitet, das Ergebnis der Muskulatur über die efferenten Nervenbahnen übermittelt und diejenige Bewegung veranlasst, die dem empfangenen Reiz entsprach. Dieser Vorgang findet nicht nur im Skelettmuskel statt, sondern auch in glatten Muskeln, aus denen das Herz, Magen, Darm und die Wände unserer Arterien bestehen.

Wir modernen Menschen sind eigentlich immer noch Bewegungstiere und brauchen nach wie vor viele Bewegungen, um unsere körperlichen, organischen und psychischen Funktionen entfalten und aufrechterhalten zu können. Unser Körper hat 639 Muskeln, die im Zusammenspiel mit den Knochen, Gelenken und Sehnen erst die Bewegung ermöglichen. Ohne Muskulatur wäre unser Skelett ein klappriges Knochengerüst. Die Muskulatur ist ein kontrahierendes Organsystem. Dieses arbeitet mit dem Nervensystem zusammen und bildet die neuro-muskulären Vorgänge, die zu unglaublichen motorischen Höchstleistungen führen können.

Die Bewegungen werden im Lauf des Lebens anfänglich von Reflexen veranlasst. Der Reflex bewirkt eine unwillkürliche Bewegung, die durch aufgenommene Reize automatisch ausgeführt wird. Mit der Entwicklung werden einige angeborene Reflexe durch bewusste und willkürliche Bewegungen ergänzt. Die erste grobmotorische und großräumige Bewegung ist das Rollen, darauf folgen das Robben, das Krabbeln, das Stehen, das Gehen, das Hüpfen und das Laufen. Diese sind grundlegende Bewegungsarten, die aufeinander aufbauen, somit eine wichtige Grundlage für weitere komplizierte motorische Herausforderungen wie z.B. Turnen und Klavierspiel darstellen.

Die neuro-muskulären Vorgänge bestehen also aus allen reflektorischen, unwillkürlichen, organischen und willkürlichen Bewegungen. Diese dienen dazu, die notwendigen Funktionen zu ermöglichen, die den Organismus schützen und unterstützen, z.B. der Husten-Reflex, der Lidschluss-Reflex oder der Schmerz-Reflex.

**Husten-Reflex** Der Husten-Reflex ist ein unwillkürlicher Schutzreflex und wird durch Reizung wie Fremdkörper, Sekret etc. in den oberen Atemwegen ausgelöst. Er dient der Reinigung der Atemwege und entfernt den schädigenden Fremdkörper im günstigsten Fall nach draußen.

**Lidschluss-Reflex** Der Lidschluss-Reflex ist eine reflektorische Schutzreaktion des Auges und wird durch mechanischen Reiz, wie z.B. bei starkem Wind oder der schnellen Annäherung eines Gegenstandes auf das Auge, ausgelöst und führt zu einem raschen Verschließen der Augenlider. Er dient dem Schutz vor Schädigung des Auges und vor Austrocknung.

*Durch körperliche Bewegungen entsteht ein rhythmisches Zusammenziehen der Gefäßmuskeln, und dadurch wird jene Kraft erzeugt, die den Blutkreislauf aufrechterhält. Das Zusammenziehen der Gefäßmuskeln ist für die Durchblutung in den herzentfernteren Körperteilen unbedingt notwendig. Wenn die Gefäßmuskeln durch Bewegungsmangel geschwächt wurden, kann die Durchblutung weder in Organen noch in herzentfernteren Körperteilen optimal gewährleistet werden. Das heißt, das Herz muss zusätzlich mehr pumpen, um die Durchblutung in den distalen (= fernen) Körperteilen zu fördern. Das führt dazu, dass die Herzfrequenz in ruhigen Situationen – wie z.B. in der Früh oder am Abend im Bett – schneller und der Blutdruck gestiegen ist. Außerdem zeigen jüngste Forschungen, dass die körperliche Bewegung die Gehirndurchblutung erhöht. Das Gehirn ist auf Glukose als Energiequelle angewiesen. Beim aktiven Gehirn ist der Glukosebedarf größer als im Ruhezustand. Die zweckgerichtete neuro-muskuläre Aktivität kann die zerebrale Leistungsfähigkeit wesentlich fördern und verstärkt dadurch die psychische Kraft.*

Wichtig ist es, dass sich aus den Aktivitäten der neuro-muskulären Vorgänge der Lagesinn (Stellungssinn), der Bewegungssinn und der Kraftsinn ergeben. Diese Sinne liefern bedeutungsvolle sensorische Informationen für den sensomotorischen Kortex, um die willkürlichen motorischen Aktivitäten zugunsten psychosomatischer Gesundheit auszuführen. Denn alle willkürlichen Bewegungen sind vom sensomotorischen Kortex veranlasst und gesteuert. Dazu brauchen wir unbedingt diese drei Sinne als Orientierungshilfe für die willensgesteuerten motorischen Aktivitäten der höchsten Ebene, damit die neuro-muskulären Vorgänge auf allen Ebene problemlos und harmonisch ablaufen. Das bedeutet, dass nicht jede Bewegung nützlich für die ganzheitlichen neuro-muskulären Vorgänge ist. Einseitige Bewegung mag konditionelle Vorteile bringen, für unsere Gesamt-Bewegungsfähigkeit ist sie aber wenig sinnvoll sein.

**Lagesinn** Der Lagesinn wird Stellungssinn oder Positionssinn genannt und informiert uns darüber, wo sich der Körper befindet und wie sicher die Körperhaltung aufrecht gehalten wird. Deshalb ist der Lagesinn sowohl ein Gefühl bzw. eine sensorische Information über jede Lageveränderung des Körpers als auch eine motorische Fähigkeit, die sich ständig verändernde Körperstellung optimal aufrechtzuerhalten, damit wir nicht umfallen oder Schwierigkeit bei Bewegungen, z.B. auf holprigem Weg, haben. Beim Lagesinn sind die motorische Steuerung des Kleinhirns und die Bogengänge in der Gehörschnecke, die für senkrechte, horizontale und diagonale Lageveränderungen zuständig ist, beteiligt. Der Stellungssinn lässt uns die Stellung unserer Gliedmaßen zueinander wahrnehmen. So wissen wir z.B. auch in der Dunkelheit, wo sich unsere Beine befinden.

**Bewegungssinn** Bewegungssinn oder Kinästhesie bedeutet die Empfindung von Bewegungen und Beweglichkeit des Körpers. Gleichzeitig bedeutet Bewegungssinn die motorische Fähigkeit, Bewegungen aller Körperteile zu initiieren und zu steuern. Der Bewegungssinn basiert auf Rezeptoren des Bewegungsapparates in Gelenken (Winkel-Sinneszellen),

Skelettmuskeln (Muskelspindeln) sowie Sehnen (Golgi-Sehnenorgane) und informiert über Ausmaß, Tempo und Richtung von aktiven und passiven Bewegungen.

**Kraftsinn** Kraftsinn informiert darüber, wie viel Muskelkraft wir aufwenden müssen, um die Schwerkraft zu überwinden oder einen Gegenstand zu heben, und liefert die Informationen über den Spannungszustand von Muskeln und Sehnen. Mithilfe des Kraftsinns können wir unsere Muskelspannung und unseren Krafteinsatz wahrnehmen und somit z.B. erkennen, ob ein Gegenstand, den wir hochheben, leicht oder schwer ist. Der Kraftsinn ist eine Empfindungsqualität der Tiefensensibilität, die für das Abschätzen jener Muskelkraft benötigt wird, die einzusetzen ist, um Gewichte zu heben und Bewegungen gegen Widerstand auszuführen. Der Kraftsinn lässt uns einschätzen, wie viel Kraft nötig ist, um etwas zu tun. So wissen wir z.B., dass viel mehr Kraft notwendig ist, um einen Stein als eine Feder aufzuheben.

Lagesinn, Bewegungssinn und Kraftsinn gehören zu Eigenwahrnehmungen. Diese kommen durch angemessene motorische Aktivität und mithilfe der Sinneszellen tief im Körper zustande, z.B. in den Muskeln, Gelenken, Bändern und Sehnen. Einfach gesagt: Die Eigenwahrnehmung und angemessenen motorischen Aktivitäten bzw. Muskelbewegungen stehen im Wechselverhältnis zueinander und gewährleisten die neuro-muskulären Vorgänge.

### Beispiel

Bei Bewegungen des Kopfes wird die Information über die sich ständig verändernde Kopfstellung registriert und so lange reflektorisch reguliert, bis sich der Kopf in einer aufrechten Haltung befindet. Der Lagesinn sorgt dafür, dass sich der Kopf bzw. die Halswirbelsäule in einer geraden und senkrechten Haltung befindet und wir keine Schmerzen durch schlechte Haltung bekommen. Ein funktionierender Lagesinn zeigt uns, wie die richtige Position wäre.

Durch Ignorieren unseres Lagesinns nehmen wir oft bei Schreibtischarbeiten eine Fehlhaltung ein. Die negativen Folgen sind Nackenbeschwerden. Unter Umständen leidet unter einem Zervikal-Syndrom.

Die gesunden neuro-muskulären Vorgänge stehen in einem engen Zusammenhang mit dem Lagesinn, dem Bewegungssinn und dem Kraftsinn. Bei einem bedeutenden Körperteil für diesen Vorgang, z.B. bei der Hals- und Lendenwirbelsäule, spielen diese Sinne bei Aufrechterhaltung der psychosomatischen Gesundheit eine ausschlaggebende Rolle. Dabei handelt es sich um eigene Wahrnehmungen, und diese sind eine wichtige Orientierungshilfe, auf die wir unbedingt hören sollten.

# Zervikal-Syndrom

*Lin Cong*

- 11.1      Krankheitsanzeichen – 174**
- 11.2      Ursachen- und Anzeichen-Erklärung – 175**
- 11.3      Diagnose – 178**
- 11.4      Behandlungen – 178**
  - 11.4.1      Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin – 178
  - 11.4.2      Meridian Dao Yin-Übungen – 179
  - 11.4.3      Akupressur und Akupunktur – 182
  - 11.4.4      Chinesische Heilkräuter – 183
  - 11.4.5      Symptombehandlung – 184
- 11.5      Zusammenfassung – 184**
  - Literatur – 184**

Das Zervikal-Syndrom oder Halswirbelsäulen-Syndrom ist ein Sammelbegriff für Beschwerden, die von der Halswirbelsäule ausgehen bzw. den Halswirbelsäulenbereich betreffen. Die Halswirbelsäule ist die durch mangelnde Bewegung, sitzende Berufstätigkeit und Fehlhaltungen häufig gestörte oder überstrapazierte Region. Im Bereich der Halswirbelsäule treten mehrere Nerven aus dem Rückenmark zusammen und bilden Nervenplexuste, z.B. Plexus cervicalis und brachialis. Diese innervieren Kopf, Hals, Nacken, Schulter, Arme und viele Organe, etwa Zwerchfell, Herz, Magen und Darm. Infolgedessen kann das Zervikal-Syndrom zu zahlreichen körperlichen und organischen Problemen in diesem Bereich mit weitreichenden Konsequenzen führen.

Das Zervikal-Syndrom ist definitiv eine psychosomatische Erkrankung unserer heutigen Zeit. Darunter versteht man in der chinesischen psychosomatischen Medizin eine Krankheit, die durch überbelastete geistige Beschäftigung wie z.B. Stress oder durch ungenügendes und lückenhaftes Gesundheits- und Lebensbewusstsein hervorgerufen wurde und körperliche und organische Beschwerden verursacht. Die Wichtigkeit des Lebensbewusstseins ist der üblichen Medizin noch nicht bekannt, weil uns überhaupt nicht bewusst ist, dass die körperlichen und organischen Vorgänge unbedingt und ständig berücksichtigt werden müssen. Wenn die optimale strukturelle und funktionelle Eigenschaft der Halswirbelsäule nicht bewusst von unseren Überlegungen wahrgenommen wird, kann die Halswirbelsäule keinesfalls in einem guten Zustand erhalten werden und in Ordnung sein. Ein Sprichwort im Volksmund sagt: Wer rastet, der rostet. Der Mangel an Gesundheits- und Lebensbewusstsein ist die wichtigste und oftmals versteckte Ursache bei der Entstehung aller psychosomatischen Probleme.

## 11.1 Krankheitsanzeichen

Das Zervikal-Syndrom ist in der Bevölkerung der Industrieländer weit verbreitet. Bei ungefähr einem Drittel der Menschen tritt es häufig auf, und bei zwei Drittel aller Menschen kommt es zumindest einmal im Leben zu diesen Beschwerden. Das Zervikal-Syndrom wird je nach den betroffenen neuro-muskulären Vorgängen in verschiedene Typen unterteilt:

**Pseudoradikulär-Typ** Dieser Typ zeigt vorwiegend örtlich begrenzte Schmerzen im Nacken, die periodisch einseitig in den Arm ausstrahlen, wobei der Schmerz nicht so stark ausgeprägt ist. Denn die Nervenwurzel ist dabei nicht betroffen (pseudo = scheinbar). Für diesen Typ sind charakteristisch:

- Nacken- und Schulter-Verspannungen (Hypertonus),
- stumpfe und diffuse Schmerzen mit Ausstrahlung in den Hinterkopf und die Stirnregion oder Schulterblätter,
- Behinderung der Kopfnickbewegung,
- Okzipitalneuralgie (Hinterkopf-Schmerz),
- Migräne,
- Gefühlsstörungen in den Armen und Händen, aber keine Sensibilitätsausfälle, weil der Spinalnerv selbst in seiner Funktion nicht beeinträchtigt ist.

Dazu sind Taubheitsgefühl (Hyperästhesie) und hohe Schmerzempfindlichkeit (Hyperalgesie) häufig. Es treten keine motorischen Ausfälle auf, sondern vielmehr ein schmerzhafter Sehnenansatzreiz (Tendomyose), z.B. ein Tennisarm oder Golfarm, Muskelverhärtungen (Myogelose) etc.

**Radikulär-Typ** Dieser Typ beschreibt die Beschwerden, die die Nervenwurzel betreffen (Radikulär), bei der ziehende oder brennende Schmerzen von den Nervenwurzeln aus bis hin zu den Fingern gehen. Das typische Beispiel ist der Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule, bei dem die herausfallende Bandscheibe auf die umgebenden Nerven drückt. Beim Radikulär-Typ können Nackenschmerzen bis in die Finger ausstrahlen. Das ist das kennzeichnende Symptom dieses Typs. Zudem haben Betroffene heftige Sensibilitätsstörung (Hypalgesie), Taubheitsgefühl (Hypästhesie), leichte und unvollständige Lähmung (Paresen), Muskelatrophien, lokale Bewegungseinschränkung, Kraftverlust im Arm etc.

**Medullär-Typ** Dieser Typ weist Beschwerden auf, die die Medulla (verlängertes Rückenmark) betreffen. Dazu kommen Trigeminusneuralgie, Ohrensausen (Tinnitus), Hörstörung und Hörsturz, Sehstörungen, Gleichgewichtsstörungen, Schilddrüsen-Probleme etc.

**Psychischer Typ** Typisch für diesen Typ sind psychosomatische Haltungsstörungen, die durch psychische Überbelastung, z.B. bei Angstzuständen, ausgelöst wurden. Die Betroffenen ziehen ihre Schulter automatisch hoch, um die psychische Belastung mit angespannter Körperhaltung und angezogener Schulter tragen zu können.

**Angiogener Typ** Dieser Typ (angiogen = vom Gefäß stammend) zeigt die durch eine Störung der Halsschlagader ausgelösten Beschwerden, z.B. Schwindel, Tinnitus, Müdigkeit.

**Vagus-Typ** Dieser Typ zeigt durch eine Nackenverspannung hervorgerufene Vagusbeschwerden, wie z.B. Herz-Rhythmusstörungen, Atemwegsinfektionen, Allergien, Magenprobleme, Schluckbeschwerden, brennender Schmerz im Bereich der Speiseröhre etc.

## 11.2 Ursachen- und Anzeichen-Erklärung

Die Hauptursache bei der Entstehung des Zervikal-Syndroms ist eine berufsbedingte Fehllhaltung über einen langen Zeitraum. Weniger häufige Ursachen sind plötzliche und schwere Traumatisierungen im Freizeitbereich, häuslichen Umfeld, Verkehr, Sport, z.B. wenn jemand eine Treppe hinunterfällt oder auf einem glatten Boden ausrutscht oder ein Schleudertrauma bei einem Autounfall erleidet. Der Nacken wurde bereits bei vielen Menschen in Industrieländern ab dem Schulalter durch schlechte Kopf- und Rückenhaltung häufig verspannt. Die Halswirbelsäule wird durch einseitige, statische Belastungen und stereotype Haltungen – wenn man z.B. stundenlang den Kopf über den Schreibtisch gebeugt – allmählich abgenutzt. Dabei vergrößert sich der Wirbelkörper schrittweise, um die Belastungen kompensatorisch auszuhalten. In der Folge verändert sich im Laufe der Zeit die normale physiologische Kurve der Halswirbelsäule. Sie streckt sich und ist nicht mehr dynamisch. Somit verliert die Halswirbelsäule die Funktion des Stoßdämpfers. Dadurch können die Nacken- und Kopfschmerzen durch normale Vorgänge wie z.B. Niesen oder Springen oder nächtliches Umdrehen im Bett ausgelöst werden. Die Fehllhaltung und die Fehlbelastung beeinträchtigen die Halswirbelsäule bzw. Wirbelkörpergelenke fortschreitend – bis ins Berufsleben hinein. Dazu kommt der uns alle betreffende Mangel an ausgleichender Bewegung, weil wir viel zu lange vor dem Computer sitzen und unserer Halswirbelsäule viel zu wenig Gelegenheit geben, um sich auf natürlichem Wege zu erholen. Als Folge von Symptomen wie Verspannung der Halsmuskulatur, Abnutzung der Wirbelkörpergelenke und Bandscheiben, Störungen der Nerven- und Blutversorgung etc. entsteht das Zervikal-Syndrom.

### ■ Anzeichen beim Pseudoradikulär-Typ

Beim Pseudoradikulär-Typ handelt es sich hauptsächlich um die Störungen der Halswirbelgelenke. Die Halswirbelsäule verbindet den Kopf mit dem Rumpf durch sieben Halswirbelkörper und ist der beweglichste Abschnitt in der ganzen Wirbelsäule. Diese sieben Halswirbelkörper sind miteinander durch Gelenke, Muskeln und Bänder verbunden. Zwischen den Wirbelkörpern liegen die Bandscheiben, die aus einer knorpelartigen Substanz gebildet sind und als Stoßdämpfer agieren. Darüber hinaus befindet sich das Nervenaustrittsloch zwischen je zwei Wirbelkörpern, woraus der Spinalnerv auf jeder Seite vom Rückenmark abzweigend austritt. Wenn die Halswirbelkörper abgenutzt und die Bandscheiben degeneriert werden, sind Halsmuskulatur und Nervenversorgung sowie Blutgefäße betroffen.

Beim Pseudoradikulär-Typ sind vorwiegend Halswirbelgelenke betroffen bzw. degeneriert (von der andauernden Fehlbelastung). Der Kopf wiegt durchschnittlich ca. 10 kg. Um das Gewicht des Kopfes auf dem Hals stabil zu halten, müssen Muskeln und Gelenke in ihrer Funktion aufeinander abgestimmt sein. Bei einer Fehlhaltung ist das Gleichgewicht zwischen Muskeln und Gelenken gestört. Im Laufe der Zeit kommt es unweigerlich zu Nackenverspannungen. Diese Verspannungen führen zu Bewegungseinschränkungen und Nackenschmerzen, üben Druck auf Nerven aus und lösen schließlich die Schulter- und Armschmerzen aus. Da die Nerven stark gereizt sind, kommt es zu Nervenreizungen mit Schmerzen im Arm oder am Kopf. Das erklärt, warum die Betroffenen öfter Kopfschmerzen und Migräne, Gefühlsstörungen in den Armen, sogar einen Tennisarm oder Golfarm, Muskelverhärtungen etc. haben.

### ■ Anzeichen beim Radikulär-Typ

Beim Radikulär-Typ handelt es sich vorwiegend um einen Bandscheibenvorfall. Wenn die Fehlbelastung, die sich ergibt, wenn man lange vor dem Computer sitzt oder in leicht gebückter Haltung arbeitet, nicht rechtzeitig behandelt und Nackenverspannungen nicht gelöst wurden, kann eine Bandscheibe zwischen den Wirbelkörpern die Fehlbelastung nicht mehr aushalten. Dadurch wird ein Bandscheibenvorfall hervorgerufen. Dabei wird die Nervenwurzel beschädigt. Das ist eine typische Ausprägung des Radikulär-Typs. Da die ausgefallene Bandscheibe auf die Nervenwurzel drückt, kommt es zu ausstrahlenden Schmerzen, Empfindungsstörungen bis zu leichten Lähmungen im Bereich der Halswirbelsäule, der Schulter und des Arms sowie der Finger. Vor allem ist der Arm bei bestimmten Bewegungen und Haltungen sehr schmerzhaft, und deswegen wird die Beweglichkeit stark eingeschränkt. Wenn die betroffene Nervenwurzel nicht befreit wird, können sogar Muskelatrophien vorkommen.

### ■ Anzeichen beim Medullär-Typ

Beim Medullär-Typ ist der obere Teil der Halswirbelsäule betroffen. Die Halswirbelsäule lässt sich in zwei Bereiche unterscheiden: den oberen Teil mit dem ersten und zweiten Wirbel und den unteren Teil mit den übrigen nächsten fünf Wirbeln. Der Kopf wird vom ersten Halswirbelkörper (Atlas) direkt getragen. Der ringförmige Atlas stellt den Übergang von Kopf zu Halswirbelsäule dar und gilt als Träger des Kopfes. Darin tritt das verlängerte Rückenmark in den Wirbelkanal ein. Der zweite Halswirbelkörper (Axis) besitzt als Besonderheit einen vorderen Zapfen, der nach oben in den Ring des Atlas ragt. Atlas und Axis bilden zusammen das Kopfgelenk und sind für das Drehen des Kopfes ausgelegt. Wenn die beiden Halswirbelkörper durch dauernde Fehlhaltung abgenutzt wurden und sich infolgedessen vergrößert haben, werden alle Nerven in diesem Bereich beeinträchtigt. Betroffen sind dann z.B. Trigeminus, Hörnerv, optisches Zentrum, Kleinhirn. Das erklärt, warum beim Medullär-Typ Trigeminusneuralgie, Ohrensausen, Hörstörung und Hörsturz, Sehstörungen, Gleichgewichtsstörungen und Schilddrüsen-Probleme (können auch durch einen eingeklemmten Nerv in der Halswirbelsäule ausgelöst werden) etc. auftreten.

### ■ Anzeichen beim psychischen Typ

Für den psychischen Typ ist die ständige hochgezogene Schulter typisch. Psychische Belastungen und lange anhaltender emotionaler Stress sitzen einem buchstäblich im unteren Teil des Genicks und zählen damit zu den häufigen Auslösern des Zervikal-Syndroms. Unter Stress ziehen viele Menschen unbewusst ihre Schulter hoch, vor allem psychisch und körperlich schwache Menschen. So versuchen sie mit der Schulter die psychischen Belastungen zu (er-)tragen. Dadurch steigt die Muskelspannung allmählich an und ändert sich die Kopfhaltung. Das erklärt, warum viele Menschen eine hochgezogene Schulter und andauernde Nacken- und Schulterverspannungen haben.

### ■ Anzeichen beim angiogenen Typ

Beim angiogenen Typ handelt es sich hauptsächlich um die Störung der Halsschlagader. Jeder Halswirbel (Corpus vertebral) besteht aus einem Wirbelkörper, einem Wirbelbogen, zwei Querfortsätzen (je einer rechts und links), einem Dornfortsatz und vier Gelenkfortsätzen (zwei obere und zwei untere). Die Querfortsätze vom sechsten bis ersten Halswirbel sind in Längsrichtung durch ein Loch (Foramen transversarium) durchbohrt. Diese Löcher bilden zusammen einen Kanal (Canalis transversarius), in dem die Halsschlagader und der Nervus vertebralis durchziehen. Die Halsschlagader verläuft paarig, zwei auf jeder Seite des Halses, vorn die innere Halsschlagader und hinten die Wirbelarterie, ohne Verzweigungen durch den Halsbereich, und versorgt Großteile von Hals, Kopf, und Gehirn mit sauerstoffreichem Blut. Wenn die Halswirbelgelenke abgenutzt wurden und sich in der Folge vergrößert haben, kann es aufgrund einer Gelenkstörung der Halswirbelsäule zur Verengung der Halsschlagader kommen. In diesem Fall tritt bei diesem großen Gefäß eine Minderversorgung an Blut und Sauerstoff im Bereich des Halses und Kopfes auf und löst die Symptome wie Schwindel, Tinnitus, Müdigkeit etc. aus. So entsteht der angiogene Typ.

Die Halsschlagader zählt zu den wichtigsten Arterien im Körper, weil sie das Gehirn mit Blut und Nährstoffen versorgt. Der angiogene Typ deutet darauf hin, dass die Halsschlagader funktionell gestört ist und sich im Frühstadium einer Gefäßwand-Schädigung befindet. Wenn noch Risikofaktoren wie z.B. Bluthochdruck, Rauchen oder hohe Cholesterinwerte dazukommen, werden sich Ablagerungen bilden und die Verengung dieser Arterie verschlechtern. Ist die Halsschlagader stark verengt, kann es zu kurzzeitigen Sehstörungen, zu Schwindel, Kribbeln in den Armen oder vorübergehenden Lähmungen kommen. Bei diesen Warnzeichen sollte man sofort zum Arzt gehen, um die Gefahr eines Schlaganfalls abzuklären und rechtzeitig vermeiden zu können.

### ■ Anzeichen beim Vagus-Typ

Beim Vagus-Typ handelt es sich hauptsächlich um die Störung des Vagus. Der zehnte Hirnnerv Vagus ist an der Regulation vieler innerer Organe beteiligt, z.B. Herz, Lungen, Magen, Darm, Leber. Zudem ist dieser Nerv für die motorische Steuerung von Kehlkopf, Rachen und der oberen Speiseröhre zuständig. Der Nervus vagus tritt aus dem Gehirn durch Öffnungen im Schädelknochen am Hals aus, zieht direkt in die Brusthöhle hinein und innerviert dort Herz und Lungen. Weiter zieht der Vagus durch das Zwerchfell in den Bauchraum und versorgt Magen, Darm und Leber. Wenn der Vagus entlang seines Verlaufs durch eine Atlas-Fehlstellung oder Nackenverspannungen zusammengedrückt wird, können seine Funktionen dadurch beeinträchtigt werden und es zu den verschiedensten Beschwerden kommen, etwa zu einer Herz-Rhythmusstörung, anfälligen Atemwegsinfektion, Allergien, Magenproblemen, Schluckbeschwerden, brennenden Schmerzen im Bereich der Speiseröhre etc.

Diese Ursachen- und Anzeichen-Erklärungen helfen uns bei der Diagnose, die echte Ursache herauszufinden und die richtige Ursachen-Behandlung einzusetzen. Außerdem ist sie hilf-

reich für die Erweiterung der medizinischen Ansichten und Gedanken, die durch die heute übliche fachliche Spezialisierung sehr eingeschränkt wurde.

### 11.3 Diagnose

Das Zervikal-Syndrom ist eine psychosomatische Erkrankung, die vorwiegend durch unsere unphysiologische Haltung verursacht wird, wie z.B. falsche Haltung am Schreibtisch bei der Bildschirmarbeit. Die alten Griechen dachten, dass psychosomatische Erkrankungen durch negative Gedanken hervorgerufen würden. Daher hört man auch heute noch manchmal, dass psychosomatische Beschwerden eingebildet wären. Das ist eine einseitige Betrachtung. Heutige psychosomatische Beschwerden sind gekennzeichnet durch

- mangelndes Lebensbewusstsein,
- unzulängliche Erkenntnisse über den wahren Sinn des Lebens,
- geschwächte psychische Kraft,
- zivilisatorisch-orientierte Tätigkeiten, die direkt oder indirekt ausgelöst wurden.

Die unphysiologische Haltung steht mit diesen Auslösern in einem engen Zusammenhang: Die psychischen Faktoren und schlechte körperliche Haltung lösen dann weitere somatische Probleme aus, etwa Nackenverspannungen, Halswirbelabnutzung, Gefäßstörung.

Beim akuten Zervikal-Syndrom müssen allerdings die Traumatisierungen berücksichtigt werden.

Die chronischen Beschwerden des Zervikal-Syndroms sind meist die Folge von Störungen der Zwischenwirbel- und Kopfgelenke oder der Bandscheiben. Mit ausführlichem Hinterfragen und Beobachtung typischer Krankenanzeichen – wie z.B. Nackenschmerz mit Ausstrahlung in die Schultern, Arme oder in den Hinterkopf, Schwindel, Sehstörungen und Gleichgewichtsstörungen, paravertebrale (= neben der Wirbelsäule) Muskulaturverspannungen und -verhärtungen – und einer Röntgenuntersuchung ist das Zervikal-Syndrom nicht schwierig zu diagnostizieren. Wichtig ist dann die Einstufung in die verschiedenen Typen (zu detaillierten Angaben zur Diagnose ► Abschn. 11.1).

### 11.4 Behandlungen

#### 11.4.1 Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin

Für alle Betroffenen ist es unbedingt notwendig, zu verstehen, dass die Halswirbelsäule zur Identität des Lebens gehört und als Träger des Kopfes dienlich ist. Die Aufgabe der Halswirbelsäule besteht darin, den ca. 10 kg schweren Kopf in einer guten Lage zu tragen und seine Beweglichkeit aufrechtzuerhalten. Um die gesunde physiologische Haltung zu finden, ist ein gut geschärfter Lagesinn und Bewegungssinn nötig. Leider haben viele moderne Menschen dies verlernt. Diese körperliche Voraussetzung gehört zum Begriff »Mein Leben«. Zwischen »Ich« und »Mein Leben« muss ein ausgeglichenes Verhältnis hergestellt werden, was aber heutzutage oft nicht der Fall ist. Dafür müssen wir modernen Menschen etwas bewusst und aktiv tun, um so unser Leben in jeder privaten und beruflichen Situation störungsfrei laufen zu lassen.

»Ich« ist das Kommando der willkürlichen psychosomatischen Vorgänge, aber umfasst nicht die unwillkürlichen Lebensaktivitäten, weil ich diese nicht steuern kann. Das heutige

Problem: Was »ich« beruflich mache, ist nicht förderlich – oft sogar schädlich – für meine inneren Lebensaktivitäten. Weil »Mein Leben« ganz andere Bedürfnisse hat.

### Beispiel

Die Halswirbelsäule und Kopf benötigen unbedingt eine physiologische Haltung, damit der Kopf beweglich ist und die Halswirbelsäule nicht belastet wird. Dabei dienen Lagesinn und Bewegungssinn als Wächter für diese Körperteile. Wenn wir das Bedürfnis dieser Körperteile nicht zur Kenntnis nehmen und uns um diese Sinne nicht kümmern, sind die neuro-muskulären Vorgänge im Bereich des Nackens gegen ihre eigene Wünsche gezwungen, für uns zu arbeiten, die Muskeln stark anzuspannen, wodurch auf Dauer Belastungen und Verhärtungen entstehen. Das kann auf Dauer nicht gut funktionieren.

In der westlichen Psychologie gibt es weder Erleuchtungen für die innere Lebenswelt noch Erläuterungen über die harmonische Wechselwirkung zwischen beruflichen Tätigkeiten und inneren naturgemäßen Lebensaktivitäten. Deshalb haben moderne Menschen keine weisen Anweisungen zum Erreichen eines ausgeglichenen und sinnvollen Lebens. Diese lückenhaften Erkenntnisse über harmonieorientierte psychosomatische Vorgänge und Gesundheit müssen erst geschlossen und die zielgerichteten Gegenmaßnahmen in den Therapien dringend eingesetzt werden. Um das Verhältnis »Ich« und »Mein Leben« bewusst klarzumachen, ist eine wichtige Aufgabe in der psychologischen Therapie, die zugrundeliegende psychische Haltung für psychosomatische Gesundheit zu etablieren. Dieses richtige Verhältnis hilft uns auch, die Work-Life-Balance zu realisieren.

### 11.4.2 Meridian Dao Yin-Übungen



■ Abb. 11.1 Distal-Übung zur Intensivierung der Hand-Yangming-(Dickdarm-)Meridiantransmission

Beim Zervikal-Syndrom ist es wichtig, auf die physiologische Haltung zu achten und den Kopf während der Schreibtischarbeit immer aufrecht zu halten. Es ist zwar nie zu spät, aber je früher man bewusst darauf achtet, umso weniger Probleme bekommt man. Diese Vorbeugungsmaßnahme dient dazu, die eventuell gestörte und abgenutzte Halswirbelsäule nicht weiter zu verschlechtern. Allerdings ist die Vorbeugung nicht mit Heilung gleichzusetzen. Um Probleme der geschrumpften Bandscheiben, der gestörten Blutversorgung und der verspannten Muskulatur sowie dadurch eingeklemmte Nerven zu lösen, müssen die Betroffenen ein Heilverfahren ergreifen. Mit der speziellen Übung zur Intensivierung der Hand-Yangming-(Dickdarm-) Meridiantransmission (■ Abb. 11.1) kann man den unteren Teil der Halswirbelsäule effizient aktivieren. Damit wird die verspannte Nacken- und Schultermuskulatur beweglich und aktiv gemacht, die gestörte Durchblutung wieder in Schwung gebracht und eingeklemmte Nerven befreit.

Der Schlüssel liegt in einer Gegenbewegung, die abwechselnd ausgeführt wird: den Kopf nach vorne und gleichzeitig die Arme und Schultern nach hinten bewegen und dann umgekehrt ausführen (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S.185–187).

#### Praxistipp

Diese Übung ist gut geeignet für den Pseudoradikulär-Typ, den angiogenen Typ und den psychischen Typ. Es ist sinnvoll, diese Übung während der Schreibtischarbeit mehrmals am Tag zu machen – entweder sitzend oder im Stehen.



■ Abb. 11.2 Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Shaoyang-(Dreifach-Erwärmer-)Meridiantransmission

Bei der Behandlung des Zervikal-Syndroms ist es unbedingt notwendig, die durch die Fehlhaltung verursachte gestreckte Halswirbelsäule zu korrigieren. Die normale S-Stellung der Wirbelsäule hat sich verändert. Um die durch die Fehlhaltung entstandene Fehlstellung der Wirbelsäule nicht weiter zu verschlimmern, muss man die richtige physiologische Haltung

erlernen und den Kopf während der Schreibtischarbeit immer in der Mitte aufrecht halten. Um die optimale physiologische Kurve, die durch die Fehlhaltung verschwunden ist und zur gestreckten Halswirbelsäule geführt hat, wieder zu erreichen, müssen Betroffene selbst die Beweglichkeit der Kopf-Hals-Brustwirbelsäule fördern. Dafür ist die Übung zum Verschalten der Hand-Shaoyang-(Dreifach-Erwärmer-)Meridiantransmission am besten geeignet (■ Abb. 11.2).

Durch diese spezielle Übung wird die Bewegung der Wirbelsäule in einem vertikalen Kreis geführt und die Flüssigkeitszirkulation aktiviert, damit die als Stoßdämpfer dienenden Bandscheiben wieder aufgebaut werden. Denn die Bandscheibe ist ein Ring aus Gewebe mit sehr viel Wasser. Bei normalem Zustand der Bandscheiben nimmt die Halswirbelsäule eine nach vorne gekrümmte, optimale physiologische Haltung ein. Wenn die Flüssigkeitsversorgung der Bandscheiben in der Halswirbelsäule durch Fehlhaltung und Bewegungsmangel gestört wurde, baut sich dieses wässrige Gewebe ab. Infolgedessen bildet sich die gestreckte Halswirbelsäule. Diese Übung gilt für alle Typen des Zervikal-Syndroms und sollte mehrmalig am Tag jeweils 5–10 Minuten gemacht werden (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S.231–237).



■ **Abb. 11.3** Bilateral-Übung zum Verschalten der Hand-Shaoyang-(Dreifach-Erwärmer-)Meridiantransmission

Die folgende Übung ist eine Bilateral-Übung. »Bilateral« heißt wörtlich zweiseitig (Beziehung, Abkommen etc.). Bilateral-Übung bedeutet, dass die Übung eine schwerpunktmäßige Aktivierung auf zwei Pole hat. Hierbei wirkt sich diese Übung mit der synchronisierten Faust- und Kopf-Bewegung sowohl auf die Hand-Shaoyang-Meridiantransmission als auch auf die Halswirbelsäule aus (■ Abb. 11.3). Darin liegen die geheimnisvollen und mehrfachen Auswirkungen der Meridian Dao Yin-Übungen. Durch die drehende Kopf-Bewegung werden die Beweglichkeit der Halswirbelsäule und die damit in Verbindung stehende Durchblutung und Nervenversorgung verbessert. Gleichzeitig wird die für die Wiederherstellung der abgenutzten Halswirbelsäule benötigte Regenerationskraft durch hervorgerufene Meridiantransmission verstärkt. Beweglichkeit und elektrische Energie, Hand- und Kopf-Bewegung, Aktivierung und Regenerierung finden gleichzeitig statt.

Praxistipp			
------------	--	--	--

Diese Übung ist besonders gut für den oberen Teil der Halswirbelsäule und hat eine heilsame Wirkung beim Radikulär-Typ, Medullär-Typ und Vagus-Typ. Es ist empfehlenswert, diese Übung regelmäßig sowohl in einer Gruppe als auch allein zu Haus zu machen.

5–10 Minuten mit Seitenwechsel des Kopfs (Kopf hochheben, nach rechts und unten drehen, weiter nach links und oben); dann Seitenwechsel in der anderen Richtung. Die Übung entspannt und langsam durchführen. Dabei natürlich ein- und ausatmen.

Die vorgestellten drei Übungen gelten als Hauptverfahren der Meridian Dao Yin-Übungen beim Zervikal-Syndrom. Zur Behandlung müssen alle Übungen zusammen in der dargestellten Reihenfolge regelmäßig etwa 15–30 Minuten lang mit Zwischenpause und zweimal am Tag durchgeführt werden. In der Anfangsphase spürt man – ganz normal – nach den Übungen verschiedene positive Reaktionen wie z.B. Muskelkater, Ziehen, Zucken, kurzfristige angenehme Müdigkeit etc. Diese schmerzähnlichen Gefühle sind Anzeichen, dass die Selbstreparatur der betroffenen und abgenutzten Halswirbelsäule wieder in Gang gesetzt wurde. Die Betroffenen brauchen sich deshalb keine Sorgen zu machen. In Gegenteil: Das ist eine Wiederbelebung. Freuen Sie sich darüber.

### 11.4.3 Akupressur und Akupunktur

Akupressur und Akupunktur gehören zu der Kategorie der äußeren Medizin in der traditionellen chinesischen Medizin, weil sie sich durch mechanische Reize von der Oberfläche des Körpers auf den Organismus auswirken. Beim Zervikal-Syndrom zählen sie zu der Ursachenbehandlung. Die Akupressur stammt aus Massagetechniken und ist eine der wirksamen Naturheilkunden in der Welt. Bei der Anwendung der Akupressur benutzen Therapeuten nur ihre Hand. Die Hände enthalten keine körperfremden chemischen Stoffe und sind daher hundertprozentig ein biologisches Behandlungswerkzeug. Außerdem sind Hände ein sehr empfindsamer und dennoch kräftiger Körperteil. Durch die Hände können erfahrene Therapeuten unmittelbar viele pathologische Veränderungen an der Körperoberfläche feststellen, wie z.B. Muskelkrämpfe, Blockaden und Störungen der Meridiantransmission. Mit den Kräften der Hände können viele Beschwerden wie Verspannungen und Blockaden sowie funktionelle Störungen innerer Organe positiv beeinflusst und beseitigt werden.

In China hat Massage bzw. die manuelle Therapie eine sehr lange Tradition und das höchste Niveau in Bezug auf die Erfahrungen und Theorien erreicht. Aus der ersten Dynastie, der Shang-Dynastie (etwa 1600–1100 v. Chr.), gibt es schon Schriften über die manuelle Therapie zur Heilung von Krankheiten und auch eine spezielle Bezeichnung für die manuelle Therapie, nämlich »Fu«, weil der Arzt Fu auf dem Gebiet der manuellen Therapie gut bewandert und seine Heilungsrate sehr hoch war.

In der traditionellen chinesischen Medizin gibt es zwei sehr wichtige Werke. Das eine ist das 18-bändige Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin« (s. Wang Hongtu 2000). Dieses hat einen unvergleichlichen Beitrag zur Entwicklung der traditionellen chinesischen Medizin geleistet. Das andere ist das 37-bändige Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker für Äußere Medizin«. Darin ist ein 10-bändiges Werk »Des Gelben Kaisers Klassiker für Massage«

enthalten. Das großartige Werk über Äußere Medizin ging leider schon ganz früh bei einem Brand verloren. Das war ein großer Verlust im Bereich der äußeren Behandlungsmethoden und der Lehre der manuellen Therapie in der traditionellen chinesischen Medizin.

Die Massagetechniken entwickelten sich in Ming-Dynastie (1368–1644 n. Chr.) endlich weiter, und auch die Akupressur nahm Gestalt an. Die chinesischen Mediziner legten großen Wert darauf, angepasste Kraft aus kräftigen Handstellen, z.B. Daumen und Fingergelenken, auf genau bestimmte Stellen auszuüben, damit die besten Behandlungswirkungen erzielt werden. Das bedeutet: Die positiven Reaktionen in den behandelten Stellen – z.B. Muskeln, Gelenke und Bänder – werden mit der angemessenen Kraft angeregt und dadurch die Regeneration des Organismus und die Funktionen der inneren Organe optimal gefördert. Das ist das Behandlungsprinzip der äußeren Medizin.

Bei der Behandlung mit Akupressur und Akupunktur beim Zervikal-Syndrom ist es daher wichtig, die richtige Behandlungsstelle zu lokalisieren, z.B. Blockaden, eingeklemmte Nerven und verspannte Muskulatur. Die Muskulatur neben der Halswirbelsäule und zwischen den Schulterblättern, die Stelle zwischen Kopf und erstem Halswirbelkörper, die unteren Teile der Halswirbelsäule bzw. von C3 bis C7 und Th1, die seitlich des Nackens, wo die Halsschlagadern verlaufen, sind die am häufigsten betroffenen Zonen beim Zervikal-Syndrom und auch die Behandlungsstellen für Akupressur und Akupunktur.

#### 11.4.4 Chinesische Heilkräuter

Chinesische Heilkräuter haben positive Auswirkungen auf Muskelverspannungen und fördern die Durchblutung. Beim Zervikal-Syndrom können Heilkräuter zusammen mit Meridian Dao Yin-Übungen und Akupressur sowie Akupunktur kombinierend angewendet werden.

##### Ein klassisches Rezept

Das häufig verwendete klassische Rezept ist:

**i Gua Lou Gui Zhi Tang (瓜蒌桂枝汤), Dekokt aus Trichosanthis und Cinnamomi Cassiae aus dem Werk »Zusammenfassung der Verordnung von der Goldenen Kammer (金匱要略)«**

**Indikationen:** Nackenverspannungen, stumpfe und diffuse Schmerzen mit Ausstrahlung in den Hinterkopf und die Stirnregion, Behinderung der Kopfnickbewegung, ziehende oder brennende Schmerzen im Bereich der Schulter, Schwindel, Ohrensausen etc.

##### **Zusammensetzung**

- Trichosanthis (Gua Lou), Frau. 10 g
- Cinnamomi Cassiae (Gui Zhi), Ram. 10 g
- Paeoniae albae (Bai Shao Yao), Rx. 10 g
- Zingiberis Officinalis Recens (Sheng Jiang), Rh. 10 g
- Jujubae (Da Zao), Frau. 5 Stück

Dieses Rezept wirkt sich gut auf Blutzirkulation und Muskulatur aus. In der Klinik muss die Zusammensetzung des Rezepts je nach schwerpunktmäßigen Symptomen variieren. Wenn Müdigkeit ausgeprägt ist, sollen Astragali (Huang Qi) und Codonotidis Pilosulae (Dang

Shen) dazugenommen werden. Wenn der Kopfschmerz stark ist, kommen Ligustici Wallichii (Chuan Xiong), Ligustici Sinensis (Gao Ben) und Asari cum Radice (Xi Xin) dazu. Wenn ziehende oder brennende Schmerzen in die Finger ausstrahlen, sind Clematidis Chinensis (Wie Ling Xian), Gentianae Macrophyllae (Qin Jiao) und Achyranthis (Niu Xi) gute Ergänzungen.

#### 11.4.5 Symptombehandlung

Bei akuten Nackenschmerzen können medikamentöse Behandlungen wie z.B. orthopädische Infiltrationen und Schmerzmittel am Ort der Schmerzentstehung eingesetzt werden. Die Muskelrelaxantien dienen dazu, die verspannte Muskulatur wieder zu entspannen. Physikalische Therapie, Wärme-Pflaster, Fango-Packung, Rosmarin- und Lavendel-Bäder etc. sind zur Linderung der Nacken- und Rückenbeschwerden nützlich. Chiropraktik hilft, Halswirbelgelenke so weit wie möglich zu lockern, dadurch die Beweglichkeit und Schmerzfreiheit zu erreichen. All diese Methoden sollten mit Meridian Dao Yin-Übungen und Akupressur und Akupunktur kombiniert werden, um einen optimalen Heilungsprozess beim Zervikal-Syndrom zu erlangen.

### 11.5 Zusammenfassung

Das Zervikal-Syndrom ist eine typische Zivilisationskrankheit, die durch eine Fehlhaltung und die Vernachlässigung der naturgemäßen neuro-muskulären Vorgänge im Bereich der Halswirbelsäule verursacht wird. Die Fehlhaltung und die Vernachlässigung deuten darauf hin, dass wir ein sehr schwaches Lebensbewusstsein besitzen und unser Leben mit falscher Orientierung geführt haben. Diese psychische Fehlsteuerung gilt als grundlegende Ursache bei der Entstehung des Zervikal-Syndroms, und daher sollte das Zervikal-Syndrom definitiv als eine psychosomatische Erkrankung eingestuft werden. Die Fehlhaltung und Fehlbelastung sind die direkten Folgen der psychischen Fehlsteuerung. Die Abnutzung der Halswirbelsäule ist die nächste Folge. Alle Symptome zusammen sind dann die danach eintretenden Krankheitsanzeichen. Erst in diesem letzten Stadium begeben sich die Patienten in ärztliche Behandlung. Viel zu spät.

Daher muss die Behandlung zuerst auf die psychische Fehlsteuerung abzielen und der Patient mit einer psychologischen Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin behandelt werden. Die vorgestellten Meridian Dao Yin-Übungen beleben die Regenerationskräfte der Halswirbelsäule. Akupressur und Akupunktur sowie chinesische Heilkräuter fördern die Durchblutung, lösen die Blockaden, lockern die Verspannungen und befreien die Nerven. Zusammen mit Symptomtherapien leiten sie einen kompletten Heilungsprozess für den Wiederaufbau des Lebensbewusstseins, die Haltungskorrektur und Regeneration der Halswirbelsäule, die Entspannung der Muskulatur und das Beseitigen der Beschwerden ein.

#### Literatur

Wang Hongtu (2000) Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin. Volksgesundheits-Verlag, China

# Lumbal-Syndrom

*Lin Cong*

- 12.1      Krankheitsanzeichen – 186**
- 12.2      Ursachen- und Anzeichen-Erklärung – 187**
  - 12.2.1      Bandscheibenvorfall (Prolaps) – 187
  - 12.2.2      Ischialgie – 188
  - 12.2.3      Kreuzschmerzen (Hexenschuss) – 189
  - 12.2.4      Kreuz-Gesäß-Schmerzen – 190
- 12.3      Diagnose – 192**
- 12.4      Behandlungen – 193**
  - 12.4.1      Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin – 193
  - 12.4.2      Meridian Dao Yin-Übungen – 194
  - 12.4.3      Akupunktur und Akupressur – 197
  - 12.4.4      Chinesische Heilkräuter – 198
  - 12.4.5      Medikamentöse und operative Therapie – 200
- 12.5      Zusammenfassung – 200**
  - Literatur – 201**

Das Lumbal-Syndrom ist eine dramatisch zunehmende Volkskrankheit in den Industrieländern und fast allen Menschen bekannt. 80% der Bevölkerung leiden mehrmals in ihrem Leben an dieser degenerativen Erkrankung der Lendenwirbelsäule mit Rücken- und Kreuzschmerzen. In der Sozialmedizin sieht man, dass viele der vorzeitig gestellten Rentenanträge wegen lendenwirbelsäulenbedingten Erkrankungen zustandekommen. In allen hochzivilisierten Industrieländern haben die Behandlungs- und Krankenstand-Kosten wegen des Lumbal-Syndroms stark zugenommen. Die Steigerungsraten dieser Volkskrankheit sind in den Wohlstandsstaaten am höchsten.

Rücken- und Kreuzschmerzen sind ein psychosoziales Phänomen. Dafür gibt es heute keine eingehende medizinische Erklärung. Aus der Sicht der chinesischen psychosomatischen Medizin (CPM) sind die Ursachen für die Entstehung dieser degenerativen Erkrankung ein schwaches Lebensbewusstsein, Bewegungsmangel und sitzende berufliche Tätigkeit. Diese drei Risikofaktoren führen dazu, dass die neuro-muskulären Vorgänge im Bereich der Lendenwirbelsäule bei modernen Menschen stark und fortschreitend gestört werden. Die Folge sind akute oder chronische Rücken- und Kreuzschmerzen.

Die Lendenwirbelsäule ist die zentrale Stelle aller körperlichen Bewegungen. Dafür hat unser Körper viele feine und exakte neuro-muskuläre Funktionen aufgebaut. Diese neuro-muskulären Vorgänge verlaufen zwar reflektorisch und unwillkürlich, jedoch benötigen sie die Verstärkung und die Förderung von unseren willkürlichen Bewegungen, wenn erste Abnutzungserscheinungen auftreten. Spürt man etwa Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, empfehlen sich Meridian Dao Yin-Übungen (willkürliche Bewegungen), um diesen Bereich zu aktivieren und die unwillkürlichen Bewegungen wieder schmerzfrei zu ermöglichen. Wenn wir für diese Problematik ein unzulängliches Lebensbewusstsein haben und uns daher weniger bewegen und ständig sitzen, werden die Naturkräfte der Lendenwirbelsäule geschwächt. Infolgedessen regeneriert sich die Lendenwirbelsäule immer langsamer und schlechter. Mit der Zeit werden die degenerativen Veränderungen im Bereich der Wirbelkörper und der Wirbelgelenke fortgesetzt und angehäuft. Die Bandscheiben werden dünner und schwächer, die Muskulatur wird immer verspannter, Nerven und Blutversorgung sind in der Folge zunehmend gestört etc. Irgendwann hält die Lendenwirbelsäule diese Überbelastung nicht mehr aus, und plötzlich und unerwartet treten bei bestimmten Tätigkeiten Schmerzen mit Ausstrahlung in ein Bein auf. Oder sie verursachen langsam diffuse Rückenschmerzen, die nicht exakt lokalisierbar sind.

Hierbei ist ganz deutlich zu sehen, dass wir selbst unsere eigenen natürlichen neuro-muskulären Vorgänge während zivilisatorischer Tätigkeiten mit den naturwidrigen Aktivitäten gestört und sogar zerstört haben. Daher gehört das Lumbal-Syndrom sowohl zu den Zivilisationskrankheiten als auch zu den psychosomatischen Erkrankungen.

## 12.1 Krankheitsanzeichen

Lumbal-Syndrom zeigt sich in Form akuter dumpfer, drückender oder ziehender Rückenschmerzen, vor allem zwischen den unteren Rippen und dem Gesäß, im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Kreuzbeins. Diese Schmerzen können in manchen Fällen auch bis in die Leistengegend, den Oberschenkel oder sogar in die Füße ausstrahlen, oft begleitet von Bewegungseinschränkungen. Häufig kommen Schmerzen plötzlich und ohne Vorwarnung, mit einem Schlag nach dem Heben von mehr oder weniger schweren Gegenständen oder einer ungeschickten Bewegung. Danach können Symptome wie Lähmungen, Taubheitsgefühle oder Probleme beim Wasserlassen auftreten. Das Lumbal-Syndrom wird je nach den betroffenen neuro-muskulären Vorgängen in verschiedene Arten unterteilt:

## 12.2 Ursachen- und Anzeichen-Erklärung

Das Lumbal-Syndrom ist ein Sammelbegriff für Rückenbeschwerden und umfasst viele neuromuskuläre Störungen im Bereich der Lendenwirbelsäule, z.B. Lumboischialgie, lumbales Wurzelsyndrom, Hexenschuss, Ischias, Ischialgie, Ischiassyndrom, Radikulopathie (lat. *radicula* = »kleine Wurzel« und *pathie* = »Erkrankung«). Rücken- und Kreuzschmerzen sind die typischen Symptome, an denen jährlich viele Menschen in Industrieländern leiden. Daher wird beim Lumbal-Syndrom von einer neuen Volkskrankheit gesprochen, die dramatische gesellschaftliche und ökonomische Konsequenzen nach sich zieht.

Die Rückenschmerzen treten am häufigsten im Bereich der Lendenwirbelsäule auf, etwas seltener im Bereich von Schulter und Nacken. In vielen Fällen strahlen die Schmerzen in die Beine aus. Das schwache Lebensbewusstsein, lange Sitztätigkeit, Bewegungsmangel und Überbelastung, z.B. schweres Heben und Tragen, sind für das Lumbal-Syndrom verantwortlich. Allerdings ist das Lumbal-Syndrom eine multifaktorielle Erkrankung, die häufig durch mehrere Ursachen gleichzeitig ausgelöst wird. Je nach Auslöser und gestörter Stelle kann das Lumbal-Syndrom in verschiedene Kategorien unterteilt werden:

### 12.2.1 Bandscheibenvorfall (Prolaps)

Charakteristisch für einen Bandscheibenvorfall sind

- schießende oder reißende Schmerzen, die in das Bein ausstrahlen (Husten oder Bewegung verstärken sofort diese Schmerzen),
- Gefühlsstörungen wie Taubheit oder Ameisenlaufen in Unterschenkel und Fuß,
- Lähmungen in einzelnen Muskelgruppen, z.B. der Wade.

In schweren Fällen tauchen zudem Blasen- oder Mastdarm-Entleerungsstörungen auf.

Von einem Bandscheibenvorfall ist die Altersgruppe zwischen 30 und 50 Jahren am häufigsten betroffen. Bandscheiben (*Discus intervertebralis*) sind flexible und faserknorpelige Scheiben zwischen den Wirbelkörpern. Diese Zwischenscheiben bestehen aus einem äußeren stabilen wässrigen Faserring (Anulus fibrosus) und einem Gallertkern (Nucleus pulposus). Sie dienen dazu, die Wirbelsäule beweglich zu halten und sie vor Stößen zu schützen. Tatsächlich zeigt es sich, dass Bandscheiben bei einer hohen Belastung – z.B. bei einem Sturz auf das Gesäß – nie Schaden nehmen. Stattdessen brechen die Wirbelkörperdeckplatten ein.

Der Mensch besitzt 23 Bandscheiben, und diese machen etwa 25% der Gesamtlänge der Wirbelsäule aus. Sowohl der wässrige Faserring als auch der Gallertkern enthalten Flüssigkeit. Das ist die wichtige Besonderheit der Wirbelsäulenbandscheiben. Wenn die Wirbelsäule das Körpergewicht tagsüber trägt, wird diese Belastung auf die Bandscheiben ausgeübt. Und dadurch verringern die Bandscheiben ihre Flüssigkeit. Daher wird ein Mensch tagsüber um bis zu 3 cm kleiner. In der Nacht, wenn man liegt, saugen die Bandscheiben bei Entlastung die Flüssigkeit wieder wie ein Schwamm auf.

➤ Bei naturgemäßen Bewegungen werden die Bandscheiben von allen Seiten abwechselnd belastet und entlastet. Dieser natürliche Druckwechsel zwischen Be- und Entlastung ist eine charakteristische Vorgehensweise für den Stoffwechsel der Bandscheiben und auch die einzige Möglichkeit, wie die Bandscheiben mit Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt werden können.

Die Lendenwirbelsäule ist das Zentrum der körperlichen Bewegungen. Die Bandscheiben dienen dazu, alle Wirbelkörper beweglich und stoßfest zu erhalten. Gleichzeitig wird die Flüssigkeitszirkulation, die für die Aufrechterhaltung der Bandscheiben unbedingt notwendig ist, durch Bewegungen aktiviert. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Flüssigkeitsversorgung der Bandscheiben stehen in einem engen Zusammenhang und bilden ein wechselseitiges Verhältnis. Diese Funktionsweise und gegenseitige Förderung ist eine der bedeutendsten natürlichen Wesensarten im Bewegungsapparat. Das ist ein Naturgesetz, und dieses ändert sich nicht. Auch wir modernen Menschen sind im Grunde immer noch Bewegungstiere, die sich jedoch unnatürlich verhalten. Wenn wir unsere eigene Natur vernachlässigen und unsere neuro-muskulären Vorgänge nicht durch regelmäßige Bewegungen aktiv fördern, leiden die Wirbelsäule und Bandscheiben darunter.

### Beispiel

Durch sitzende Berufe ist die Lendenwirbelsäule den ganzen Tag mit dem Gewicht des Oberkörpers belastet. Die Rückenmuskulatur verspannt sich wegen Bewegungsmangel und dauernder sitzender Haltung. Die Verspannungen üben zusätzlich Druck auf die Bandscheiben aus. In der Nacht beim Liegen kommt es nicht mehr zur Entspannung, weil wir der Rückenmuskulatur keine Möglichkeit gegeben haben, sich an Bewegungen aktiv zu beteiligen. Das bedeutet, dass die Bandscheiben in der Nacht nicht entlastet werden und deshalb keine Flüssigkeit aufnehmen. Ein Teufelskreis beginnt.

Wenn im Lauf der Zeit der wässrige Faserknorpelring zuerst abgebaut wird und zunehmend dünner und schwächer geworden ist, muss der Gallertkern allein den Druck tragen. Er ist aber nicht tragfähig. Jetzt machen uns die Bandscheiben zu schaffen. Der weiche Gallertkern drückt auf den geschwächten Faserring der Bandscheibe, und bei fortschreitendem Druck tritt irgendwann durch die Fehl- oder Überbelastung dieser belasteten Bandscheibe ein Riss auf – und Gallertkern und Faserring fallen heraus. So entsteht ein Bandscheibenvorfall. Diese herausgefallene Bandscheibe kann auf das Rückenmark oder die Nervenwurzel drücken und führt zu Schmerzen, Sensibilitätsstörungen, motorischen Ausfällen, Lähmungen oder Krämpfen, Blasenfunktionsstörungen etc.

Dieser Prozess entwickelt sich allmählich und unauffällig. Das erklärt, warum Bandscheibenvorfälle meistens im Alter zwischen 30 und 50 Jahren durch eine Fehl- oder Überbelastung auftreten, etwa durch schwere körperliche Arbeit, falsches Heben und Tragen oder sogar eine ganz normale Bewegung. Die typischen Symptome sind starke Bewegungseinschränkungen mit ausstrahlenden Schmerzen in einen Fuß. Die Betroffenen können sich kaum bewegen, jede Bewegung und sogar das Husten tut wahnsinnig weh.

Beim Bandscheibenvorfall handelt es sich hauptsächlich um das Radikulärsyndrom und eine reale mechanische Störung der Wurzel eines Rückenmarksnervs. Hierbei wird auf die Nervenwurzel durch das Heraustreten der Bandscheibe oder die knöchernen Strukturen (z.B. spondylarthrotische Anbauten) mechanisch gedrückt. Das ist die wesentliche Ursache bei dieser Art von Schmerzen. In diesem Punkt unterscheiden sie sich von anderen Rückenschmerzen wie Ischialgie und Hexenschuss etc.

### 12.2.2 Ischialgie

Für die Ischialgie sind die schlagartigen einseitigen Schmerzen im Gesäß, die vorne und seitlich oder mehr hinten am Bein bis zur Wade oder Fußsohle ausstrahlen, typische Symptome. Die Bewegungen sind eingeschränkt. Ischialgie (meist kurz als Ischias bezeichnet) verursacht

Schmerzen, die durch Reizung des Ischiasnervs bedingt und im dessen Versorgungsbereich zu spüren sind. Die auftretenden brennenden oder stechenden Schmerzen, die vom Kreuz oder Gesäß über Knie bis Fuß ausstrahlen, können in diesem Fall nur durch Reizung des Ischiasnervs (Nervus ischiadicus) ausgelöst worden sein. Daher gehört diese Art von Schmerzen zu den Neuralgien.

Der Ischiasnerv (Sitzbeinnerv) ist der kräftigste und längste periphere Nerv des Körpers, gemischt motorisch und sensibel. Er setzt sich aus mehreren Nervenwurzeln auf verschiedenen Höhen der Lendenwirbelsäule zusammen und tritt durch kleine Öffnungen (Foramen infrapiriforme) an der Seite der Wirbelsäule aus, zieht an der Streckseite des Hüftgelenks und der hinteren Seite des Oberschenkels abwärts, bis in die Kniekehle. Dort teilt er sich auf in den N. fibularis communis und den N. tibialis. Diese beiden Nerven versorgen dann Unterschenkel und die Füße. Bei einer Dehnung des Ischiasnervs – hierfür streckt man das Bein durch und beugt das Kreuz – ist ein ziehendes Gefühl charakteristisch. Das stammt vom Ischiasnerv.

Druck, Kompression oder Entzündung können den Ischiasnerv irgendwo auf seinem Verlauf reizen. Wenn der Ischiasnerv gequetscht oder zusammenpresst wurde, entsteht Ischialgie, die typischerweise in das Bein ausstrahlt. Bei Bandscheibenvorfällen kann es durch komplettes Heraustreten (Prolaps) von Bandscheibengewebe zu Beeinträchtigungen des Ischiasnervs mit Schmerzen kommen. Auch eine knöcherne Vergrößerung an den Wirbelkörpern (Spondylophyten) infolge einer Osteochondrose kann die Nervenwurzeln irritieren und zur Ischialgie führen. Allerdings müssen nicht unbedingt der Bandscheibenvorfall oder Spondylophyten die Hauptursache für die Ischialgie sein. In vielen Fällen geht die Ischialgie von Nervenwurzelentzündungen, Verspannungen, Verknöcherungen der Wirbelbänder, Durchblutungsstörungen, Verkühlung etc. aus.

Die Ursachen von Ischiasschmerzen sind also vielfältig. Hauptsächlich handelt es sich dabei um das pseudoradikuläre Syndrom. Das bedeutet, dass bei einer Ischialgie überwiegend der Verlauf des Ischiasnervs nach Verlassen der Lendenwirbelsäule abwärts betroffen ist. Die Einklemmung einer Nervenwurzel ist nur eine Täuschung. Das ist der wesentliche Unterschied zwischen Bandscheibenvorfall und Ischialgie und dient somit zur Unterscheidung dieser beiden Typen von Rückenschmerzen.

### 12.2.3 Kreuzschmerzen (Hexenschuss)

---

Typische Merkmale der Kreuzschmerzen sind plötzlicher Beginn und ein lokal anhaltender Schmerz. Kreuzschmerzen werden in der Medizin auch als Lumbago bezeichnet, weil diese Schmerzen charakteristisch im unteren Bereich des Rückens auftreten und meistens die Lumbosakralgegend betreffen. Kreuzschmerzen machen etwa 60% aller Rückenschmerzen aus und sind somit recht häufig diagnostizierte Lendenschmerzen. Im Volksmund werden diese plötzlichen und ohne Vorwarnung auftauchenden akuten, dumpfen, lokalen, drückenden oder ziehenden Rückenschmerzen auch gerne als Hexenschuss genannt. Kreuzschmerzen sind auf degenerative und funktionelle Störungen der lumbalen Wirbelsäule zurückzuführen. Kreuzschmerzen sind gekennzeichnet durch einen plötzlich auftretenden stechenden und anhaltenden Schmerz, insbesondere im Bereich der Lendenwirbelsäule mit nachfolgenden Bewegungseinschränkungen.

Die Lumbosakralgegend bezeichnet den Bereich der Lendenwirbelsäule (Vertebrae lumbales) und des Kreuzbeins. Die Lendenwirbelsäule besteht aus fünf Wirbeln und ist der bedeutendste Abschnitt der Wirbelsäule oberhalb des Beckens, weil sie die größten Wirbel der Wir-

belsäule beinhaltet und das Gewicht des Oberkörpers trägt. Unterhalb der Lendenwirbelsäule setzt sich die Wirbelsäule in das Kreuzbein fort. Das im unteren Teil der Wirbelsäule liegende Kreuzbein besteht aus fünf miteinander verschmolzenen Wirbeln und dient als Verbindungsstück zwischen Wirbelsäule und Becken. Jeder Lendenwirbel besteht aus

- einem Wirbelkörper (Corpus vertebra),
- einem Wirbelbogen (Arcus vertebra),
- vier kleinen Wirbelgelenken (rechts und links, oben und unten),
- einem Dornfortsatz,
- einem Querfortsatz und
- einem Wirbelloch (Foramen vertebrale).

Zusammen mit den benachbarten Wirbelkörpern und Wirbellochern wird eine Austrittsöffnung für die Rückenmarksnerven geformt und ein knöcherner Kanal, der Wirbelkanal, aufgebaut. Im Wirbelkanal verläuft das Rückenmark, das bei einem Erwachsenen auf der Höhe der zweiten Lendenwirbelsäule endet und sich dann nur als ein Nervenbündel (sog. Pferdeschweif) im Hirnwasser (Liquor cerebrospinalis) schwimmend erstreckt.

Die Auslöser der Kreuzschmerzen sind Bewegungsmangel und die statische Belastung bei dauernder sitzender Haltung. Dies führt zu einer degenerierenden Veränderung, d.h. Abnutzung. Die Lendenwirbelsäule trägt schwer an unserem Körpergewicht und gilt gleichzeitig als zentrale Stelle des Bewegungsapparats. Die Belastbarkeit und Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule stehen im Wechselverhältnis zueinander. Das heißt, die Lendenwirbeln können sich durch Bewegungen regeneriert und werden damit wieder belastbar. Die Belastbarkeit ermöglicht dem Menschen, aufrecht zu stehen, zu gehen und Belastungen abfedern zu können etc. Allerdings ist dieses Wechselverhältnis bei modernen Menschen durch den sitzenden Beruf und den Bewegungsmangel total gestört. Infolgedessen kommt es zu Verschleißerscheinungen der Lendenwirbelsäule.

Die typischen degenerierenden Veränderungen sind zuerst der Abbau der Bandscheiben und dann die Vergrößerung des Wirbelkörpers. Wenn der wässrige Fasernkorpelring und der Gallertkern gleichzeitig abgebaut werden, ist die Gefahr für einen Bandscheibenvorfall zwar gering, aber die Wirbelkörper müssen die Konsequenzen tragen. Denn die Lendenwirbelsäule verliert wegen des Abbaus der Bandscheiben ihre Stoßdämpfer-Funktion und die Wirbelkörper müssen nun selbst die Last tragen. Um die Überbelastungen wie z.B. Verspannungen und Übergewicht, usw. auszugleichen, vergrößert sich der Wirbelkörper. In Röntgenaufnahmen kann man deutlich die verminderten Bandscheibenhöhen und die knöcherne Randzacke am Wirbelkörper (Spondylophyten) erkennen. Diese Formveränderungen der Wirbelkörper können die Muskulatur durch eine unangemessene Bewegung oder Haltung reizen und zu Schmerzen im Lendenwirbelbereich führen.

#### 12.2.4 Kreuz-Gesäß-Schmerzen

Für Kreuz-Gesäß-Schmerzen ist der Schmerz beim Aufstehen mit Ausstrahlung bis in die Oberschenkel, aber nicht über das Knie hinaus, kennzeichnend. Kreuz-Gesäß-Schmerzen kommen sehr häufig vor, werden aber in der gängigen Medizin häufig als Bandscheibenvorfall oder Ischias, Lendenwirbelentzündung (Spondylitis), Hexenschuss oder eine entzündliche Veränderung im Bereich des Iliosakralgelenk (Sacroilitis) falsch diagnostiziert. Infolgedessen zielt die Behandlung nicht auf die eigentliche Ursache ab. Die Ursache bei der Entstehung der Kreuz-Gesäß-Schmerzen unterscheidet sich von jener anderer Rückenschmerzformen. Hier-

bei ist hauptsächlich der neuro-muskuläre Vorgang im Bereich des Beckengürtels betroffen, also das Wechselverhältnis zwischen N. gluteus superior et inferior, N. clunium superiores und deren Muskulatur in der Gesäßregion. Diese beiden Nerven werden auch als obere Gesäßnerven bezeichnet, weil sie die Muskulatur versorgen.

Der Beckengürtel ist die knöcherne Struktur, die aus dem Schambein, Sitzbein und dem dorsal gelegenen Darmbein besteht. Diese drei Knochen verwachsen beim Menschen etwa mit dem 15. Lebensjahr zum einheitlichen Hüftbein. Das Hüftbein verbindet das zur Wirbelsäule gehörige Kreuzbein und bildet ein durch straffe Bänder befestigtes Iliosakralgelenk. Dieses hat eine eingeschränkte Beweglichkeit, ist allerdings für die Federung der Wirbelsäule von großer Bedeutung. Außerdem treffen Schambein, Sitzbein und Darmbein in der Hüftgelenkpfanne zusammen und gestalten mit dem Kopf des Oberschenkelknochens das Hüftgelenk. Daher ist der Beckengürtel sowohl die wichtige knöcherne Verbindung über das Darmbein mit dem Kreuzbein als auch ein Stützgerüst über die Hüftgelenkpfanne zur Befestigung der unteren Extremitäten am Rumpf. Aufgrund dieser knöchernen Struktur ermöglicht der Beckengürtel die Kraftübertragung des Körpergewichts vom Rumpf auf die Beine, bietet eine Ansatzfläche für Muskeln, Sehnen und Bändern an und schützt Organe, Nerven und Gefäße im Bereich des Unterbauchs. Diese Aufgaben werden in Zusammenarbeit von Beckengürtel und dem umgebenden Weichteilmantel, insbesondere den großen Gesäßmuskeln gewährleistet.

Der Nervus gluteus superior et inferior (obere Gesäßnerven) enthält Fasern aus den Rückenmarkssegmenten L4, L5 und S1 und sind motorische Nerven aus dem Plexus sacralis. N. gluteus superior zieht beim Menschen durch das Foramen suprapiriforme durch, verlässt das kleine Becken zusammen mit der gleichnamigen Arterie und innerviert die Skelettmuskeln in der Hüftregion: M. gluteus maximus (wird durch den N. gluteus inferior innerviert), M. gluteus medius, M. gluteus minimus und M. tensor fasciae latae. N. clunium superiores (auch obere Gesäßnerven genannt) sind die Dorsaläste (Rami dorsales) der Spinalnerven der Lendensegmente L1–L3 und ziehen über den Darmbeinkamm (Crista iliaca) zum oberen Teil des Gesäßes. Diese sind für die sensible Innervation der Gesäßregion zuständig.

Der große Gesäßmuskel (M. gluteus maximus), einer der kräftigsten Muskeln beim Menschen, ist ein großflächiger Muskel mit weitgefächertem Ursprung und Ansatzsehne. Er bedeckt den mittleren Gesäßmuskel (M. gluteus medius) und den kleinen Gesäßmuskel (M. gluteus minimus). Dieser Gesäßmuskel hat eine vielfältige Auswirkung auf die Bewegung des Oberschenkels im Hüftgelenk. Eine davon ist die für den aufrechten Gang des Menschen unerlässliche Streckung (Extension) im Hüftgelenk.

### Beispiel

Der am oberflächlichsten liegende M. gluteus maximus wirkt sich hauptsächlich als starker Extensor auf das Hüftgelenk aus, ist der stärkste Strecker des Hüftgelenkes und ermöglicht auch die Streckung des Oberkörpers aus der Beugstellung (Flexion), z.B. beim Aufstehen aus einer Sitzposition.

Durch Bewegungsmangel und statische Belastung bei dauernder sitzender Haltung werden sich die Bandscheiben und Wirbelgelenke allmählich degenerieren, und dies führt zu Bandscheibenvorfall, Ischias und Hexenschuss. Zudem lösen diese beiden Faktoren starke Verspannungen der Rückenmuskulatur aus. Bei Kreuz-Gesäß-Schmerzen sind überwiegend sowohl der große Gesäßmuskel als auch der große Rückenmuskel (M. latissimus dorsi), der der flächengrößte Muskel des Menschen ist, betroffen. Der große Rückenmuskel beginnt auf der ganzen Länge der Wirbelsäule unterhalb des Schulterblatts (Scapula), zieht sich von den Dornfortsätzen der Brust- und Lendenwirbel über Kreuz- und Darmbein und endet am oberen

Beckenrand. Da die Wirbelsäule ihre Belastbarkeit und Stabilität durch degenerierende Veränderungen zunehmend verliert, versucht der große Rückenmuskel durch Steigerung des Muskeltonus zu kompensieren, um das Körpergewicht tragen und die dauernde sitzende Haltung erhalten zu können. Diese kompensatorischen Verspannungen wirken sich stark auf Schulterblatt, Lumbalgegend und Lumbalsakralgegend sowie Kreuzbeingegegend aus und verursachen verschiedene Rückenschmerzen in den entsprechenden Regionen.

➤ **Wenn die beiden oberen Gesäßnerven durch die Verspannung beeinträchtigt und blockiert werden, treten die Schmerzen in die versorgenden Gesäßmuskeln aus.**

Da die Gesäßmuskeln für die Streckung des Hüftgelenkes verantwortlich sind (z.B. für das Aufstehen aus dem Sitzen benötigt), haben die Betroffenen typischerweise beim Aufstehen und Treppensteigen Schmerzen. Falls die Blockade nicht rechtzeitig aufgelöst wird, kann die Streckbewegung des Oberschenkels im Hüftgelenk stärker eingeschränkt werden. Die Betroffenen können dadurch schwer aufstehen, gehen, springen, sogar den Gang kaum aufrecht halten. Da die oberen Gesäßnerven von der Hüfte nur bis zum Oberschenkel verlaufen, strahlen die Schmerzen hauptsächlich vom Kreuz bis zum Knie aus. Das sind zwei entscheidende Anhaltspunkte zur Unterscheidung für diese Schmerzform.

### 12.3 Diagnose

Die grundlegende Ursache beim Lumbal-Syndrom ist die neuro-muskuläre Störung im Bereich der Lendenwirbelsäule. Diese Störung kann je nach individuellem Körperzustand zu verschiedenen sekundären Ursachen führen, wie z.B. Blockierungen der Wirbelgelenke und Nervenversorgungen, Bandscheibenvorfälle, Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, Haltungstörungen etc. Außerdem können Wirbelsäulen-Erkrankungen wie Gleitwirbel oder die Bechterew-Krankheit, Osteoporose, Wirbelbrüche oder Tumore, Fußfehlstellungen etc. Auslöser für die Rückenschmerzen sein. Daher ist eine richtige Diagnose die entscheidende Orientierungshilfe für die zielorientierte Behandlung. Für die richtige Diagnose sind die Krankengeschichte (Anamnese), das symptomatische Merkmal des Lumbal-Syndroms und eine ausführliche klinisch-neurologische Untersuchung erforderlich. Computertomographie (CT) oder Magnetresonanztomographie (MRT) dienen dazu, die Diagnose zu bestätigen.

Für die Schmerzen mit Ausstrahlung vom Kreuz bis zum Fuß ist es unbedingt notwendig, zu differenzieren, ob radikuläre oder pseudoradikuläre Schmerzen vorliegen oder ob es sich um einen Bandscheibenvorfall oder Ischias handelt. Dafür sind die Krankengeschichte und das symptomatische Merkmal sehr informativ. Die radikulären Schmerzen sind die Folge von Erkrankungen, die durch Kompression der Nervenwurzeln im Bereich der Lendenwirbelsäule hervorgerufen wurden. Der häufig vorkommende Auslöser hierfür ist, dass Betroffene kurz vorher etwas Schweres gehoben oder getragen oder eine ungeschickte Bewegung gemacht haben. Darüber hinaus ist die Bewegungsfähigkeit stark eingeschränkt, und der Betroffene spürt typischerweise einen projizierten, d.h. ausstrahlenden Schmerz, wenn er sich bewegt. Am CT oder MRT sieht man deutlich den Prolaps, also den Vorfall der Bandscheiben.

Im Gegensatz dazu strahlen pseudoradikuläre Schmerzen zwar auch vom Kreuz bis in die Unterschenkel aus, sind aber meist die Folge von Verspannungen, Durchblutungsstörungen oder Entzündungen im Bereich des Verlaufs des Ischiasnervs. Der Auslöser ist häufig eine übermäßige Beanspruchung der autochthonen Rückenmuskulatur oder starke Verspannungen des Piroformis-Muskels. Diese Muskeln können anschwellen und dadurch einen Druck auf

den Ischiasnerv ausüben, sodass Kreuz- und Gesäßschmerzen wahrgenommen werden. Bei Verkühlung oder einer langen Autofahrt kann es auch zu Ischiasbeschwerden kommen, weil der Ischiasnerv sehr kälteempfindlich ist und durch langes Sitzen leicht irritiert werden kann. In diesem Fall sind die pseudoradikulären Schmerzen nicht so heftig und die Bewegungsfähigkeit nicht so blockiert wie beim Bandscheibenvorfall. Der Auslöser ist normalerweise auf einem CT oder MRT nicht feststellbar.

Für die Kreuzschmerzen im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule ist es wichtig, die Kreuzschmerzen (Hexenschuss) und Kreuz-Gesäß-Schmerzen zu unterscheiden. Kreuzschmerzen gehen hauptsächlich auf die Abnutzung der Lendenwirbelsäule und der Facettengelenke zurück. Deshalb sind Schmerzen überwiegend lokal und können durch angemessene Bewegungen gelindert werden. Beim Röntgen und der CT oder MRT sieht man deutliche Abnutzungserscheinungen.

Bei Kreuz-Gesäß-Schmerzen strahlen die Schmerzen bis zur Hüfte oder die Oberschenkel aus, aber nicht über das Knie hinaus, weil nur die oberen Gesäßnerven beeinträchtigt wurden. Damit unterscheiden sie sich von Ischialgie. Darüber hinaus tut es den Betroffenen immer beim Aufstehen besonders weh. Denn der große Gesäßmuskel ist betroffen. Das ist das typische Merkmal für Kreuz-Gesäß-Schmerzen. Beim Röntgen und der CT oder MRT sind auch Abnutzungserscheinungen zu sehen.

Bei Rückenschmerzen muss auch an das Vorliegen einer anderen Krankheit gedacht werden, z.B. Rippenfellentzündung (Pleuritis), Zwölffingerdarmgeschwür, Gallenkoliken, Nierensteine, Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, Eierstockentzündung etc. Denn auch diese können in den Rücken ausstrahlen. Aber auch psychische Schwierigkeiten – etwa Depressionen – können zu Rückenschmerzen führen.

## 12.4 Behandlungen

### 12.4.1 Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin

Das Lumbal-Syndrom gehört zu den häufigsten psychosomatischen Beschwerden in den Industrieländern. Die Symptome sind fast allen Menschen bekannt. Allerdings versteht kaum jemand deren kranke Wurzel im Sinne der psychosomatischen Ursache. Deshalb glaubt man immer noch, dass das Lumbal-Syndrom nur eine somatische Beschwerde wäre. Das ist ein großer Irrtum. Die tiefliegende Ursache beim Lumbal-Syndrom ist die gedankliche Fehlsteuerung, weil diese fast ausschließlich auf zivilisatorische Tätigkeiten orientiert und in unserer Psyche dominant ist. Einfach gesagt: Wir haben unseren Körper überstrapaziert, ihn seiner natürlichen Kräfte und Ressourcen beraubt und diese ausschließlich für gesellschaftliche Angelegenheiten genutzt. Dabei ignorieren wir vollkommen unsere eigenen inneren Bedürfnisse des Lebens. Noch schlimmer ist es, wenn wir trotz dieser lauten Schreie in Form von Rückenschmerzen glauben, dass es nur im Rücken und nicht in der Seele weh täte.

Das ist eine seelische Blindheit. Diese ist auf ein schwaches Lebensbewusstsein und lückenhafte Erfahrungen in Bezug auf die Harmonisierung der inneren Lebensaktivitäten zurückzuführen. Die seelische Blindheit, das schwache Lebensbewusstsein und unzulängliche Erfahrungen sind dringliche psychische Probleme, die es zu lösen gilt, um die körperlichen Auswirkungen zu beseitigen. Dafür ist die psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin genau richtig, weil sie viele Einsichten zur Erleuchtung der verarmten und verdunkelten Seele und erfolgreiche Erfahrungen zur Aktivierung des geschwächten

Lebensbewusstseins beinhaltet. Die seelische Blindheit ist eine psychische Schwäche bei der Verarbeitung der inneren Gefühle. Unser Körper besitzt ein Bewegungsgefühl, mit dem man sofort erkennt, welche Bewegung für den Organismus am besten angebracht wäre. Je mehr man körperliche Bewegungen, vor allem die naturgemäßen Aktivitäten ausführt, umso stärker werden dieses Gefühl und die Lebenskraft. Umgekehrt gilt: Wenn man kaum in Bewegung ist, wird das Bewegungsgefühl immer mehr geschwächt. Noch schlimmer: Man verliert im Laufe der Zeit auch die Antriebskraft und die Lust, sich zu bewegen. Die Seele beinhaltet sämtliche Gefühle und das moralische Empfinden des Menschen. Es ist unmöglich, dass man kein Gefühl und trotzdem eine gesunde Seele hat. Deshalb führt die Gefühlsschwäche immer zu seelischen Störungen und zu entsprechenden körperlichen, organischen Beschwerden.

Das Lebensbewusstsein ist eine psychische Fähigkeit, die eigene Existenz, vor allem die inneren psychosomatischen Vorgänge wahrzunehmen und etwas zu deren Förderung zielbewusst zu unternehmen. Heute sind die meisten von uns modebewusst, berufsbewusst, leistungsbewusst, gewinnbewusst etc., aber wenig lebensbewusst und harmoniebewusst. Das ist ein Fehlbewusstsein. Noch schlimmer ist, dass unser Gehirn, das eigentlich der Sitz des Bewusstseins sein sollte, ebenfalls ein Fehlbewusstsein hat, weil es sich auch nur um berufsbezogene Aktivitäten kümmert und sich damit auch nicht über das Echte, Wesentliche klar ist und somit das Pferd beim Schwanz aufzäumt.

Der Grund dafür ist, dass wir modernen Menschen kaum noch erfolgreiche Erfahrungen auf dem Gebiet der Aktivierung und Harmonisierung des eigenen Lebens haben. Erfahrung ist ein praktisches Wissen oder Können, das man nicht theoretisch aus Büchern erlangt, sondern in der Praxis durch eigene Bemühung bekommt. Allerdings ist nicht jedes praktische Können für das Lebensbewusstsein zugänglich und nützlich. Denn das Lebensbewusstsein liegt darin, dass man seine harmonieorientierten ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge mit dem Top-Design, also den fünf speziellen Verfahren, in Gang bringen muss. Das ist sowohl die Weisheit als auch der goldene Zugang zum Lebensbewusstsein. Heutzutage beschäftigen sich zwar viele Menschen mit verschiedenen Methoden, z.B. Meditation, Autogenes Training, Biofeedback, Selbsthypnose, Muskelentspannung, Yoga, Atemtechniken (Qigong) usw. Jedoch sind diese nicht zweckdienlich für die Wiederherstellung des Lebensbewusstseins.

Bei einer Bergwanderung hat man auf einem Gipfel eine gute Aussicht auf die Umgebung. Um das Leben bewusst und sinnvoll führen zu können, braucht man auch eine gute Aussicht von einer Stelle im Sinne der Lebensweisheit, die höher als die Umgebung (übliches Wissen) liegt. Nur so wird es möglich, die abhängigen Zusammenhänge zwischen beruflichen bzw. zivilisatorischen Tätigkeiten und seinen inneren Lebensaktivitäten zu erkennen. Das ist der Ansatzpunkt der psychologischen Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin. Eine der wichtigsten Aufgaben bei dieser speziellen Therapie besteht darin, die Patienten über den physiologischen Zusammenhang zwischen Lendenwirbelsäule, Muskulatur und die dafür zuständige Nervenversorgung und Bio-Mechaniken der Wirbelkörper und Bandscheiben zu informieren. Ebenso ist es wichtig, die folgenden Meridian Dao Yin-Übungen als Vorbeugungs- und Gegenmaßnahmen auszuführen.

### 12.4.2 Meridian Dao Yin-Übungen

Grundsätzlich ist viel Bewegung das beste Rezept für einen gesunden Rücken. Wenn aber die Rückenmuskulatur verspannt ist und die Wirbelsäule abgenutzt wurde, dann ist nicht jede Bewegung geeignet. Für das Lumbal-Syndrom brauchen die Betroffenen die folgenden speziellen Übungen.



■ **Abb. 12.1** Grundübung zur Aktivierung der Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission

Die erste Übung ist sowohl zweckdienlich zur Regenerierung der Lendenwirbelsäule, als auch effektiv zur Therapie des Bandscheibenvorfalls und Ischialgie geeignet (■ Abb. 12.1).

Eine chinesische Weisheit besagt: Zieht man an der Netzleine, so öffnen sich die Maschen (die Schlingen des Netzes). Das heißt: Wenn man die Hauptsache im Griff hat, sind auch die Nebensächlichkeiten leicht zu bewältigen. Bei Rückenschmerzen bzw. dem Lumbal-Syndrom ist es genauso. Zur Behandlung für Rückenmuskulatur müssen die zuständige Nervenversorgung wieder aktiviert und deren Blockaden gelöst werden, dann kann das Grundübel dieser psychosomatischen Probleme beseitigt werden. Die Grundübung wirkt sich hervorragend auf die Aktivierung des Ischiasnervs aus und initiiert gleichzeitig die Regeneration der Bandscheiben. Daher ist diese Übung gut für Bandscheibenvorfall und Ischialgie geeignet.

Die Bandscheiben können sich durch ständige, aber geregelte Bewegungen, z.B. das Hin- und Herschaukeln in dieser Übung, am besten regenerieren, weil die Flüssigkeitszirkulation dadurch optimal gefördert wird. Wurden die Bandscheiben abgenutzt, braucht die Regeneration viel zusätzliche Energie, vor allem nervliche Regulierung. Mit dieser Übung können die Betroffenen ihre Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission aktivieren. Bei der Meridiantransmission sind viele Innervationen beteiligt, z.B. der Schienbeinnerv (N. tibialis), der Ischiasnerv (N. ischiadicus) etc. Daher müssen diese wieder aktiviert werden. Die Meridiantransmission ist eine ganze besondere Übertragung der sensomotorischen Impulse. Diese dienen dazu, die wichtige elektrische Energie zu produzieren, um die optimale körperliche, organische und nervliche Zusammenarbeit zu veranlassen.

Die Meridiantransmission hat zusammen mit der abwechselnden Bewegung dieser Grundübung mehrfache positive Auswirkungen – sowohl zur Stärkung der Wirbelsäule als auch zum Wiederaufbau der abgenutzten Bandscheiben. Die Übung sollte mehrmals täglich machen, jeweils 5–10 Minuten (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2008, S. 198–201).

#### Praxistipp

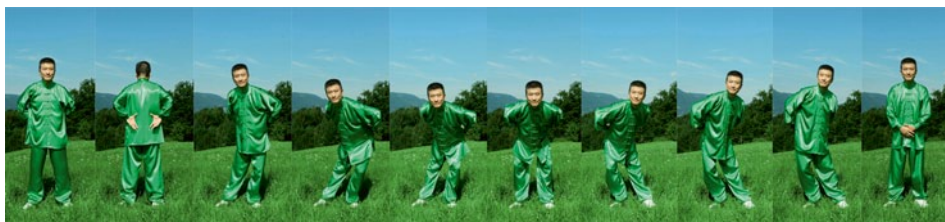
Bei einem Bandscheibenvorfall sollte die Übung erst dann gemacht werden, wenn dies schmerzfrei möglich ist. Hier muss man vorsichtig beginnen und die Übungszeit schrittweise verlängern.



■ **Abb. 12.2** Bogen-Übung zur Intensivierung der Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission

Die Übertragung der Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission stimmt am Bein mit dem Verlauf des Ischiasnervs (N. ischiadicus), dem kräftigsten Nerv des Plexus lumbosacralis, überein. Durch die folgende spezielle Bogen-Übung (■ Abb. 12.2) werden Lendenwirbelsäule, Bandscheiben, Beckengürtel und Oberschenkelmuskulatur schwerpunktmäßig gefördert. Daher ist diese Übung bei allen Typen des Lumbal-Syndroms sehr wirksam.

Wenn man die Übungstechnik richtig ausgeführt hat, spürt man stark die Aktivierung dieser Meridiantransmission, die von Hüfte über Oberschenkel und Wadengegend bis zu den Füßen ausstrahlt. Das ist ein sehr angenehmes aktives Gefühl, das nur durch bestimmte spezielle Meridian Dao Yin-Übungen angeregt werden kann. Dabei erfährt man den Heilungsprozess der Selbstaktivierung, lernt die wechselseitige Förderung zwischen Eigeninitiativ-Heilverfahren und eigenem Körper und sammelt deren positive Erfahrungen. Das ist die mehrfache positive Auswirkung auf Körper (Wirbelsäule und Muskulatur), Organ (Nieren) und Nervensystem. Diese Übung ist gut geeignet für alle Rückenschmerzen im Bereich der Lumbalgegend, z.B. Lendenwirbelsäulenversteifung, Spondylarthritis, Spondylose, Osteoarthritis der Wirbelsäule, Verspannung der Rückenmuskulatur, Nierenbeschwerden. Man kann diese Übung mit Akupunktur, Akupressur und allen Entspannungsmethoden kombinieren, um die Heilwirkung noch effizienter zu gestalten. Die Übung mehrmals täglich ausführen, jeweils 5–10 Minuten (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S. 243–245).



■ **Abb. 12.3** Proximal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission

Die Proximal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission (■ Abb. 12.3) ist für die Kreuzschmerzen (Hexenschuss) und Kreuz-Gesäß-Schmerzen gut geeignet.

Durch die sanfte Kreuzbewegung werden sowohl die abgenutzte Wirbelsäule als auch Beckengürtel, Gesäßmuskeln und Gesäßnerven effektiv gefördert. Für die Betroffenen ist es wichtig, ihre abgenutzte Wirbelsäule und ihren gestörten Beckengürtel mit der sanften und zielgerichteten Bewegung wieder in Ordnung zu bringen. Ohne Bewegung kann die degenerierte Lendenwirbelsäule nicht regeneriert werden. Gleichzeitig gilt: Mit einer falschen Übung kann das abgenutzte Kreuz zunehmend verschlechtert werden – das wäre kontraproduktiv. Automatisch ist die Beweglichkeit bei den Betroffenen sehr eingeschränkt. Deshalb braucht man einen goldenen Mittelweg, d.h. bestimmte Meridian Dao Yin-Übungen (wie diese Proximal-Übung), um die Bewegung trotz Steifheit in die Tat umzusetzen und Regenerationskraft im Bereich der Lumbalgegend zu initiieren. Eine chinesische Weisheit besagt: Auch wenn schon Schafe abhanden gekommen sind, den Stall oder Zaun kann man immer noch reparieren. Es ist also nie zu spät. Daher ist es sinnvoll, diese bewährte und wirksame Übung täglich zu absolvieren. Es reicht ein ruhiges Zimmer oder ein freier Platz zu Haus oder im Büro. Wenn man diese Übung mehrmals täglich jeweils 5–10 Minuten lang übt, kann man schmerzfrei leben und den Rücken wieder gesund erhalten (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S. 170–177).

Die vorgestellten drei Übungen sind sowohl für Menschen, die unter dem Lumbal-Syndrom leiden, als auch für jene, die ihren Rücken gesund erhalten wollen, besonders gut. Das Schwergewicht aller drei Übungen liegt in der Aktivierung der Lenden- und Lumbalgegend. Dabei ist die Grundübung zur Aktivierung der Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission für die Bandscheiben zweckgerichtet, die Bogen-Übung zur Intensivierung der Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission für Ischias- und Gesäßnerven sehr nützlich und die Proximal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission für Kreuzbein und Iliosakralgelenk förderlich. Zum Zweck der Behandlung bei einem Lumbal-Syndrom sollen alle drei Übungen in der dargestellten Reihenfolge durchgeführt werden. Zum Erhalten des gesunden Rückens sollen die Übungen in der Früh und am Abend regelmäßig geübt werden. Es ist besonders sinnvoll, auch kurze Pausen während der Arbeit zu nutzen. Man sollte entweder eine einzelne Übung oder alle drei ein paar Minuten lang ausführen. Damit erreicht man, dass die neuro-muskulären Vorgänge immer in einem guten Zustand erhalten bleiben. Das ist die beste Gegenmaßnahme bei Bewegungsmangel und Wirbelsäulenbeschwerden, die durch sitzende Berufe verursacht wurden.

### 12.4.3 Akupunktur und Akupressur

Akupunktur und Akupressur sind zwei wirksame Behandlungsmethoden in der chinesischen psychosomatischen Medizin und können bei Rückenschmerzen gegen Blockaden, Verspannungen, entzündliche Prozesse oder Abnutzung effektiv eingesetzt werden. Darüber hinaus können diese zwei alternativen Therapien mit den anderen konservativen Methoden wie Wärme- oder Rotlichtbehandlungen, physiotherapeutische Maßnahmen etc. kombiniert werden.

Bei Anwendung der Akupunktur und Akupressur gegen ein Lumbal-Syndrom ist es wichtig, dass nicht nur jene Punkte behandelt werden, wo der Betroffene lokale Schmerzen spürt. Gleichzeitig sollten auch von der schmerzenden Körperregion entfernte Akupunkturpunkt behandelt werden. Beispielsweise sind beim Bandscheibenvorfall sind die lokalen Schmerz-

punkte neben den ausgetretenen Bandscheiben und gleichzeitig die fernen Akupunkturpunkte in der Kniekehle oder im Nacken zu behandeln. Damit verstärken wir die Nervenversorgung und stellen die Biomechanik wieder her.

Die Anwendung der Akupunktur und Akupressur dient nicht nur zur Muskelentspannung, sondern ist auf die Förderung der Zusammenarbeit von Muskulatur und deren nervlichen Versorgungen gerichtet. Dafür sind die Akupunkturpunkte und deren Zusammenwirkung von Bedeutung. Die richtigen Ansatzpunkte für den Schmerzherd und die zweckmäßigen Unterstützungspunkte für die Zusammenwirkung spielen bei der Akupunktur und Akupressur entscheidende Rollen. Die häufig verwendeten Behandlungsstellen beim Lumbal-Syndrom sind

- Akupunkturpunkte von Huatuo (nach einem hervorragenden Chirurgen in der östlichen Han-Dynastie [25–220 n. Chr.] benannt), die sehr nahe neben der Wirbelsäule liegen und
- Akupunkturpunkte entlang der Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission.

#### 12.4.4 Chinesische Heilkräuter

Chinesische Heilkräuter bestehen vorwiegend aus Pflanzenteilen (Wurzeln, Rinden, Blüten und Blätter), werden vor der Anwendung abgestimmt auf die Symptomatik des einzelnen Patienten und aus verschiedenen pflanzlichen Substanzen individuell zusammengestellt. Heutzutage werden die chinesischen Heilkräuter als Tee oder als Granulate oder in Form von Kapseln/Tabletten für den Patienten verschrieben. Granulate, die aus Kräutern hergestellt wurden, können Patienten einfach mit heißem Wasser aufgießen und als Tee trinken – eine praktische und zeitsparende Variante. Wie in der Schulmedizin auch ist in der chinesischen psychosomatischen Medizin gegen Lumbal-Syndrom ein Kraut gewachsen.

#### Häufig verwendete klassische Rezepte

**i** **Du Huo Ji Sheng Tang (独活寄生汤), Dekokt von Angelica Pubescens und Loranthus Parasiticus aus dem Werk »Die wertvollen Rezepte bei dringendem Bedarf (备急千金要方)« (Jia Chunhua 1995)**

**Indikationen:** durch Kälte-Feuchtigkeit verursachter Rheumatismus und andauernde Rückenschmerzen mit Symptomen wie Schweregefühl, Gelenkschmerzen, Steifigkeit in der Lendengegend, Schwäche der unteren Extremitäten, Abneigung gegen Kälte, Taubheitsgefühle, Lähmungserscheinungen, blasse Zunge mit weißem Belag etc.

##### Zusammensetzung

- Angelicae Pubescentis (Du Hua), Rx. 9 g
- Loranthi seu Visci (Sang Ji Sheng), Rm. 6 g
- Aristolochiae Fangchi (Fang Ji), Rx. 6 g
- Angelicae Sinensis (Dang Gui), Rx. 6 g
- Ligustici Wallichii (Chuan Xiong), Rx. 6 g
- Paeoniae Rubrae (Chi Shao Yao), Rx. 6 g
- Salviae Miltiorrhizae (Dan Shen), Rx. 6 g
- Carthami Tinctorii (Hong Hua), flos 6 g
- Milletiae (Ji Xue Teng), Rx. 6 g
- Lycopodii Clavati (Shen Jin Cao), Herba cum Rx. 6 g
- Achyranthis bidentatae, (Niu Xi), Rx. 6 g
- Mori Albae (Sang Zhi), Rm. 6 g

Das ist ein Basis-Rezept gegen Rückenschmerzen, z.B. Ischialgie und Durchblutungsstörungen im Bereich der Lumbalgegend, die vorwiegend durch Verkühlung, kalten zugigen Wind oder nasskalte Umstände ausgelöst wurden. In der Klinik muss die Zusammensetzung des Rezepts je nach schwerpunktmäßigen Symptomen variieren. So sollten beispielsweise bei starken Extremitäten-Schmerzen, die durch Verkühlung hervorgerufen wurden, Clematidis Chinensis (Wie Ling Xian) und Notopterygii (Qiang Huo) dazugegeben werden. Wenn die Kreuzschmerzen sehr stark sind, kommen Cibotii Barometz (Gou Ji) und Dipsaci (Xu Duan) hinzu, im Falle einer Abnutzung der Lendenwirbelsäule sind Acanthopanax Radicis (Wu Jia Pi) und Homalomenae (Qian Nian Jian) eine gute Ergänzung.

**i Shen Tong Zhu Yu Tang (身痛逐瘀汤), Dekokt für Austreibung der Rumpfschmerzen infolge von Blutstauung aus dem Werk »Richtigstellung der Irrtümer in medizinischen Werken (医林改错)« (Jia Chunhua 1995)**

**Indikationen:** rheumatische und arthritische Schmerzen im ganzen Körper, vor allem in den Gelenken, z.B. bei rheumatoider Arthritis, Fibromyalgie, Polymyositis, ankylotischer Spondylitis etc., Steifheit der Glieder und dunkle Flecken auf der Zunge etc.

**Zusammensetzung**

- Gentianae Macrophyllae (Qin Jiao), Rx. 10 g
- Ligustici Wallichii (Chuan Xiong), Rx. 12 g
- Persicae (Tao Ren), Sm. 12 g
- Carthami Tinctorii (Hong Hua), Flos. 10 g
- Glycyrrhizae (Gan Cao), Rx. 6 g
- Notopterygii (Qiang Huo), Rx. 10 g
- Myrrha (Mo Yao), Commiphora. 12 g
- Angelica Sinensis (Dang Gui), Rx. 10 g
- Trogopterorum seu Pteropi (Wu Ling Zhi), Faeces. 6 g
- Cyperi Rotundi (Xiang Fu), Rhi. 12 g
- Achyranthis (Niu Xi), Rx. 10 g
- Lumbricus (Di Long), 12 g

Bei Anwendung dieses klassischen Rezepts gegen Durchblutungsstauung und Blockade im Körper und in der Lumbalgegend muss die Zusammensetzung je nach schwerpunktmäßigen Symptomen anpassend variieren. So sollte bei starken körperlichen Schmerzen Clematidis Chinensis (Wie Ling Xian) dazugegeben werden. Wenn der Rheumatismus besonders stark ist, kommt Cibotii Barometz (Gou Ji) dazu. Bei Schwäche des Nieren-Qi ist Eucommiae Ulmoidis (Du Zhong) eine gute Ergänzung.

**i You Gui Wan (右归丸), Dekokt zur Wiederherstellung des Nieren-Yang aus dem Werk »Gesammelte Werke von Zhang Jingyue (景岳全书)« (Jia Chunhua 1995)**

**Indikationen:** Mangel an Nieren-Yang mit Symptomen wie Energie- und Antriebslosigkeit, frostiges Gefühl, kalte Gliedmaßen, Impotenz, Kraftlosigkeit, Schwäche in Oberschenkel und Knie etc.

**Zusammensetzung**

- Rehmanniae Praeparata (Shu Di Huang), Rx. 24 g
- Corni Officinalis (Shan Zhu Yu), Fru. 9 g
- Dioscorea Batatis (Shan Yao), Rhi. 12 g
- Lycii Chinensis (Gou Qi Zi), Fru. 12 g
- Cuscutae (Tu Si Zi), Sm. 12 g
- Cornus Cervi (Lu Jiao Jiao), Colla. 12 g

- Eucommiae (Du Zhong), Cortex 12 g
- Angelicae Sinensis (Dang Gui), Rx. 9 g
- Cinnamomi (Rou Gui) Cortex 6–12 g
- Aconiti Lateralis Praeparata (Fu Zi), Rx. 6–18 g

Das klassische Rezept ist eine bewährte Mischung, die eine ausgezeichnete Wirkung hat. Im Rezept werden einzelne Kräuter und Substanzen in der Regel nach bestimmtem Syndrom miteinander kombiniert. Diese Kombination ist aber nicht starr fixiert, sondern muss je nach schwerpunktmäßigen Symptomen angepasst werden. Jeder Patient erhält also ein individuell auf ihn und seine Krankheitssituation abgestimmtes Arzneimittelrezept. Wenn etwa ein Patient zusätzlich bei kaltem Essen über einen empfindlichen Magen klagt, sollte *Zingiberis Officinalis* (Gan Jiang) beigefügt werden. Wenn Bauchschmerz stark bemerkbar ist, soll *Evodiae Rutaecarpa* dazukommen. Falls Impotenz dabei ist, dann sollten auch *Morindae Officinalis* (Ba Ji Tian) und *Cistanches* (Rou Cong Rong) verabreicht werden. Wenn der Patient gleichzeitig einen Morgen-Durchfall hat, dann sind *Myristicae Fragranticus* (Rou Dou Kou) und *Schizandrae Chinensis* (Wu Wie Zi) passende Substanzen.

#### 12.4.5 Medikamentöse und operative Therapie

Die medikamentöse Behandlung mit milden Schmerzmitteln ist sinnvoll für schmerzempfindliche Menschen und bei akuten Schmerzen. Medikamente lindern zwar in der Regel zeitweise die Beschwerden, greifen aber meist zu kurz. Deshalb sollen solche Betroffene nach Abklingen der akuten Symptome die Ursache des Lumbal-Syndroms mit Meridian Dao Yin-Übungen, Akupunktur, Akupressur, Physiotherapie etc. bekämpfen.

In den meisten Fällen wird das Lumbal-Syndrom konservativ behandelt. Eine operative Behandlung ist nur bei schlimmsten Bandscheibenvorfällen notwendig, vor allem wenn das Rückenmark dadurch beeinträchtigt wird. Die Voraussetzung dafür ist ein mit dem klinischen Bild korrelierender tomographischer Befund. Zu einer operativen und medikamentösen Therapie kommt es in der Regel bei folgenden Fällen:

- bei unerträglichem akutem Schmerz, der auf Druck gegen das Rückenmark entsteht,
- bei schwerer oder zunehmender Lähmung,
- bei unauflösbarer Bewegungseinschränkung.

#### 12.5 Zusammenfassung

Die Behandlung beim Lumbal-Syndrom folgt einem ganzheitlichen Konzept. In diesem dient die psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin zur Belebung des Lebensbewusstseins, sind die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen zur Aktivierung und zum Wiederherstellen der Flüssigkeits- und Nervenversorgung im Bereich der Lendenwirbelsäule zweckmäßig und Akupunktur und Akupressur bei Rückenverspannungen und Blockade hilfreich. Zusätzlich kräftigen die chinesischen Heilkräuter die gestörte Durchblutung und die geschwächte Muskulatur, schafft die medikamentöse und operative Behandlung die Schmerzlinderung und befreit vom Bandscheibenvorfall-Druck gegen das Rückenmark.

## Literatur

---

- Lin Cong (2008) Meridian Dao Yin-Übungen zur Aktivierung des Meridian-Systems. Springer, Wien New York
- Lin Cong (2011) Meridian-Übungen bei psychosomatischen Beschwerden. Wilhelm Maudrich Verlag, Wien
- Jia Chunhua (1995) Große Sammlung der Rezepte. Changchun Verlag, China
- Yang Yiya (1988) Rezeptkunde der traditionellen chinesischen Medizin. Shanghai Wissenschaft und Technik Verlag, China

# Zusammenspiel der Krankheitsanzeichen bei neuro-muskulären Störungen

*Lin Cong*

Das Leben ist ein aus verschiedenen aufeinander aufbauenden Systemen bestehendes Ganzes, in dem alle Glieder miteinander verbunden sind und zusammenarbeiten. Dabei sind neuro-muskuläre Vorgänge die wichtigsten psychosomatischen Aktivitäten, die bei vielen körperlichen, organischen und geistigen Funktionen beteiligt sind. Hierbei darf man »neuro« nicht einseitig als periphere Nervenfasern oder Nervenversorgung verstehen – gemeint sind sämtliche motorische Steuerungen, die vom Gehirn hinein in den Körper und in die Organe ausgeführt werden. Vor allem die vom Willen gesteuerte motorische Aktivität spielt bei psychosomatischer Gesundheit eine wichtige Rolle. Denn diese kann sowohl die psychosomatischen Vorgänge fördern als auch beeinträchtigen. Darin liegt der psychische Schlüssel zur Lösung: das Lebensbewusstsein. Der heute verbreitete sitzende Beruf ist zwar eine moderne, aber harmoniewidrige zivilisatorische Tätigkeit, weil dieser zu Bewegungsmangel führt. Wenn wir uns dieser negativen Konsequenzen nicht bewusst sind und nicht mit zweckmäßigen Gegenmaßnahmen antworten, werden unsere neuro-muskulären Vorgänge unvermeidlich gestört oder sogar zerstört. Das ist der psychische Faktor bei der Entstehung der neuro-muskulären Störungen.

Die Muskulatur ist das größte Organ des menschlichen Körpers und dient dazu, dass alle Bestandteile in unserem Körper, Wirbelsäule, Knochengerüst, Gelenke, Gefäße und Kreislauf, Organe etc., durch kontrahierende Funktion im optimalen Zustand erhalten werden. Das ist der Grund, warum Bewegungen so wichtig und neuro-muskuläre Vorgänge von so großer Bedeutung sind. Die sitzende berufliche Tätigkeit ist für den Unterhalt des materiellen Lebens notwendig. Aber ohne die harmonieorientierte psychosomatische Gesundheit zu fördern wird das Leben trotz des guten Wohlstands in seinen Grundfesten erschüttert. Um dieses grundsätzliche Problem zu lösen, bietet die chinesische psychosomatische Medizin ein Hilfspaket mit der psychologischen Therapie, den speziellen Meridian Dao-Yin-Übungen, der Akupunktur und Akupressur sowie den chinesischen Heilkräutern an. Das Ziel des Lösungspakets ist es, die neuro-muskulären Vorgänge zu stärken und zu optimieren, damit deren Störungen und das darauf als Folge entstandene Zervikal-Syndrom und Lumbal-Syndrom von Grund auf zu heilen.

# Neuro-muskuläre- vaskuläre Störungen

- Kapitel 14      **Grundwissen über neuro-muskuläre-vaskuläre  
Vorgänge – 207**  
*Lin Cong*
- Kapitel 15      **Arteriosklerose – 213**  
*Lin Cong*
- Kapitel 16      **Bluthochdruck – 233**  
*Lin Cong*

# Grundwissen über neuro- muskuläre-vaskuläre Vorgänge

*Lin Cong*

Die Gefäßstörungen dürfen als Auslöser zahlreicher Erkrankungen nicht vernachlässigt werden. Beispielsweise entstehen beim Bluthochdruck, der als stiller Killer bezeichnet wird, als Folge erschlaffte Gefäßmuskeln, während beim Herzinfarkt die Herzkranzgefäße verstopft sind. Bei der Gefäßverkalkung (Arteriosklerose), die bekannte Volkskrankheit in den Industrieländern, handelt es sich um eine systematische Erkrankung der Gefäße im ganzen Körper. Viele organische und geistige Krankheiten wie Leberfunktionsstörung, Leberinfarkt, Leberzirrhose, Nierenarteriosklerose, Niereninfarkt, Niereninsuffizienz, Thrombose, Schlaganfall, Demenz etc. sind durch Gefäßstörungen direkt oder indirekt hervorgerufen. Aber wie sind Gefäßstörungen entstanden? Das kann die gängige Medizin bis heute nicht eingehend erklären. Diese Erklärung brauchen wir aber dringend.

Das Blutgefäß (lat. *vas*) oder die Ader hat im menschlichen oder tierischen Körper eine röhrenförmige Struktur und dient dazu, Blut und Nährstoffe zu transportieren. Zusammen bilden alle Blutgefäße mit dem Herz das Herz-Kreislauf-System. Der Transport, d.h. das Fließen des Blutes im Körper weit verzweigt von Kopf bis Fuß, wird durch den Herz-Kreislauf angetrieben. Man kann sich diese physiologischen Funktionen ähnlich wie die Wasserversorgung einer Stadt vorstellen: Die Arterien transportieren wie die Wasserleitungen das frische, mit Sauerstoff angereicherte Blut in die Zellen, während die Venen wie die Abwasserleitungen das kohlendioxidreiche Blut und die Abfälle des Stoffwechsels aus den Zellen abtransportieren. Das ist die Hauptaufgabe der Blutgefäße.

Je nach Größe und Gestalt von Blutgefäßen unterscheidet man in der Medizin:

- Aorta (Hauptschlagader),
- Arterien (Schlagadern),
- Arteriolen (kleine Schlagadern),
- Kapillaren (Haargefäße),
- Venolen (kleine Venen),
- Venen (Blutadern),
- Hohlvenen: obere/untere.

Aus der Sicht der chinesischen psychosomatischen Medizin werden die gut funktionierenden Gefäße von drei strukturellen Komponenten bestimmt, und zwar: Nervenanlage an der Gefäßwand, Gefäßmuskel und vaskuläres Endothel der inneren Gefäßwand.

**Kapillare** Dieses kleinste Blutgefäß besitzt nur ein vaskuläres Endothel (Intima) mit einer Basalmembran.

**Nervenanlage** Die Nervenanlage an der Gefäßwand ist die nervliche Verbindung zu Gefäßen und steuert systolische und diastolische Gefäßbewegungen.

**Gefäßmuskel** Der Gefäßmuskel ist die dazwischenliegende Schicht in der Gefäßwand.

Bei herznahen Arterien enthalten die Gefäßmuskeln mehr elastische Fasern, weil sie dadurch ausgedehnt und erweitert werden. Bei distalen Arterien enthält die Schicht mehr Muskelfasern, weil sie sich zusammenziehen müssen. Das vaskuläre Endothel der inneren Gefäßwand ist die innere Schicht und besteht aus einer einzelnen Lage, die von den längsgerichteten Endothelzellen ausgelegt ist und für Gas-, Flüssigkeits- und Stoffaustausch zwischen Blut und umliegendem Gewebe zuständig ist. Nervenanlage, Gefäßmuskel und vaskuläres Endothel bilden zusammen die neuro-vaskulären Vorgänge, die alle Funktionen der Gefäße problemlos

gewährleistend durchführen. Um die Ursache der zahlreichen Gefäßerkrankungen klar darzustellen und die gezielten Gegenmaßnahmen zum Erhalt und Wiederaufbau der gestörten Blutgefäße ergreifen zu können, muss man über die neuro-vaskulären Vorgänge strukturell und funktionell Bescheid wissen.

Jeder Mensch besitzt Milliarden Gefäße, die aus winzig kleinen Kapillaren bis zu größeren Gefäßen wie Aorta, Arterien und Venen bestehen können. Alle wichtigen Organe – z.B. Gehirn, Herz, Lungen, Niere, Leber, Muskulatur, Haut – sind von Gefäßen durchzogen. Von Natur aus sind unsere Gefäße elastisch, dehnbar und zusammenziehbar, damit das Herz beim Erwachsenen im entspannten Körperzustand mit jedem Herzschlag ein Blutvolumen von 90 ml durch das Gefäßsystem pumpt. Das heißt, dass unsere Gefäße ca. 6 l Blut pro Minute und täglich mehr als 8.000 l Blut durch unseren Körper leiten und unsere Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Alle lebensnotwendigen Funktionen wie Atmung, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Stoffwechsel, Entgiftung und Wärmehaushalt sind von einer ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen abhängig. Wenn unsere Gefäße ihre natürliche Elastizität, Dehnbarkeit und Kontraktion durch Störungen der neuro-vaskulären Vorgänge zu verlieren drohen, treten als Folge Ablagerungen in den Gefäßen, die Erschlaffung der Gefäßmuskulatur usw. auf. Unser Herz, unser Gehirn und alle anderen Organe können nicht mehr ausreichend mit Blut und Nährstoffen versorgt werden und sind dadurch in ihrer Funktion verschlechtert. Erkrankungen wie Gefäßverkalkung, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz etc. werden die Folge sein.

Die Aktivitäten der neuro-vaskulären Vorgänge sind vorwiegend durch nervliche Verbindungen veranlasst und gesteuert. Auch die Versorgung der Gefäßwände selbst steht in einem engen Zusammenhang mit der Nervenversorgung. Beispielsweise besitzen die größeren Gefäße wie Aorta, Arterien und Arteriolen eigene kleine Versorgungsgefäße (Vasa vasorum), die in der äußeren Schicht (Adventitia) des zu versorgenden Gefäßes liegen. Diese Versorgungsgefäße sind auch nervlich reguliert. Daher ist eine intakte Nervenversorgung die wichtigste Basis für die gesunden, kräftigen und elastischen Gefäße.

Die Gefäße werden von zwei Nervensystemen versorgt: vegetatives Nervensystem und Rückenmark-Nervensystem. Die proximalen bzw. herznahen Gefäße werden überwiegend durch das vegetative Nervensystem versorgt. Hingegen werden die distalen bzw. herzentfernten Gefäße hauptsächlich vom Rückenmark aus gesteuert. Diese aufgeteilten Nervenversorgungen sind speziell für die Gefäße ausgelegt und dienen dazu, dass die systolischen und diastolischen Bewegungen bzw. Verengungen und Erweiterungen der Gefäße ganzheitlich und kontinuierlich reguliert werden. Alle arteriellen Blutgefäße in den Organen, ausgenommen der Gefäße des Genitaltrakts, werden ausschließlich sympathisch innerviert. Diese Regulation des Sympathikus erfolgt weitgehend ohne bewusste Wahrnehmung und kann willentlich nicht direkt beeinflusst werden. Die sympathischen Kerngebiete liegen im Seitenhorn des thorakalen Rückenmarks. Diese Nervenfasern treten aus den Foramina intervertebralia der Segmente Th1–L2 aus und bilden auf beiden Seiten der Wirbelsäule eine Reihe von Ganglien. Der Sympathikus hat viele Auswirkungen auf Kreislauf und Gefäße. Er kann beispielsweise den Herzschlag beschleunigen und dadurch den Blutdruck erhöhen. Er kann Blutgefäße der Haut und der inneren Organe verengen usw.

Allerdings sind die sympathischen Auswirkungen nur auf den Bereich der inneren Organe eingeschränkt. Denn außerhalb der Organe werden arterielle Blutgefäße über periphere Nerven gesteuert. In der Peripherie bzw. den Extremitäten ist das Rückenmark-Nervensystem für die Gefäße verantwortlich. Fast alle größeren arteriellen Blutgefäße in den Extremitäten verlaufen parallel zu den gleichnamigen Nerven.

### Große Arterien und ihre Funktion (Beispiele)

- Die Achselarterie (Arteria axillaris) ist die zentrale Arterie, die den Arm mit sauerstoffreichem Blut versorgt. Dieses Gefäß wird vom Achselnerv (Nervus axillaris) begleitet.
- Die Oberschenkelarterie (Arteria femoralis) ist die wichtige Arterie zur Versorgung des Beins und auch das von der Arteriosklerose am häufigsten betroffene Gefäß. Dieses verläuft entlang des Oberschenkelnervs (Nervus femoralis).
- Die vordere Schiebeinarterie (Arteria tibialis anterior) ist eine Schlagader des Unterschenkels und verläuft gemeinsam mit dem Schienbeinnerv (Nervus tibialis).

Diese peripheren Nerven innervieren die herzentfernten arteriellen Gefäße mit ihren Ästen und veranlassen die kontrahierenden Funktionen der Gefäßmuskulatur, damit die Arterien je nach körperlichen Aktivitäten systolisch verengt und diastolisch erweitert werden.

Die Nervenversorgung der arteriellen Gefäße ist sowohl nach den proximalen oder distalen Stellungen der Gefäße als auch nach der Aufgabe des Kreislaufs eingeteilt. Die herznahen Arterien sind speziell ausgelegt für eine gute Dehnbarkeit und Elastizität, um möglichst viel Herzschlagvolumen aufzunehmen und die Durchblutung in Organen ohne Strömungswiderstand weiterzutransportieren. Daher ist die vegetative Innervation der Gefäße physiologisch für das Zusammenspiel von Herz und herznahen arteriellen Gefäßen zweckdienlich und notwendig. Im Gegensatz dazu sind herzentfernte Arterien in den Extremitäten mit Gefäßmuskulatur ausgerüstet. Da das Herz durch sein Pumpen mit dem erzeugten Blutstrom den dynamischen Durchblutungsbedarf der Extremitäten nicht zufriedenstellend erfüllen kann, müssen herzentfernte arteriellen Gefäße selbst den Blutstrom durch das Zusammenziehen bis zur letzten Strecke weiterfördern. Dazu brauchen sie Gefäßmuskeln und eine andere Art der Innervation, also die Nervenversorgung vom Rückenmark.

Das Rückenmark ist die zentrale Schaltstelle der Reflexe. Alle reflektorischen Steuerungen, etwa beim schnellen Zurückziehen der Hand von der heißen Herdplatte oder beim Husten durch Reizung wegen eines Fremdkörpers im Hals, findet im Rückenmark statt. Die reflektorischen Steuerungen werden mit einem Reflexbogen auf der Ebene des Rückenmarks durchgeführt. Diese Reflexantwort im Sinne des Reflexbogens braucht keine Überlegung des Gehirns, sondern wird blitzschnell erledigt durch die Verschaltung zwischen zwei verschiedenen Neuronen, die jeweils für Eingabe und Ausgabe zuständig sind.

### Reflexbogen

Ein Reflexbogen ist die kürzeste Verbindung eines neuronalen Erregungskreises. Es gibt zwei Arten des Reflexbogens: den monosynaptischen und den polysynaptischen Reflexbogen.

Bei den monosynaptischen Reflexen liegen Rezeptor und Effektor im selben Organ und werden deshalb auch Eigenreflexe genannt. Diese sind die am schnellsten ablaufenden organischen Reflexe, da sie nur über eine einzige Synapse im Rückenmark laufen. Bei den polysynaptischen Reflexen liegen Rezeptor und Effektor meist räumlich getrennt. Dann sind mehrere zentrale Neurone hintereinander verschaltet – daher nennt man sie Fremdreflexe. Das Rückenmark veranlasst und reguliert die arteriellen Gefäße hauptsächlich mit dem polysynaptischen Reflex, in dem die Rezeptoren (Muskelspindel) in Skelettmuskulatur und die Effektoren in Gefäßen (glatte Gefäßmuskeln) liegen. Mit dem Reflexbogen werden die durch Bewegungen der Extre-

mitäten hervorgerufenen motorischen Impulse als Reizsignale über das Rückenmark zu den Extremitäten weitergeleitet, um dort die entsprechenden Kontraktionen in der Gefäßmuskulatur als Reizantwort bewirken. Diese reflektorische Reaktion sorgt dafür, dass die aktivierte Gefäßmuskulatur ständig mit der nötigen Durchblutung versorgt wird.

Nach dem Herzschlag erzeugt die Kontraktion der Gefäßmuskulatur eine kontinuierliche Antriebskraft, um die Durchblutung auch in herzfernen Körperteilen und Organen voranzutreiben. Der Herzschlag und die Kontraktion der Gefäßmuskulatur sind zwei einander ergänzende Antriebskräfte für den Blutstrom, mit denen es gelingt, den Blutdruck im Gefäßsystem bzw. im Kreislauf stabil zu halten. Das erklärt, warum sich die sportlichen, vor allem die ausdauernden Bewegungen positiv auf den Blutdruck auswirken. Die nervliche Versorgung des Rückenmarks spielt aber auch bei der Regeneration der Gefäße eine entscheidende Rolle. Sowohl die Blutversorgung eigener Gefäße als auch die für die Regeneration unbedingt notwendige Flüssigkeitszirkulation in den Gefäßwänden steht in einem engen Zusammenhang mit der Nervenanlage aus dem Rückenmark-Nervensystem.

Jetzt haben wir einen Überblick über die neuro-vaskulären Vorgänge. Unser Gehirn, unsere Organe und unser ganzer Körper sind von einem ausgedehnten Blutgefäßnetz durchzogen. Die funktionierenden Gefäße bilden eine der wichtigen Voraussetzungen für den Transport des Blutes, damit dieses bis in die Peripherie des Körpers, der Organe und wieder zurück zum Herzen fließen kann. Infolgedessen ist das Gefäßsystem eine lebenswichtige Basis für unser Leben. Bemerkenswert ist, dass die Gefäße nicht autonom arbeiten, sondern unter den Steuerungen des vegetativen Nervensystems und des Rückenmark-Nervensystems. Die beiden sind jeweils von äußeren Situationen wie z.B. Druck, Notlage, Gefahr und Bewegungen abhängig. Gemeinsam mit den beiden nervlichen Regulationen bilden die Aktivitäten der Gefäße die neuro-vaskulären Vorgänge, die sich auf das Kreislaufsystem auswirken.

Die neuro-vaskulären Vorgänge sind aber nicht als rein somatische Prozesse zu betrachten. Sie gehören ganz sicher zur Kategorie der psychosomatischen Vorgänge, weil viele geistige und psychische Faktoren sich über Rückenmarksreflexe auf neuro-muskuläre-vaskuläre Vorgänge auswirken können, z.B. die Lebenseinstellung, die psychische Erfahrung mit Harmonie zwischen Innen und Außen, das Lebensbewusstsein für naturgemäße Aktivitäten und zweckgerichtete Bewegungen. Diese Faktoren spielen beim Zustand der Gefäße eine entscheidende Rolle. Wenn man sich dieser Rolle nicht bewusst ist und sich nicht entsprechend dieser Funktionen verhält und damit diese stört und zerstört, legt man gewissermaßen den Grundstein für Gefäßerkrankungen.

# Arteriosklerose

*Lin Cong*

- 15.1      Krankheitsanzeichen – 214**
- 15.2      Ursachen- und Anzeichen-Erklärung – 215**
- 15.3      Diagnosen – 218**
- 15.4      Behandlungen – 220**
  - 15.4.1    Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin – 220
  - 15.4.2    Meridian Dao Yin-Übungen – 221
  - 15.4.3    Akupressur – 225
  - 15.4.4    Chinesische Heilkräuter – 226
  - 15.4.5    Lebensweise – 230
  - 15.4.6    Die schulmedizinische Behandlung – 231
- 15.5      Zusammenfassung – 231**
  - Literatur – 231**

Die Arteriosklerose (*arterio* = Gefäß, *sklero* = hart) ist die häufigste Todesursache in den Industrieländern und die auffälligste sekundäre Ursache für Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen und viele schmerzhaftes Gefäßbeschwerden. Diese Gefäßerkrankung tritt meist in verschiedenen Gefäßen wie z. B. Gehirn, Herz, Nierengefäße, Beinen gleichzeitig auf und hat deswegen stark negative Auswirkungen auf den gesamten Körper. Im Körper zirkuliert durch den Kreislauf das Blut, wodurch Sauer- und Ernährungsstoffe ständig zu allen Organen transportiert werden. Man könnte also die Gefäße auch als Straßen in uns bezeichnen. Wenn es irgendwo auf diesen Straßen eng oder verstopft wird, entsteht sofort ein Stau. Das führt dazu, dass auch die Blutversorgung in dieser Gegend gestört wird. Infolgedessen erhält der betroffene Teil weniger Sauerstoff und Nährstoffe oder gar nichts mehr. Diese negativen Konsequenzen können sogar lebensgefährlich sein, z. B. beim Herzinfarkt. Ein Herzinfarkt ist nichts anderes als ein verschlossenes Gefäß am Pumpen-Organ. Falls das Herz keinen Sauerstoff bekommt, hören die Herzmuskeln schnell zu arbeiten auf. Die Folge ist das Versagen der Pumpe. Das hat natürlich umgehend schlimme Auswirkungen auf den gesamten Körper und wird oftmals sogar zum Tod führen.

## 15.1 Krankheitsanzeichen

---

Die Arteriosklerose ist eine pathologische Veränderung der arteriellen Blutgefäße, entwickelt sich sehr langsam und verläuft über Jahre und Jahrzehnte ohne äußeres auffälliges Krankheitsbild. Die ersten Veränderungen an arteriellen Gefäßen zeigen sich meist schon bei 15- bis 19-Jährigen, die unter schwacher Ausdauer leiden, was sich z. B. dadurch zeigt, dass sie beim Laufen rasch müde werden, die Beine schnell kraftlos werden. Im Alter zwischen 30 und 40 Jahren zeigen sich schon auffällige Symptome der Arteriosklerose, wie z. B. kalte Finger oder Füße, Empfindungsstörungen in den Händen oder Füßen. Das sind die ersten Anzeichen, nämlich jene Durchblutungsstörungen, die bereits von Arteriosklerose ausgelöst wurden. Wenn sich die Arteriosklerose in den Beinen fortschreitend verschlechtert, kann es zur Schaufensterkrankheit kommen. Charakteristisch hierfür sind Schmerzen, die zunächst beim Gehen, später auch im Ruhezustand auftreten. Weil die Betroffenen beim Gehen häufiger Pausen einlegen müssen, wirkt dies auf Außenstehende so, als würden sie Schaufenster betrachten. Daher der Name.

Die Arteriosklerose kann alle arteriellen Gefäße, vor allem große Arterien des Körpers, betreffen. Der Befall der großen, mittleren und kleineren Gefäße wird als Makroangiopathie und jener der sehr kleinen als Mikroangiopathie bezeichnet. Zu der ausgeprägten Makroangiopathie gehören die koronare Herzkrankheit, eine Arteriosklerose der Halsschlagader und der hirnversorgenden Arterien. Die entsprechenden Krankheitsanzeichen sind Herzrhythmusstörungen, Druckgefühl im Bereich der Brust, Konzentrationsstörungen, Nachlassen der Leistungsfähigkeit, Gedächtnisstörungen, Schwindel, Verwirrtheit etc. Wenn ein Hirngefäß platzt, kommt es zu einem Schlaganfall. Zu der auffälligen Mikroangiopathie sind die Unterschenkel- und Fußarterien, die kleinen Gefäße der Niere und des Augenhintergrundes, diese durch eine langjährige Zuckerkrankheit stark beeinträchtigt wurden. Infolgedessen kommt es zu entkräfteten Unterextremitäten, zu schwachen Knien, offenen Wunden, Raucherbein, Niereninsuffizienz, nierenbedingtem Bluthochdruck, Nierenversagen, Sehstörung etc.

## 15.2 Ursachen- und Anzeichen-Erklärung

Bei der Arteriosklerose handelt es sich um eine systematische Erkrankung der arteriellen Blutgefäße im Körper. In der Umgangssprache wird sie als Gefäßverkalkung oder Arterienverkalkung bezeichnet. Diese trifft vorwiegend die peripheren Arterien, Herzkranzarterien, Nierenarterien, Halsschlagader und die hirnversorgenden Gefäße und verursacht Durchblutungsmangel im nachfolgenden Blutversorgungsgebiet. Das ist eine übliche Erkenntnis über Arteriosklerose. Unklar ist, warum die arteriellen Blutgefäße verkalken. Worin liegen die eigentlichen Ursachen? Um diese Frage richtig zu beantworten, müssen wir zuerst über den Zusammenhang von vaskulärem Endothel, glatten Gefäßmuskeln und Nervenversorgung Bescheid wissen.

Jeder Körperteil und jedes Organ ist mit Nerven versorgt. Alle Körperteile und Organe arbeiten mit den entsprechenden Innervierungen zusammen und bilden damit die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge, die zahlreiche verschiedene körperliche, organische und geistige Aufgaben ausführen können. Das Endothel und die glatten Gefäßmuskeln sind natürlich keine Ausnahme. Ohne die dafür zuständigen Nervenversorgungen und die dorthin geleiteten sensomotorischen Impulse können weder das Endothel noch die glatte Gefäßmuskulatur ihre Elastizität und Dehnbarkeit erhalten. Das ist der wichtigste Kernpunkt bei der Entstehung der Arteriosklerose.

### Arteriosklerose

Bei der Arteriosklerose handelt es sich hauptsächlich um die Ablagerungen an bzw. in den Innenwänden der Arterien, weil Fett und Blutplättchen sich immer mehr an die Gefäßwände oder in diesen eingelagert haben. So entsteht die Arterienverkalkung. Durch diese Ablagerungen verlieren die Arterien ihre Elastizität, deren Gefäßdurchmesser verengt sich zunehmend, und schließlich kann das Blut überhaupt nicht mehr ungehindert fließen.

Der eigentliche Auslöser ist die Denervierung der Nervenanlage in der Gefäßwand. Denervierung bedeutet, dass die Nervenversorgung abgebaut und die Nervenfasern von dem zu versorgenden Organ getrennt werden. Denervierung kann in den Erbanlagen bereits vorprogrammiert sein oder durch ungesunde Lebensweise wie z. B. Rauchen (Nikotin verengt die Blutgefäße), Bewegungsmangel, kalorien- und fettreiche Ernährung oder Stress verursacht werden. Darüber hinaus spielen Diabetes mellitus, erhöhtes LDL-Cholesterin und Triglyceride sowie vermindertes HDL-Cholesterin, eine Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose), Gicht, Menopause (Östrogenmangel) und das Alter zusätzliche Rollen.

Der Abbau der Nervenanlage in der Gefäßwand als primär auslösender Faktor wird bis heute bei der Arteriosklerose-Forschung übersehen. Deswegen weiß man heutzutage in der modernen Medizin immer noch nicht genau, warum eine Arteriosklerose entsteht. Die Nervenanlagen in der Gefäßwand dienen dazu, die Bewegungen der Arterien (z. B. Erweiterung und Zusammenziehen) zu veranlassen und zu regulieren. Außerdem ist diese Nervenanlage dafür zuständig, dass sich die Gefäßwand ständig regeneriert und repariert. Wenn diese Nervenanlage abgebaut oder von der Gefäßwand getrennt wird, kann die Gefäßwand weder ordnungsgemäß funktionieren noch sich durch Reparaturen erneuern. Die Folgen sind eine Schwächung der Endothelzellen der inneren Gefäßwände und eine Erschlaffung der glatten Gefäßmuskeln. Im Laufe der Zeit wird eine Läsion (Riss) an der inneren Schicht der Arterien eintreten. Jetzt wandern die weißen Blutkörperchen in die Gefäßwand, wo die Läsion

stattgefunden hat, und nehmen oxidiertes LDL-Cholesterin aus dem Blut auf. Dieser Prozess löst eine Entzündungsreaktion der Gefäßwand aus und verursacht die Ablagerungen an/in die Gefäßwände.

Als Läsion wird im Prinzip jede anormale Gewebeveränderung bezeichnet. Es handelt sich um eine Schädigung oder Verwundung oder Verletzung der anatomischen Struktur, ganz unabhängig von ihrer Ursache. Hier bedeutet die Läsion einen Verlust von Endothelzellen an der inneren Gefäßwand, also eine degenerierende Gefäßveränderung. In unserem Körper müssen sich alle Gewebe ständig regenerieren und erneuern, um ihre anatomischen Strukturen lebendig aufrechtzuerhalten, damit die entsprechenden physiologischen Funktionen einwandfrei ablaufen können. Die Regeneration bei fast jedem Gewebe, vor allem bei den Organen, erfolgt durch die Zirkulation der intrazellulären Flüssigkeiten. Die intrazelluläre Flüssigkeit ist die lebenswichtige Wasserquelle im Körper. Sie zirkuliert nur in den Körperzellen, nicht im Kreislauf. Der Körper besteht zu 60–70% des Gewichts aus Wasser. Bei einem Körpergewicht von 70 kg sind dann ungefähr 45 l aus Wasser. Diese Wassermenge ist folgendermaßen aufgeteilt:

- 30 l in Form von intrazellulärer Flüssigkeit (Flüssigkeit in den Zellen),
- 12 l in Form von interzellulärer Flüssigkeit (Flüssigkeit zwischen den Zellen),
- 3 l in Form von Plasma (Flüssigkeit in den Gefäßen).

Für die Zirkulation der intrazellulären Flüssigkeiten ist die Nervenanlage in den arteriellen Blutgefäßen verantwortlich. Durch Bewegungen – vor allem die naturgemäßen Aktivitäten – wird diese Nervenanlage angeregt. Hierbei handelt es sich um feine Äste vom Rückenmark-Nervensystem und vegetativen Nervensystem. Diese Anregung führt dazu, dass die Kanäle zwischen Endothelzellen der inneren Gefäßwände geöffnet werden. Dadurch transportiert die Flüssigkeit Ionen, Wachstumsfaktor (Eiweiß) und Nährstoffe hinein.

#### Wachstumsfaktoren

Wachstumsfaktoren sind in der Zellbiologie bestimmte Substanzen, die als Signalmoleküle von einer Zelle auf eine zweite übertragen werden und damit Informationen über Wachstum bzw. Regeneration weiterleiten.

Diese Wachstumsfaktoren regeln verschiedenste intrazelluläre Prozesse und spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von mehrzelligen Organismen. Gleichzeitig werden die glatten Gefäßmuskeln und die Versorgungsgefäße zu den Arterien durch die Anregung der Nervenanlage aktiviert. Damit werden arterielle Blutgefäße in Gang gesetzt, um den Blutstrom problemlos durch ganzen Körper zu transportieren.

Nach Millionen von Jahren der Wechselwirkung zwischen Natur und Mensch wurde das Gefäßsystem für die naturgemäßen Aktivitäten perfekt ausgelegt. Diese beziehen sich auf eine natürliche Lebensweise mit naturnaher Ernährung und vielen Bewegungen wie z. B. Wandern. Das Wandern ist eine ganz einfache, aber die arteriellen Blutgefäße besonders aktivierende Bewegung, weil die Gefäßmuskulatur durch diese ausdauernde und abwechslungsreiche körperliche Aktivität in der Natur ganzheitlich gestärkt wird. Das Wandern ist sowohl für Arterien der Unterextremitäten als auch für Herzarterien am besten geeignet.

Heutzutage sitzen wir modernen Menschen fast den ganzen Tag im Büro oder zu Hause und bewegen uns fast nie, geschweige denn, dass wir Zeit zum Wandern in der Natur finden. Es mangelt daher an den für die Muskulatur und Gefäßmuskeln notwendigen motorischen Impulsen, die nur durch Bewegungen hervorgerufen werden. Das ist die wesentliche Ursache bei

der Entstehung der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit. Bei dieser Verschlusskrankheit sind die Arterien im Bereich der Gliedmaßen (Beine häufiger als Arme) und des Beckens betroffen, weil die mit dem Rückenmark verbundene Nervenanlage in diesen Arterien allmählich abgebaut wurde. Grund: mangelnde motorische Impulse aus Bewegungen. Das beeinträchtigt die Regeneration und Funktionen der Arterien und führt dazu, dass Durchblutungsstörungen in den Unterextremitäten auftreten, nämlich in der bereits beschriebenen Schaufensterkrankheit. Diese Krankheit macht sich anfangs nur bei Beanspruchung bemerkbar und äußert sich durch Beschwerden beim Gehen. Denn beim Gehen braucht die Muskulatur mehr Sauerstoff. Ist die nervliche Steuerung defekt, so schaffen es die Arterien nicht, sich dieser Aufgabe anzupassen. Deshalb sind die Erkrankten aufgrund entstehender anhaltender Schmerzen gezwungen, stehenzubleiben, bis der Schmerz abklingt. Dann kann man ein wenig weitergehen – bis zur nächsten Zwangspause. Bei fortschreitender Degeneration der Arterien herrscht auch im Ruhezustand eine mangelhafte Sauerstoffversorgung. In schlimmen Fällen, z. B. beim Raucherbein, stirbt das versorgte Gewebe ab. Bei Männern können Verengungen der Beckenarterien zu funktionellen Erektionsstörungen bis hin zur Impotenz führen.

In Organen werden die Arterien von dem vegetativen Nervensystem bzw. Sympathikus, Parasympathikus und dem Nervengeflecht (Plexus) versorgt. Der Plexus bezeichnet in der Anatomie ein Geflecht aus Nervenfasern, das hauptsächlich dazu dient, die Blutgefäße im Bereich der Organe zu versorgen.

#### Beispiele für Geflechte aus Nervenfasern (Plexus)

- Plexus caroticus externus ist das für die glatten Gefäßmuskeln und Schweißdrüsen im Bereich von Kopf, Gesicht und Hals zuständige Nervengeflecht und wird gebildet von den Nn. carotici externi der zervikalen Grenzstrangganglien.
- Plexus cardiacus ist das in die Wand der Vorhöfe eingelagerte Herzgeflecht.
- Plexus aorticus ist das für die Regulation der Aorta verantwortliche Nervengeflecht.
- Plexus pudendus versorgt mit vegetativen Nervenfasern die Blase, Geschlechtsorgane sowie den Enddarm und wird gebildet aus den Nervenwurzeln S2–S4.
- Plexus solaris liegt an den Abgängen der drei großen Arterien Truncus coeliacus, Arteria mesenterica superior und Arteria mesenterica inferior von der Bauchaorta und versorgt zusammen mit den sympathischen Fasern die Eingeweide im Bauchraum, z. B. Magen, Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse, Nieren, Nebennieren, Dünndarm, Anfangsteil des Dickdarms.

Das vegetative Nervensystem und das Nervengeflecht arbeiten zwar autonom und sind nicht willentlich beeinflussbar. Allerdings reagieren sie ständig auf den dynamischen Zustand körperlicher Aktivitäten, weil die sympathischen Fasern aus dem Rückenmark im Brust- und Lendenbereich und die parasympathischen Fasern vom Nervus vagus und aus dem Kreuzteil des Rückenmarks stammen.

Das vegetative Nervensystem und das Nervengeflecht stehen strukturell und funktionell in einem engen Zusammenhang mit dem Rückenmark. Das bedeutet, dass durch Bewegungen, vor allem durch naturgemäße Aktivitäten, motorische Impulse hervorgerufen werden. Diese werden über das Rückenmark auf das vegetative Nervensystem und das Nervengeflecht und anschließend auf Organe und Gefäße weitergeleitet und beeinflussen die Funktionen von Organen und Gefäßen positiv. Das gute Zusammenspielen von peripheren und vegetativen Nervensystemen sowie den Nervengeflechten ist ein wichtiger, grundlegender Baustein für

psychosomatische Gesundheit. Leider wird dieser allmählich abgebaut. Wenn man sich zu wenig bewegt und sich gleichzeitig ungesund ernährt, z. B. zu viele Süßigkeiten, zu viel Fett und ein zu spätes Abendessen zu sich nimmt, werden die inneren Organe durch die überflüssige Ernährung überbelastet. Wenn nun das gute Zusammenspiel der Nervensysteme abgebaut wird, führt das zugleich dazu, dass die Organfunktionen kaum noch von der zuständigen Nervenversorgung unterstützt werden. Das führt dazu, dass eine große Anzahl von unbenutzten Nahrungsstoffen im Blut schwimmt, etwa Cholesterin, Blutfett etc., und überall an bzw. in den inneren Gefäßwänden abgelagert wird.

Der Bewegungsmangel und eine ungesunde Lebensweise (z. B. Rauchen und falsche Ernährung) sind bekannte Risikofaktoren bei arteriosklerotischen Gefäßerkrankungen, vor allem koronarer Herzerkrankung und Nierenarteriostenose. Durch Rauchen und Passivrauchen (ungewolltes Mitrauchen) können die inneren Gefäßwände (Endothel) der Herzkranzarterien und Nierenarterien beschädigt werden. Zudem wird das gute HDL-Cholesterin durch das Rauchen verringert und das Fibrinogen (welches die Blutflusseigenschaften negativ beeinflusst) erhöht. Das führt zu einer Verengung der Herzkranzarterien und zu einer Verkalkung der Nierenarterien. Diese Vorgänge äußern sich als belastungsabhängige Herzbeschwerden (Angina pectoris), Engegefühl und Schmerzen im Brustkorb sowie Niereninsuffizienz. Im schlimmsten Fall bildet sich zusätzlich ein Thrombus, dann droht ein kompletter Gefäßverschluss. Wenn ein oder mehrere Herzkranzgefäße völlig verschlossen sind, bekommt der Herzmuskel nicht mehr genügend Sauerstoff. Dann passiert ein Herzinfarkt. Die schlimmer werdenden Ablagerungen und Verhärtungen in den Nierenarterien können zu nierenbedingtem Bluthochdruck führen – bis hin zu einem Nierenversagen.

Im menschlichen Körper gehört die Aorta zu den großen Adern. Die Aorta entspringt direkt am Herzen und ist der wichtigste Kanal für den Transport von frischem Blut und Nährstoffen in den gesamten restlichen Körper.

➤ **Wenn die Aorta degeneriert ist und danach verkalkt wird, haben die Betroffenen häufig ein unbeschreibbares unangenehmes Engegefühl, das plötzlich vom Magenbereich aufsteigt und Schwindel oder sogar Ohnmachten verursachen kann. Das ist das Aorta-Syndrom, das immer wieder fälschlicherweise als Magenbeschwerden diagnostiziert wird.**

Die Arteriosklerose kann weiter zu Durchblutungsstörungen mit verminderter Sauerstoffversorgung des Gehirns und nachlassenden Hirnfunktionen (z. B. Schwindel, Verwirrtheit, Gedächtnisstörungen) führen. Wird ein Gefäß im Gehirn komplett verschlossen, kommt es zum Schlaganfall (Hirnfarkt) mit Sinnes- oder Sprachstörungen sowie halbseitigen Lähmungserscheinungen. Bei Hirnarterien und bei den großen Schlagadern kann im Zuge der Arteriosklerose eine Aussackung der Gefäßwände entstanden sein. Wenn diese durch Risikofaktoren, z. B. Bluthochdruck oder emotionale Aufregungen, beeinträchtigt wird, kann die Gefäßwand aufplatzen. In diesem Zustand ist das Leben durch innere Blutungen bedroht.

### 15.3 Diagnosen

Arteriosklerose kann alle Arterien befallen. Bei Auftreten einer der oben genannten arteriellen Erkrankungen liegen meist mehrere arteriosklerotische Gefäßveränderungen im Körper vor. Um die befallenen Arterien und die arteriosklerotisch bedingte Erkrankung frühzeitig erkennen zu können, ist eine richtige Diagnose sehr wichtig. Nur so kann die zweckgerichtete therapeutische Gegenmaßnahme ergriffen werden.

Die Krankheitsgeschichte der Betroffenen kann wichtige Hinweise auf Art und Schwere sowie Ort einer Erkrankung liefern. Deshalb ist eine sorgfältige Erhebung der Vorgeschichte der Patienten (Anamnese) vor einer körperlichen Untersuchung sinnvoll. Dabei deuten Anzeichen wie etwa Ausdauerschwäche, kalte Füße und grundlose Beinschmerzen – vor allem in Ruhezustand – darauf hin, dass die Arterien in den Unterextremitäten beeinträchtigt sind. Die arteriosklerotischen Gefäßveränderungen in den Armen äußern sich versteckt in Form einer Periarthropathie, die mit der degenerativen und chronisch entzündlichen Veränderung in der Umgebung des Schultergelenkes auftreten und zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt. Wenn ein Druck- oder Engegefühl in der Brust häufig spürbar ist, muss die Verengung der Herzkranzgefäße berücksichtigt werden. Falls man beginnt, mehrmals in der Nacht aufzustehen, und Harndrang hat, kann das ein Anzeichen für arteriosklerotische Gefäßveränderungen der Nieren sein. Beim Bluthochdruck mit Schwindel muss man an Verkalkung der Halsschlagader denken. Bei einem plötzlich auftretenden unangenehmen Gefühl, das im Bauch komisch bis hin zur Brust aufsteigt, ist ein Aorta-Syndrom nicht auszuschließen.

Wo sich das arterielle Blutgefäß degeneriert und verkalkt hat, kann mit den modernen Untersuchungsmöglichkeiten festgestellt werden. Die Veränderungen der Gefäßwände und Blutströmungen der Gefäße, z. B. Nierendurchblutung oder Wanddicke an der Halsschlagader, lassen sich mittels Ultraschalluntersuchungen sichtbar machen. Elektrokardiogramm (EKG) und Belastungs-EKG sind sehr hilfreich zur Erkennung koronarer Herzerkrankungen. Eine Blutuntersuchung bei Patienten kann die wichtigen Informationen für einen Verdacht auf Arteriosklerose belegen und dient als Nachweis oder Ausschluss von Grunderkrankungen, wie z. B. Fett-Stoffwechselstörung oder Zuckerkrankheit.

In der chinesischen psychosomatischen Medizin wird die Arteriosklerose den pathologischen Zuständen entsprechend unterteilt, wobei natürlich auch die Diagnose, welche Arterien betroffen sind, berücksichtigt wird: Handelt es sich also um das Blutstauung-Syndrom, das Schleim-Syndrom, das Durchblutungsmangel-Syndrom und Nierenschwäche oder um das Schlaganfall-Syndrom?

**Blutstauung-Syndrom** Das Syndrom ist gekennzeichnet durch dumpfe Schmerzen und Stiche in den Füßen und im Unterschenkel, durch eine dunkle Zunge und einen schnellen Puls.

**Schleim-Syndrom** Das Schleim-Syndrom ist gekennzeichnet durch Übergewicht, ein Beklemmungsgefühl in der Brust, weißlichen und klebrigen Zungenbelag, weichen und langsamen Puls. Hierbei ist »Schleim« ein pathologischer Begriff in der traditionellen chinesischen Medizin für die Störungen des Stoffwechsels, die als häufige Auslöser unterschiedlicher Krankheitsbilder gelten. In der modernen Medizin ist Schleim eine zähflüssige organische Absonderung von Schleimhäuten, die als klebrige Substanz die Epithelien als eine organspezifische, schützende Hülle überzieht. Schleim dient der Organoberfläche als Schutz vor Austrocknung, Fremdpartikeln oder Abrieb, Einhüllung und Abkapselung von unerwünschten Fremdkörpern etc. Der Schleim stellt zwei unterschiedliche Seiten in der chinesischen und westlichen Medizin dar. In der traditionellen chinesischen Medizin liegt die Bedeutung des Schleims schwerpunktmäßig auf der anormalen Konzentration der Flüssigkeiten und Säfte in Geweben sowie auf der überflüssigen zähflüssigen organischen Absonderung von Schleimhäuten. Darüber hinaus gehören in der TCM Ablagerungen des Stoffwechselprodukts wie Blutfett, Cholesterin, Triglycerid etc. zum Begriff Schleim, weil diese Ablagerungen ein gleichartiges Krankheitsbild wie Flüssigkeitsstörungen auslösen können.

**Durchblutungsmangel-Syndrom** Hier sind infolge von Arteriosklerose ein bleiches Gesicht, blasses Aussehen, schwacher Puls und blasse Zunge charakteristisch.

**Nierenschwäche-Syndrom** Dieses Syndrom ist gekennzeichnet durch Schmerzen in der Lendenregion mit Schwäche in den Beinen, die sich wegen der Anstrengung verschlimmern und bei Hinlegen oder Hinsetzen verbessern.

**Schlaganfall-Syndrom** Dieses Syndrom ist charakterisiert durch eine Halbseitenlähmung und eine Sprachstörung.

Die Diagnose – je nach den pathologischen Zuständen bei Arteriosklerose – ist ein wichtiger Hinweis für die Kräuter-Therapie.

## 15.4 Behandlungen

### 15.4.1 Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin

Der Schwerpunkt der psychologischen Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin liegt auf dem Wiederaufbau der grundlegenden psychosomatischen Vorgänge. Nach der chinesischen psychosomatischen Medizin stehen psychische Probleme bzw. seelische und geistige Störungen immer in einem engen Zusammenhang mit dem eigenen, falsch verlaufenen Leben. Denn Psyche und Physis müssen zusammenarbeiten und einander unterstützen. Wenn die Psyche, der Antrieb des Menschen, eine Führungsschwäche zeigt oder die falsche Entscheidung getroffen hat, sind schon vorher innere Lebensaktivitäten, also die psychosomatischen Vorgänge des Menschen, wegen irriger Anweisungen schiefgelaufen – bis hin zu einer schlimmen, lebensbedrohenden Situation. Wenn hingegen die körperlichen und organischen Funktionen nicht durch richtige psychische Veranlassung und Lenkung ganzheitlich in Gang gesetzt wurden, kann auch die Psyche keineswegs weise, gesund und führungskräftig sein. Hierfür ist die Arteriosklerose ein typisches Beispiel.

#### Beispiel

Da in unserem Bewusstsein die Berücksichtigung und Ausführung der grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Aktivitäten fehlen, denken wir bei Alltagsbeschäftigungen oder bei Gesundheitsproblemen kaum an die Aktivierung der arteriellen Gefäße. Dieser mangelhafte Gedanke zur gefäßfördernden Ausführung zeigt die Führungsschwäche der Psyche, deren Stärke unbedingt wiederhergestellt werden muss. Das ist das Ziel dieser psychologischen Therapie.

Aus der Sicht der chinesischen psychosomatischen Medizin ist Arteriosklerose nicht eine reine somatische Beschwerde, die sich nur auf arterielle Gefäße bezieht, sondern eine neuro-muskuläre-vaskuläre Störung. Bei dieser Störung spielen das Fehlbewusstsein bzw. mangelhafte Gedanken eine große Rolle. Das Leben besteht aus vielen psychosomatischen Vorgängen. Man kann sich solche Vorgänge als Achsen mit den zentralen und peripheren Zahnrädern vorstellen. Wenn eine Achse außer Betrieb ist, muss diese ganz durchgecheckt werden. Bei der Arteriosklerose sind die zentralen Hauptzahnräder bzw. gefäßförderndes Bewusstsein und dessen Ausführung seit längerer Zeit stillgelegt. Infolgedessen sind die Nervenversorgungen durch das vegetative Nervensystem und das Rückenmark als periphere Zahnräder nur mehr unzulänglich gefördert, sodass die dafür zuständigen arteriellen Gefäße und deren Regeneration nicht

mehr funktionieren. Die Arteriosklerose ist nur das Endergebnis: Die Blutgefäße sind mit Fettstoffen wie z. B. Cholesterin verstopft und »verrostet«, dadurch strukturell und funktionell beschädigt.

Das Ziel der psychologischen Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin ist, den Patienten über den neuro-vaskulären Vorgang zu informieren. Dieser besteht aus mehreren Phasen und war vielen Veränderungen unterworfen, wodurch die arteriellen Gefäße verkalkt sind. Damit können wir den Betroffenen helfen, das Lebensbewusstsein wieder aufzubauen, um das Fehlbewusstsein zu korrigieren. Außerdem müssen das Wissen über die ganze Entwicklung der Arteriosklerose und deren Konsequenzen nachgeholt werden. Auch das gehört zu dieser psychologischen Therapie. Nur wenn wir über die Wechselwirkung zwischen Lebensbewusstsein, Bewegung – hier vor allem naturgemäße Aktivitäten – und Arterien Bescheid wissen, können wir modernen Menschen die arteriellen Gefäße aktiv aufrechterhalten und die Vorbeugungsmaßnahmen zielbewusst ergreifen.

Zudem können die Betroffenen besser verstehen, wie positiv sich die folgende Therapie mit Meridian Dao Yin-Übungen auf defekte Arterien auswirkt. Selbst ist der Mann (oder die Frau). Es ist besonders wichtig, dass man etwas selbst dagegen machen kann, wenn man ein Problem hat. Ein klares Lebensbewusstsein und praktische Ausführung, das sind die großen Orientierungshilfen für die Betroffenen, die meistens wehr- und hoffnungslos sind, wenn sie unter Arteriosklerosen leiden.

### 15.4.2 Meridian Dao Yin-Übungen



■ **Abb. 15.1** Proximal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission

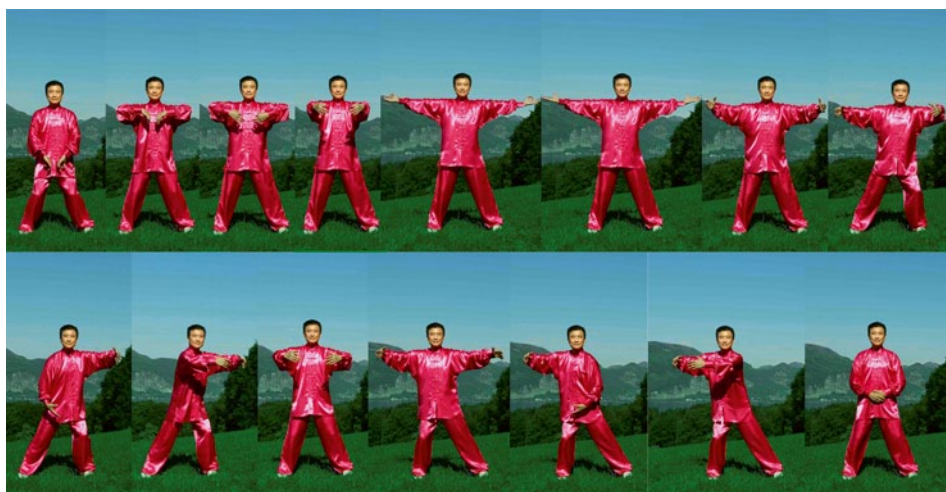
»Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße« – das erkannte schon der deutsche Arzt Rudolf Virchow (1821–1902). Die Arteriosklerose entsteht nicht über Nacht. Bevor man die ersten Beschwerden dieser Gefäßkrankheit bemerkt, können 20–40 Jahre vergehen und viele degenerierende Veränderungen in der Gefäßwand passiert sein. Deswegen ist die Arteriosklerose mit der gängigen Therapie zwar etwas zu bremsen – doch es ist kaum möglich, dass sich die Arterien wieder regenerieren und damit verjüngen.

Allerdings bieten die Meridian Dao Yin-Übungen einen einzigartigen Zugang zur Regeneration der Gefäßwand an. Die folgende Proximal-Übung (■ Abb. 15.1) ist speziell für Bauch-Aorta, Beckenarterien und Unterschenkelarterien geeignet.

Der Zugang, diese Arterien zu aktivieren, liegt in einer drehenden Bewegung der Wirbelsäule, dem Becken und dem Oberschenkeldreieck. Unter dem Schenkeldreieck (Trigonum femorale) versteht man ein dreieckiges Gebiet an der Innenseite des Oberschenkels bei der Leistenbeuge. Das Schenkeldreieck ist eine Passagestelle für wichtige Nerven und Gefäße. Viele wichtige Gefäße und Nerven (z. B. Arteria femoralis) und deren proximale Abgänge (N. femoralis und N. saphenus) ziehen durch das Oberschenkeldreieck. Durch diese spezielle

Proximal-Übung werden Bewegungen der ganzen Wirbelsäule und des Beckens gefördert, damit die für Bauch-Aorta und Beckenarterien zuständigen Nervenversorgungen aktiviert werden. Allerdings gilt es, die oben gezeigte richtige Drehbewegung durchzuführen, um das Oberschenkeldreieck optimal zu stimulieren. Das ist der Haupt-Wirkungsmechanismus zur Regeneration der Bauch-Aorta, der Becken- und der Unterschenkelarterien.

Diese Übung ist sehr gut beim Aorta-Syndrom, bei der Schaufensterkrankheit und bei Impotenz aufgrund von Arteriosklerose geeignet. Man sollte sie mehrmals täglich üben, jeweils 5–10 Minuten lang (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S. 126–133).



■ Abb. 15.2 Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Taiyin-(Milz-)Meridiantransmission

Wandern, Jogging oder einfach eine lange Strecke zu gehen sind normale arterienfördernde Bewegungen, die zur Aufrechterhaltung der neuro-vaskulären Vorgänge nützlich sind. Wenn man allerdings eine Arteriosklerose, vor allem eine Arteriosklerose der unteren Extremitäten hat, wird die Gehstrecke durch belastungsabhängige Schmerzen eingeschränkt, wie bei Schaufensterkrankheit. Was tut man jetzt? Ohne Bewegung können Arterien nie wieder gesund werden. Um dieses schwierige und kontraproduktive Problem zu lösen, bieten die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen eine zielgerichtete heilsame Lösung an. Die Distal-Übung (■ Abb. 15.2) wirkt sich durch Stimulierung des Schenkeldreiecks und Intensivierung der Fuß-Taiyin-(Milz-)Meridiantransmission hervorragend aus, und zwar auf N. femoralis, A. femoralis und deren proximale Abgänge, also Arteria circumflexa ilium superficialis nach lateral (seitlich), Arteria epigastrica superficialis nach kranial (kopfwärts) und Arteriae pudendae externae nach medial (mittelwärts).

Da diese Übung weder anstrengend für die Betroffenen noch belastend für die verkalkten oder verschlossenen Arterien ist, kann man sie einfach und praktisch üben. Es ist ein ideales Eigeninitiativ-Heilverfahren für diejenigen, die unter der Schaufensterkrankheit leiden. Die Schaufensterkrankheit ist, wie wir bereits sahen, eine fortschreitende periphere arterielle Verschlusskrankheit, die meist die Unterextremitäten versorgenden Arterien oder – seltener – die Hauptschlagader (Aorta) betrifft. Die Betroffenen werden nach kurzen Gehstrecken immer wieder durch Schmerzen zum Stehenbleiben gezwungen, bis die Schmerzen wieder abgeklungen sind. Weil sie aus Scham oder zur Ablenkung bevorzugt vor Schaufenstern stehenbleiben,

wird diese Erkrankung im Volksmund als »Schaufensterkrankheit« genannt. Diese Übung sollte man mehrmals täglich ausführen, jeweils 5–10 Minuten lang (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S. 72–81).



■ Abb. 15.3 Spezielle Übung zur Verschaltung der Ren-Meridiantransmission

Die Aorta (Hauptschlagader) ist die größte Körperschlagader, die direkt der linken Herzkammer entspringt und das Blut in die Gefäße des großen Kreislaufs leitet. Bei Erwachsenen hat sie einen Durchmesser von etwa 2,5–3,5 cm und eine Länge von 30–40 cm. Diese Schlagader wird in drei Abschnitte unterteilt: die aufsteigende Aorta, den Bogen und die absteigende Aorta. Zu den Haupterkrankungen der Aorta gehört das Aneurysma (große Erweiterung). Bei einem Aneurysma kommt es zu einer erschlaffenden Ausweitung des Gefäßdurchmessers mit Symptomen wie Schwindel, Herzklopfen, Beklemmung, unangenehmes aufsteigendes Gefühl vom Magen. Letztlich kann es zu einem lebensbedrohenden Platzen des Aneurysmas kommen. Die Ausweitung der Aorta ist die schwerwiegende sekundäre Ursache bei der Entstehung von Durchblutungsstörungen in Organen. Bis heute gibt es kaum zufriedenstellende therapeutische Möglichkeiten, um dieses arterielle Problem zu beseitigen.

Allerdings bringen Meridian Dao Yin-Übungen den neuwertigen Gedankengang und zeigen die außergewöhnliche therapeutische Präventions- und Heilungsmöglichkeiten von Arteriosklerose auf. Durch die spezielle Meridian Dao Yin-Übung (■ Abb. 15.3) werden prävertebrale Ganglien, die sich um Brustschlagader, Bauchschlagader, Nierengefäße gruppieren, positiv stimuliert und Nervengeflechte sowie die Nervenanlagen in der Gefäßwand der Aorta optimal aktiviert. Wenn man diese spezielle Übung zur Verschaltung der Ren-Meridiantransmission richtig und fleißig übt und mit der Proximal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission und der Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Taiyin-(Milz-)Meridiantransmission kombiniert, werden der Wiederaufbau der entsprechenden Nervenversorgungen für die Arterien optimal gefördert. Die Regeneration der Arterien wird damit wieder in Gang gesetzt. Daher ist diese Übung sowohl für Herz- und Nierenbeschwerden aufgrund von Arteriosklerosen als auch bei einem Aneurysma und Bluthochdruck gut geeignet.

Allerdings ist es sinnvoll, zusätzlich Risikofaktoren wie Stress, Rauchen, Bewegungsmangel etc. zu vermeiden und bei erhöhtem Cholesterinspiegel auf cholesterinarme Ernährung zu achten sowie Butter, Eier und Fleischkonsum zu reduzieren. Es empfiehlt sich, diese Übung mehrmals täglich jeweils 5–10 Minuten mit den obigen zwei Meridian Dao Yin-Übungen kombinierend zu üben, um eine optimale Heilwirkung zu erzielen. Diese Übung beschreibe ich hier als Heilverfahren gegen Arteriosklerose und Aorta-Aneurysma. Das ist aber nur eine von vielen Anwendungsmöglichkeiten der Ren-Meridiantransmission, auf die wir hier nicht eingehen können.



■ Abb. 15.4 Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Taiyang-(Dünndarm-)Meridiantransmission

Jeder Mensch bekommt mit zunehmendem Alter mehr oder weniger ein Arterienproblem, wenn man nicht die zweckentsprechende Gegenmaßnahme ergreift. Obwohl man sich gesund ernährt, z. B. reichlich Obst und Gemüse und selten tierische Fette zu sich nimmt, und sich viel sportlich bewegt, kann man den Verlauf dieses Geschehens nur verlangsamen, aber keinesfalls die Arterien gesund erhalten. Denn die gängigen vorbeugenden Maßnahmen zielen nicht auf das Kernproblem, die Denervierung der Nervenanlagen in der Gefäßwand, ab. Hingegen richten sich Meridian Dao Yin-Übungen auf die Aktivierung der nervlichen Verbindungen zum Körper und zu den Organen. Das gilt als zielgerichtetes Eigeninitiativ-Heilverfahren bei Denervierung. Unsere Gefäße sind von Natur aus für den lebenslangen Transport des Blutes durch den Organismus ausgelegt. Wenn wir unsere Blutgefäße jung und gesund erhalten möchten, müssen wir diesen naturgemäßen psychosomatischen Vorgang zwischen Nervenversorgungen und Arterien aktivieren. Dafür ist die gezielte Meridian Dao Yin-Übung eine effiziente Methode, um sowohl gegen Arteriosklerose vorzubeugen und diese zu verhindern als auch die Regeneration zu fördern.

Die Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Taiyang-(Dünndarm-)Meridiantransmission (■ Abb. 15.4) ist ein wirksames Heilverfahren zum Aktivieren der Nervenversorgung für Arterien in Oberextremitäten und im Brustkorb. Deshalb ist diese Übung gut geeignet für die Vorbeugung und den Wiederaufbau der verkalkten Blutgefäße in Armen und im Herz. Bei bestehendem Supraspinatus-Syndrom aufgrund von Arteriosklerose hat diese Übung eine ausgezeichnete Heilwirkung. Dadurch gelingt es, sowohl die Muskulatur in der Schulter wieder beweglich zu machen als auch die Regeneration der arteriellen Gefäße im Schwung zu bringen.

Wenn man diese Übung regelmäßig übt, werden die Beschwerden im Bereich der Schulter und Arme in kurzer Zeit verschwinden. Es ist empfehlenswert, diese Übung zweimal täglich in der Früh und am Abend zu machen. Am Anfang ist es möglich, dass Patienten während der Übung eine heilende Reaktion spüren. Deshalb braucht man sich keine Sorgen zu machen (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S. 272–281).



■ Abb. 15.5 Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Shaoyin-(Herz-)Meridiantransmission

Körperliche Aktivität mit wöchentlich 2–4 Ausdauer-Einheiten zu jeweils für 30–45 Minuten in Form von Gehen, Joggen, Radfahren oder Treppensteigen anstatt Aufzugfahren etc. ist generell gut für den Kreislauf. Im Allgemeinen kann man sagen: Wer sich bewegt, hat Lebensqualität. Allerdings reicht es noch nicht aus, die organischen Aktivitäten effizient zu fördern und die psychosomatischen Vorgänge optimal in Gang zu setzen.

➤ **Die übliche körperliche Aktivität hat kaum direkte zweckmäßige Auswirkungen auf das Eingeweiden-Nervensystem. Dazu braucht man die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen als wichtige Ergänzung zur Aktivierung der für die Organe zuständigen Nervenversorgungen.**

Vor allem wenn man verkalkte Herzkranzarterien hat, werden Herzmuskel und Durchblutung stark geschwächt und deshalb nicht mehr belastbar. In diesem Fall darf man nicht viele sportliche Aktivitäten betreiben. Was tut man jetzt? Worauf hofft der/die Betroffene? Und wie sieht die Rettung aus?

Dafür sind Meridian Dao Yin-Übungen die ideale Lösung. Die Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Shaoyin-(Herz-)Meridiantransmission (■ Abb. 15.5) ist für die Erkrankung der Herzkranzarterien gut geeignet. Diese wirkt gleichzeitig gegen die grundlegenden Ursachen bzw. die Denervierung des Herzleidens.

Es ist eine Übung, die die Regeneration der Herzkranzarterien fördert und die fortschreitende Degeneration bremst, eine Übung, die die Durchblutung im Herz wieder in Schwung bringt und den Herzmuskel belebt. Besonders hervorzuheben ist, dass diese außergewöhnliche Übung keine Nebenwirkungen hat und sich positiv auf Körper, Organ und Nervensystem auswirkt. Eine solche Übung ist wirklich ein wunderbares Heilmittel. Man sollte die Übung allein oder mit den anderen Übungen kombiniert mehrmals täglich machen, jeweils 5–10 Minuten (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2011, S. 148–155).

### 15.4.3 Akupressur

Bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit hat Akupressur eine gute Wirkung auf betroffene Arterien und die von ihnen versorgte Körperzone.

Akupressur mit der entsprechenden Kraft, d.h. nicht zu stark und auch nicht schwach, kann die Nervenversorgung der Arterien durch hervorgerufene sensomotorische Reize aktivieren, damit die behandelten Arterien zu regenerieren beginnen und die gestörte Körperzone mehr Blutungsversorgung bekommt.

### Arterien und Körperzonen, auf die Akupressur positive Wirkungen zeigt (Beispiele)

- Schlüsselbeinarterien (A. subclavia dextra) – Halswirbelsäule und Nacken
- Achselarterie (A. axillaris) – Schulter
- Armschlagader (A. brachialis) – Arme
- Beckenarterie (A. iliaca communis) – Leistenband
- Oberschenkelarterie (A. femoris) – Oberschenkel
- Kniekehlenarterie (A. poplitea) – Knie
- Wadenbeinschlagader (A. peronea) und Schienbeinschlagader (A. tibialis) – Unterschenkel und Fuß

## 15.4.4 Chinesische Heilkräuter

Bei der Bekämpfung der Arteriosklerose hat die chinesische Kräutermedizin viele erfolgreiche Erfahrungen gesammelt. Diese Erfahrungen sind heute immer noch gültig und können bei der Behandlung gegen Arteriosklerose sinnvoll eingesetzt werden. Die Kräutersubstanzen wirken sich schwerpunktmäßig auf die durch Arteriosklerose verursachten organischen Störungen aus und können den Prozess der Ablagerung einigermaßen bremsen. Die organischen Störungen werden je nach dem Auslöser und pathologischem Zustand in fünf Syndrome eingeteilt:

### Häufig verwendete klassische Rezepte

**i** **Xue Fu Zhu Yu Tang (血府逐瘀汤), Dekokt zur Austreibung der Blutstauung in Organen aus dem Werk »Richtigstellung der Irrtümer in medizinischen Werken (医林改错)«**

**Indikationen:** Herzbeschwerden infolge Blutstauung-Syndrom, z. B. Koronarherzkrankheit, Herzinfarkt, pulmonale Herzkrankheit, rheumatische Herzkrankheit mit Stich und Schmerzen im Brustbereich; hartnäckige Kopfschmerzen, Thrombose, chronische Leberentzündung, Leber- und Milzvergrößerung, dunkle Zunge mit Flecken, hemmender, schwacher, fadenförmiger und ungleichmäßiger Puls

#### Zusammensetzung

- Angelicae Sinensis (Dang Gui), Rx. 9 g
- Rehmanniae Recens (Sheng Di Huang), Rx. 9 g
- Persicae (Tao Ren), Sm. 12 g
- Carthami Tinctorii (Hong Hua), Flos 9 g
- Citri seu Ponciri (Zhi Qiao), Fr. 6 g
- Paeoniae Rubra (Chi Shao Yao), Rx. 6 g
- Bupleuri (Chai Hu), Rx. 3 g
- Platycodi Grandiflori (Jie Geng), Rx. 4,5 g
- Ligustici Wallichii (Chuan Xiong), Rx. 4,5 g
- Achyranthis (Niu Xi), Rx. 10 g
- Glycyrrhizae Uralensis (Gan Cao), Rx. 3 g

Das Blutstauung-Syndrom bezieht sich hauptsächlich auf Durchblutungsstörungen infolge Arteriosklerose im Brust- und Bauchraum. Dabei sind sowohl das Herz als auch andere Organe betroffen, z. B. Leber, Milz, sogar die Gebärmutter. In der Klinik muss die Zusammensetzung des Rezepts je nach schwerpunktmäßigen Symptomen variieren. Beispielsweise sollten bei düsterem, glanzlosen Gesicht und dunkler Zunge – Symptome, die durch eine zunehmende Blutstauung hervorgerufen wurden – Pseudoginseng (San Qi), Milletiae (Ji Xue Teng) dazugegeben werden. Wenn »böses« Cholesterin (LDL), das zur Gefäßverkalkung führt, erhöht und »gutes« Cholesterin (HDL), das auf die Gefäßwände schützend wirkt, zu niedrig ist, kommen Rhei (Da Huang), Polygoni Cuspidati (Hu Zhang) und Curcumae (Jiang Huang) dazu. Bei einem Beklemmungsgefühl in der Brust sind Salviae Miltiorrhizae (Dan Seng) und Curcumae (Yu Jin) gute Ergänzungsmöglichkeiten.

**i Di Tan Tang (涤痰汤), Dekokt zur Reinigung des Schleims aus dem Werk »Außergewöhnliche Heilwirkung von bewährten Rezepten (奇效良方)«**

**Indikationen:** Schleim-Syndrom mit Übergewicht, Beklemmungsgefühl in der Brust, Atemnot, weißlicher und klebriger Zungenbelag sowie weicher und langsamer Puls

**Zusammensetzung**

- Arisaematis (Tian Nan Xing), Rhi. 9 g
- Pinelliae Ternatae (Ban Xia), Rhi. 9 g
- Citri seu Ponciri Immaturus (Zhi Shi), Fr. 6 g
- Poriae Cocos (Fu Ling), Scl. 6 g
- Citri Exocarpium (Ju Hong), Rub. 6 g
- Acori Graminei (Shi Chang Pu), Rhi. 6 g
- Ginseng (Ren Shen), Rx. 6 g
- Bambusae in Taeniis (Zhu Ru), Caulis 6 g
- Zingiberis Officinalis Recens (Sheng Jiang), Rhi. 5 Scheiben
- Glycyrrhizae Uralensis (Gan Cao), Rx. 3 g

Die Fettstoffwechselstörungen spielen bei der Entstehung der Arteriosklerose eine große Rolle. Fette (Lipide) sind wichtige Energielieferanten des Körpers und werden mit der Nahrung zugeführt und in der Leber produziert. Davon sind Triglyceride und Cholesterin bekannt. Wenn man zu viele tierische Lebensmittel gegessen hat und sich zu wenig bewegt, steigt der Fettspiegel des Bluts über das normale Maß hinaus an. Da das Blut zirkuliert, transportiert es die im Körper vorhandenen Fette weiter zu den Organen und Geweben. Und dort können die überflüssigen Fettstoffe überall auf Gefäßwänden abgelagert werden. Nach der Vorstellung der traditionellen chinesischen Medizin ist diese Ablagerung klebrigem Schleim, der die innere Organoberfläche überzieht, sehr ähnlich. Deshalb wurde sie zur Kategorie »Schleim« eingeordnet.

In der Klinik muss die Zusammensetzung des Rezepts je nach schwerpunktmäßigen Symptomen variieren. Beispielsweise sollten beim erhöhten »bösen« Cholesterin (LDL) und zu tiefem »guten« Cholesterin (HDL) Laminaria (Kun Bu) und Sargassii (Hai Zao) dazugenommen werden. Für erhöhte Triglyceride sind Crataegi (Shan Zha) und Coicis Lachryma-Jobi (Yi Yi Ren) die richtige Ergänzung. Wenn das Beklemmungsgefühl in der Brust dauernd spürbar ist, kommen Trichosanthis (Gua Lou) und Allii Macrostemonis (Xie Bai) dazu.

**i Ba Zhen Tang (八珍汤), Dekokt mit acht Schätzen zum Tonisieren des Blutes und Qi aus dem Werk »Dan Xis Erfahrungstherapie« (丹溪心法)«**

**Indikationen:** Durchblutungsmangel-Syndrom mit den Symptomen kalte Füße und Finger, fahles Gesicht, Palpitation, Angstzustände, verminderter Appetit, Atemnot, Müdigkeit, Benommenheit und Schwindel, Schlafsucht, blasse Zunge mit weißem Zungenbelag, dünner und kraftloser Puls

**Zusammensetzung**

- Rehmanniae Praeparata (Shu Di Huang), Rx. 10 g
- Paeoniae albae (Bai Shao Yao), Rx. 10 g
- Angelicae Sinensis (Dang Gui), Rx. 10 g
- Ligustici Wallichii (Chuan Xiong), Rx. 10 g
- Codonoptidis Pilosulae (Dang Shen), Rx. 15 g
- Poriae Cocos (Fu Ling), Sclero. 10 g
- Amomi villosi (Sha Ren), Fru. 6 g
- Glycyrrhizae Uralensis (Gan Cao), Rx. 3 g

Das ist eines der bekanntesten Rezepte für das Durchblutungsmangel-Syndrom in der chinesischen Kräutermedizin und wurde sehr häufig verwendet. Das Durchblutungsmangel-Syndrom bezieht sich auf einen pathologischen Zustand, bei dem die Durchblutung aufgrund erschlaffender Gefäßmuskeln oder verkalkter Gefäßwände gestört ist. Diese Störung verursacht dann eine Unterversorgung der organischen und körperlichen Durchblutung. Hierbei ist Durchblutungsmangel nicht gleich Blutarmut (Anämie), die ähnliche Symptome wie das Durchblutungsmangel-Syndrom aufweist. Das muss man sorgfältig differenzieren. Bei der Arteriosklerose sind sowohl die Gefäßmuskeln als auch die inneren Gefäßwände beeinträchtigt. Dadurch ist die Durchblutung gestört und wird der Blutversorgungsmangel verursacht. Dafür ist dieses Rezept sehr gut geeignet. In der Klinik muss die Zusammensetzung des Rezepts je nach schwerpunktmäßigen Symptomen variieren. Beispielsweise kommt bei Herzleiden wie z. B. Palpitation *Salviae Miltiorrhizae* (Dan Shen) dazu. Wenn das Ausmaß an Benommenheit und Schwindel extrem ist, sind *Polygoni Multiflori* (He Shou Wu) und *Astragali* (Huang Qi) passende Ergänzungen. Bei Blutfetterhöhung sind *Lycii Chinensis* (Gou Qi Zi), *Crataegi* (Shan Zha), *Scutellariae Baicalensis* (Huang Qin), *Moutan Radicis* (Mu Dan Pi) gute Ergänzungen.

**i Chu Wei Si Wu Tang (除痿四物汤), Dekokt zur Bekämpfung der Schlafheit in der Unterextremität aus dem Werk »Geheime Rezepte in Lu Präfektur (鲁府禁方)«**

**Indikationen:** Nierenschwäche-Syndrom aufgrund einer Arteriosklerose mit schwerpunktmäßigen Symptomen wie schwache Füße und Knie, Schlafheit mit kaltem Gliedern, Gehschwierigkeit, schwacher Puls etc.

**Zusammensetzung**

- Angelicae Sinensis (Dang Gui), Rx. 10 g
- Rehmanniae Praeparata (Shu Di Huang), Rx. 10 g
- Cuscutae (Tu Si Zi), Sm. 10 g
- Cistanches (Rou Cong Rong), Herba. 10 g
- Ligustici Wallichii (Chuan Xiong), Rx. 10 g
- Paeoniae albae (Bai Shao Yao), Rx. 10 g
- *Atractylodis Macrocephalae* (Bai Zhu), Rh. 10 g
- *Schizandrae Chinensis* (Wu Wie Zi), Frau. 10 g

- Citri Reticulatae (Chen Pi), Pericarpium. 6 g
- Cyperi Rotundi (Xiang Fu), Rh. 10 g
- Drynariae seu Davillae (Gu Sui Bu), Rh. 12 g
- Cervi Parvum (Lu Rong), Cornu. 6 g
- Psoraleae Corylifoliae (Bu Gu Zhi), Frau. 12 g

Die Gehschwierigkeit mit Schläffheit in der Unterextremität kann sowohl durch neuro-muskuläre Störungen als auch durch arteriosklerotische Faktoren verursacht werden. Bei neuro-muskulären Störungen wird Muskelschwund bzw. Atrophie auftreten, weil die Muskulatur ihre motorische Nervenversorgung verloren hat. In diesem Fall ist das Rezept nicht geeignet. Wenn die Ursache der Gehschwierigkeit bei der Arteriosklerose liegt, haben die Betroffenen kaum Muskelschwund. Das ist der entscheidende Anhaltspunkt zur Differenzierung.

Dieses Rezept wirkt sich zum einen gut gegen Arteriosklerose aus, zum anderen fördert es die Durchblutung in der Unterextremität. Daher ist es sehr gut bei der Schaufensterkrankheit geeignet. In der Klinik muss die Zusammensetzung des Rezepts je nach schwerpunktmäßigen Symptomen variieren. Für die Regeneration der Arterien gibt es zum Kombinieren folgende Heilkräuter: Epimedii (Ying Yang Huo), Achyranthis (Niu Xi), Eucommiae Ulmoidis (Du Zhong), Loranthis seu Visci (Sang Ji Sheng) etc. Zum Stärken der Durchblutung sind Polygoni Multiflori (He Shou Wu), Milletiae (Ji Xue Teng), Astragali (Huang Qi) eine gute Auswahl.

**i Bu Yang Huan Wu Tang (补阳还五汤), Pille zum Stärken des Yang-Qi aus dem Werk  
»Richtigstellung der Irrtümer in medizinischen Werken (医林改错)«**

**Indikationen:** Schlaganfall-Syndrom mit Symptomen wie Halbseitenlähmung, Gesichtslähmung, Schiefmund mit verzerrten Augen, unwillkürliches Speicheln, Sprachstörung, Harninkontinenz, dunkle Zunge mit weißem Belag, schwacher Puls

**Zusammensetzung**

- Astragali (Huang Qi), Rx. 120 g
- Angelicae Sinensis (Dang Gui), Rx. 10 g
- Paeoniae Rubra (Chi Shao Yao), Rx. 10 g
- Lumbricus (Di Long), 10 g
- Ligustici Wallichii (Chuan Xiong), Rx. 10 g
- Carthami Tinctorii (Hong Hua), Flos. 10 g
- Persicae (Tao Ren), Sm. 10 g

Das ist ein bekanntes klassisches Rezept gegen das Schlaganfall-Syndrom mit starker Dosierung von Astragali (Huang Qi). Dieses Heilkraut wird als Qi-Tonikum beim Qi-Mangel häufig eingesetzt und hat eine positive Auswirkung auf das Gefäßsystem, das Immunsystem und die Flüssigkeitszirkulation. Vor allem wirkt Astragali (Huang Qi) Bluthochdruck senkend, Durchblutung fördernd und beschleunigt die Heilung. Deshalb ist das Rezept für die Schlaganfall-Betroffenen gut geeignet. In der Klinik muss die Zusammensetzung des Rezepts je nach schwerpunktmäßigen Symptomen variieren. Beispielsweise kommt bei bestehender Kraftlosigkeit und schwachem Zustand Codonoptidis Pilosulae (Dang Shen) hinzu. Bei geistiger Verwirrung sollen Acori Graminei (Shi Chang Pu) und Polygalae Tenuifoliae (Yuan Zhi) aufgenommen werden. Gegen vermehrten unwillkürlichen Speichel ist Alpinae Oxyphyllae (Yi Zhi Ren) eine richtige Wahl.

### 15.4.5 Lebensweise

**Naturgemäße Aktivitäten betreiben** Wandern ist eine typische naturgemäße Aktivität. Eine lange Strecke durch die schöne Natur zu gehen ist sehr empfehlenswert, vor allem an einem Bach/Bächlein entlang. Durch die unebenen Wege werden alle Muskelgruppen und Blutgefäße gleichzeitig aktiviert. Außerdem interagieren während des Wanderns unser Natur-Hirn und die adäquaten Reize der schönen Natur ständig, und das belebt wiederum unsere Seele. Jogging, Schwimmen, Radfahren oder einfaches Spaziergehen etc. sind ebenfalls arterienfördernde Bewegungen. Wie gesagt: Bewegung ist Leben.

**Sich gesund ernähren** Bei gesunder Ernährung ist es wichtig, dass ein Gleichgewicht zwischen Aufnehmen und Verbrauchen erhalten wird. Heutzutage arbeitet man körperlich nicht mehr so stark wie früher und verbraucht im Alltags- und Berufsleben nicht mehr so viele Kalorien. Wenn man aber trotzdem viel isst, vor allem am Abend eine große Portion mit Fleisch zu sich nimmt, führt dieser Ernährungsfehler (dauernd gemacht) zu einem Untergraben der Gesundheit. Daher soll sich die gesunde Ernährung an folgenden Richtlinien orientieren: kaloriengerecht, ballaststoffreich und fettarm. Das heißt: reichlich frisches Gemüse, Salate und Obst mit geringem Anteil an Fleisch und tierischen Fetten.

**Rauchen abgewöhnen** Sich das Rauchen abzugewöhnen ist eine wichtige Unterstützung bei der Bekämpfung der arteriosklerotischen Gefäßerkrankungen, weil das Rauchen die inneren Gefäßwände (Endothel) schädigt und das gute HDL-Cholesterin verringert und damit das Fibrinogen (welches die Blutflusseigenschaften negativ beeinflusst) erhöht. Auch das Passivrauchen (ungewolltes Mitrauchen) ist ein Risikofaktor für Arteriosklerose.

**Abnehmen** Da Übergewicht den Blutfettwert (Hyperlipidämie) erhöht, vergrößert es das Risiko für Arteriosklerose, Diabetes und Bluthochdruck. So ist auch eine Gewichtsreduktion unbedingt notwendig. Viel zu trinken und abends wenig zu essen sowie regelmäßige ausdauernde Bewegungen sind einfache und effektive Maßnahmen.

**Blutfette (Hyperlipidämie) senken** Es ist erwiesen, dass der arteriosklerotische Prozess durch eine Senkung des LDL-Cholesterin-Wertes und eine Erhöhung der HDL-Cholesterin-Werte sowie durch Verminderung der Triglyceride im Blut gebremst wird. Die Zielwerte bei Blutfetten sind:

- LDL-Cholesterin < 100 mg/dl,
- HDL-Cholesterin > 40 mg/dl,
- Triglyceride < 200 mg/dl.

**Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) vorbeugen** Die Arteriosklerose beginnt bei Diabetikern viel früher und verläuft wesentlich schwerer als bei Nicht-Diabetikern. Die besten Vorbeugungsmaßnahmen sind Meridian Dao Yin-Übungen, Ausdauersport und geringer Zuckerkonsum.

#### 15.4.6 Die schulmedizinische Behandlung

---

Bei Arteriosklerose bietet die Schulmedizin eine unterstützende Behandlung an. Diese ist zwar keine ursächliche Therapie, jedoch verhindert sie ein Ausarten in akut gefährdende symptomatische Zustände. Mit Herz-Medikamenten kann man die Herzfunktionen stärken, mit blutdrucksenkenden Mitteln gegen Bluthochdruck arbeiten, mit cholesterinsenkenden Mitteln den LDL-Cholesterin-Wert senken, etc. Damit lassen sich Symptome und schwere Störungen verbessern.

#### 15.5 Zusammenfassung

---

Die Arteriosklerose ist ein progressiver degenerierender Prozess, der aus drei Phasen besteht: Denervierungs-, Ablagerungs- und Symptom-Phase. Um diesen gesundheitsbedrohenden Prozess frühzeitig anzuhalten und die Regeneration der Arterien rechtzeitig zu fördern, bietet die chinesische psychosomatische Medizin ein ganzheitliches Konzept. So können die Arteriosklerose und dadurch verursachte organische Beschwerden effektiv geheilt werden. Die psychologische Therapie nach CPM richtet sich auf die Erleuchtung des Lebensbewusstseins mit der Darstellung über die Wechselwirkung zwischen Lebensführung und neuro-vaskulärer Vorgänge. Damit wird die Denervierung gestoppt. Meridian Dao Yin-Übungen zielen auf den Wiederaufbau der verkalkten arteriellen Blutgefäße ab. Mit den durch spezielle Übungen hervorgerufenen sensomotorischen Impulsen werden veraltete und verkalkte Arterien wieder regeneriert. Akupressur und chinesische Heilkräuter sind die Ergänzungstherapien und können beim Abbau der Ablagerung helfen. Zusammen mit einer gesunden Lebensweise und unterstützenden medikamentösen Behandlung bietet sich ein Gesamtpaket an Heilmethoden gegen Arteriosklerose für alle möglichen Phasen.

#### Literatur

---

Lin Cong (2011) Meridian-Übungen bei psychosomatischen Beschwerden. Maudrich Verlag, Wien

# Bluthochdruck

*Lin Cong*

## 16.1 Krankheitsanzeichen – 234

## 16.2 Ursachen- und Anzeichen-Erklärung – 234

- 16.2.1 Hinter dem Bluthochdruck steht eine psychosomatische Störung – 235
- 16.2.2 Der zusammengekoppelte Blutdruck – 235
- 16.2.3 Nervenanlage an der Gefäßwand – 236
- 16.2.4 Wesentliche Ursachen beim primären Bluthochdruck – 237
- 16.2.5 Rückenmark und neuro-muskuläre-vaskuläre Aktivität – 239
- 16.2.6 Kompensatorische Reaktionen – 240

## 16.3 Diagnosen nach der Schulmedizin – 242

- 16.3.1 Blutdruckwert – 243
- 16.3.2 Untersuchungen – 243

## 16.4 Diagnose nach chinesischer psychosomatischer Medizin – 244

- 16.4.1 Syndrom der neuro-muskulären-vaskulären Blockierung – 244
- 16.4.2 Syndrom der erschlaffenden Gefäßmuskulatur – 245
- 16.4.3 Syndrom der autonomen Nervensystemstörung – 246

## 16.5 Behandlungen – 248

- 16.5.1 Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin – 248
- 16.5.2 Meridian-Übungen – 251
- 16.5.3 Chinesische Heilkräuter – 255
- 16.5.4 Akupunktur und Akupressur – 260
- 16.5.5 Symptomatische Behandlung mit Medikamenten – 260

## 16.6 Zusammenfassung – 263

### Literatur – 264

Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) ist eine Geißel der modernen Zeit und eine chronische Kreislauferkrankung, bei der dauerhaft ein erhöhter Druck in den Blutgefäßen herrscht, wodurch Arterien und Organe ständig belastet werden. Etwa jeder fünfte Mensch in den Industrieländern leidet nach Schätzungen von Experten an Bluthochdruck. Noch schlimmer ist, dass nahezu die Hälfte aller Hypertoniker von ihrer Bluthochdruck-Erkrankung nichts weiß, weil Bluthochdruck keine Beschwerden verursacht. Jedoch birgt der erhöhte Blutdruck ein deutliches Risiko für bedrohliche Krankheiten wie Verdickung der Herzens, Herzinfarkt, Lungenembolie, Hirnblutung, Schlaganfall, Netzhautschädigungen, Nierenversagen, Demenz etc.

Da man den Bluthochdruck in der Anfangsphase nicht spürt, ist diese Kreislauferkrankung ein stiller Killer für uns moderne Menschen. Laut Statistik sterben weltweit mehr Menschen an den Folgen von Bluthochdruck als an Krebs. Die Gründe hierfür sind leicht erklärt. Eine Hälfte der Betroffenen weiß nichts von ihrer Erkrankung, und die andere Hälfte wird nur medikamentös behandelt. Die Ursache wird also nicht beseitigt. Zwar steigt das jährliche Medikamentenbudget an, trotzdem sinkt die Sterblichkeit infolge von Bluthochdruck nicht wirklich zufriedenstellend.

## 16.1 Krankheitsanzeichen

---

Bluthochdruck verursacht zunächst lange Zeit weder Schmerzen noch andere bemerkbare Beschwerden. Daher schreitet die Krankheit oft unbemerkt fort und zählt zu den stillen Gefahren für die Gesundheit. Erste Anzeichen wie andauernde Müdigkeit, Schwindelgefühle, immer wiederkommendes Kopfwheel, Ohrensausen, Hitzewallungen, innere Unruhe, Nasenbluten etc. werden meist auf andere Ursachen wie Stress oder Wetterfühligkeit zurückgeführt. Erst wenn die weiteren Symptome wie Kreislaufschwächen und Herzbeschwerden, Sehstörungen etc. auftreten oder bei der Check-up ein hoher Wert gemessen wurde, wird der Bluthochdruck entdeckt.

Setzt die Therapie jetzt ein, wenn die Krankheit bemerkt wird, kann sie zwar das Leben des Patienten retten, allerdings hat der dauerhaft hohe Blutdruck oft an lebenswichtigen Organen wie Herz, Gehirn, Nieren und Augen sowie in den Blutgefäßen bereits gefährliche Schäden verursacht. So ist das Risiko für Herzinfarkt, Herzleistungsschwäche (Herzinsuffizienz), Schlaganfall, Nierenschwäche und Einbußen des Sehvermögens etc. schon gestiegen.

## 16.2 Ursachen- und Anzeichen-Erklärung

---

Bluthochdruck ist als der »unbemerkte Killer« bekannt. Denn es gibt keine eindeutigen Symptome oder Alarmsignale. Wenn der Mensch etwas merken, dann sind die schlimmen Schäden bereits passiert.

### Mögliche Folgen von Bluthochdruck (Beispiele)

- Hirn: Schlaganfall, Hirnblutung, Demenz, Alzheimer etc.
- Herz: Herz-Rhythmusstörungen, Verdickung der Herzens, Herzschwäche, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt etc.
- Niere: Nierenschwäche, Niereninsuffizienz etc.
- Auge: Sehstörungen etc.

Die Krankheitsanzeichen und deren Ursachen müssen eingehend erklärt werden, damit wir modernen Menschen und Betroffenen über den Bluthochdruck Bescheid wissen und gezielte Gegenmaßnahmen ergreifen können. Bluthochdruck ist nach der chinesischen psychosomatischen Medizin definitiv eine psychosomatische Erkrankung bzw. Zivilisationskrankheit, deren grundlegende Ursache zunächst in der Störung der neuro-muskulären-vaskulären Vorgänge liegt. Durch zivilisatorische Alltagstätigkeiten und Wohlstand hat sich unsere Lebensweise sehr stark verändert. Charakteristisch hierfür sind berufsorientierte und harmoniewidrige Anpassungen und die Schädigung naturgemäßer psychosomatischer Vorgänge.

So leben Menschen in Industrieländern heutzutage fast nicht mehr auf den Beinen, sondern auf dem Gesäß. Im Büro sitzen wir den ganzen Tag vor dem Computer und zu Hause vor dem Fernseher. Wenn wir irgendwohin fahren, dann sitzen wir im Auto. Wir benutzen nur noch selten unsere Beine, die von Natur aus für die lebenslange Bewegung und Unterstützung des Organismus ausgelegt sind. Unsere Beine sind nicht nur für die Fortbewegung konstruiert, sondern haben viele wichtige Aufgaben und können die Aktivität des Bewegungsapparats, organische Funktionen und geistige Leistungen unterstützen. Bei der Normalisierung des Blutdrucks und Verstärkung der neuro-muskulären-vaskulären Vorgänge spielt die Bewegung der unteren Extremitäten eine bedeutende Rolle.

### 16.2.1 Hinter dem Bluthochdruck steht eine psychosomatische Störung

---

Heutzutage drückt fast jede Krankheit gestörte psychosomatische Vorgänge aus. Bluthochdruck ist keine Ausnahme. Unter psychosomatischer Störung darf man nicht einfach körperliche Beschwerden, die durch psychische Belastung hervorgerufen wurden, verstehen. Das ist eine zu oberflächliche Erklärung. In Wirklichkeit bezieht sich die psychosomatische Störung auf fehlerhafte Wahrnehmung, mangelhafte Informationsverarbeitung, Fehlbewusstsein, unzulängliches Wissen über Zusammenarbeit des eigenen Lebens und falsche Reaktion aller Ebenen des Körper-Organ-Nervensystems. Aus der Sicht der chinesischen psychosomatischen Medizin ist der Bluthochdruck ein definitives psychosomatisches Problem bzw. eine Regulierungsstörung des Blutdrucks. Ein normaler Blutdruckwert kann nur durch die Zusammenarbeit zwischen psychischen Vorgängen einerseits – z. B. die Steuerungen von Zwischenhirn, verlängertem Mark (Medulla oblongata) und Rückenmark – und somatischen Vorgängen andererseits – z. B. Herz, Druckrezeptor an der Halsschlagader und Aorta, glatten Gefäßmuskeln, vielzählige Hormone wie Schilddrüsenhormone, Insulin, Histamin, Adrenalin, etc. – gewährleistet erhalten werden. Das ist die psychosomatische Zusammenarbeit für den gesunden Blutdruck.

### 16.2.2 Der zusammengekoppelte Blutdruck

---

**Erster Blutdruck** Durch den Herzschlag erzeugt das Herz den ersten Blutdruck. Durch das Pumpen des Herzens wird der Blutstrom in die Arterien geleitet und Druck auf die Gefäße ausgeübt. Unter diesem Druck dehnen sich die großen Arterien wie Aorta in Brust- und Bauchhöhle aus. Er setzt sich in wellenförmigen Bewegungen durch die anschließenden Gefäße fort, nimmt aber mit zunehmendem Abstand vom Herzen ab. Deshalb ist der Blutdruck herznah am höchsten und eine starke Kraft, um die Blutzirkulation zu fördern. Allerdings reicht diese Kraft des Herzschlags alleine nicht aus, um den Blutstrom durch den ganzen Körper zu schicken, denn der Druck lässt in den herzentfernteren Gefäßen nach. Daher unterstützen die glatten Gefäßmuskeln der Arterien in den Extremitäten die Durchblutung durch regelmäßiges und

rhythmisches Zusammenziehen und erhalten den Blutdruck auch in den vom Herzen entfernten Körperteilen aufrecht. Diese Zusammenarbeit nennt man in der chinesischen psychosomatischen Medizin »gekoppelten Blutdruck«, weil nicht nur das Herz Druck erzeugt, sondern auch die Gefäßmuskulatur der Arterien in den Extremitäten.

**Zweiter Blutdruck** Das regelmäßige und rhythmische Zusammenziehen der glatten Gefäßmuskeln erzeugt den zweiten Blutdruck, der den ersten Blutdruck (vom Herz kommend) aufrechterhält. Dieser ist für die Durchblutung in den herzentfernteren Körperteilen unbedingt notwendig. Das bedeutet, dass die Skelettmuskulatur den Blutdruck durch Kontraktionen positiv beeinflussen kann, besonders in den herzfernen Gebieten in den Beinen, um den für die Durchblutung notwendigen Druck aufrechtzuerhalten. Das ist der Grund, warum der normale Blutdruckwert durch regelmäßige Bewegung positiv reguliert werden kann. Dauerhafter Bewegungsmangel, stressiges Stehen (z. B. im Frisör- oder Verkäuferberuf) oder Gehen (z. B. in die Arbeit hetzen), ganztägiges Sitzen vor dem Computer oder Fernsehen usw. können zu negativen Folgen führen: Sowohl die glatten Gefäßmuskeln als auch die Skelettmuskulatur werden geschwächt, und infolgedessen werden Durchblutungsstörung, Krampfadern und Thrombosen usw. verursacht. Wenn die Kraft der glatten Gefäßmuskeln geschwächt wurde, muss das Herz zusätzlich mehr pumpen, um die Durchblutung in den distalen (= fernen) Körperteilen zu fördern. Das führt dazu, dass die Herzfrequenz in ruhigen Situationen, z. B. morgens oder abends im Bett, schneller und der Blutdruck gestiegen ist.

### 16.2.3 Nervenanlage an der Gefäßwand

Das ist aber nicht alles. Die Nervenversorgungen, vor allem die Nervenanlage an der Gefäßwand, werden durch Bewegungsmangel und stressige Alltagsbeschäftigung inaktiviert und sogar abgebaut, weil Muskulatur, sowohl Skelett- als auch glatte Gefäßmuskulatur, strukturell und funktionell in einem engen Zusammenhang mit der zuständigen Nervenversorgung stehen. Diesen Zusammenhang nennt man in der chinesischen psychosomatischen Medizin neuro-muskuläre-vaskuläre Einheit. Diese zählt zu den grundlegenden psychosomatischen Vorgängen unseres Lebens. Wenn die Nervenversorgungen, die in glatten Gefäßmuskeln und Gefäßwänden innervieren, gestört und abgebaut wurden, verliert die gesamte Muskulatur ihre Aktivierung und Steuerung. Da die glatten Gefäßmuskeln und die dafür zuständigen Nervenversorgungen einander wechselseitig fördern und die neuro-muskuläre-vaskuläre Einheit bilden, bekommen die Nervensysteme im Störfall immer weniger wichtige Informationen, die sogenannten sensomotorischen Impulse, zur Verarbeitung. Der schlimmste Fall ist die Denervierung, also die Trennung eines Körperteils oder eines Organs von den zugehörigen Nervenbahnen. Im Zusammenhang mit dem Bluthochdruck bedeutet das, dass ein teilweises oder totales Unterbrechen von Nervenverbindungen zwischen einzelnen oder im Extremfall sogar allen Ebenen der Nervensysteme und des Arterien-Systems passierte.

Als Folge werden auch die Druckrezeptoren beeinträchtigt. In der Wand der Aorta und der Halsschlagader befinden sich diese Rezeptoren, die den Blutdruck in den Arterien überwachen. Sie nehmen den veränderten Blutdruck durch die Dehnungsaktivität der Gefäßwände wahr und übermitteln die Informationen an das Herz-Kreislauf-Zentrum im verlängerten Mark. Durch Informationen, die von Druckrezeptoren wahrgenommen wurden, wird das Signal ins Rückenmark und ins verlängerte Mark sowie in den Hirnstamm weitergeleitet. In den Zentren werden die Aktivitäten des entsprechenden Reflexes und des Sympathikus ausgelöst. Wenn es zu einer Blutdrucksteigerung kam, wird die Aktivität des Sympathikus gehemmt. Das

lässt den Blutdruck wieder sinken. Ebenfalls reguliert sich das System in umgekehrter Weise. Wenn die Funktionen der Druckrezeptoren durch Denervierung gestört oder geschwächt ist, kann die Aufgabe des Überwachens nicht durchgeführt werden. In diesem Fall sind die für die Regulierung des Blutdrucks zuständigen Zentren blind und deshalb unfähig, den Blutdruck richtig einzustellen. Denn der Blutdruck darf sich nur in einer engen Bandbreite bewegen, um verschiedene Belastungen des Körpers dynamisch anzupassen. Daher kann z. B. in gefährlichen Situationen der Blutdruck gesteigert sein. Aber bei zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck werden sowohl Gefäßwände als auch Organe geschädigt.

### 16.2.4 Wesentliche Ursachen beim primären Bluthochdruck

Beim Bluthochdruck handelt es sich nicht nur um das Problem des erhöhten Blutdrucks, sondern um die neuro-muskuläre-vaskuläre Störung und die fehlerhafte Steuerung des Kreislauf-Systems. In den letzten Jahren haben viele Untersuchungen ergeben, dass Bluthochdruck im Zusammenhang mit genetischen Veränderungen, Kochsalzverbrauch, ungesunder Ernährung, Stress, Übergewicht, Alkohol und Nikotin steht. Allerdings sind diese Faktoren keine ursprüngliche Ursache für die Entstehung des primären Bluthochdrucks. Sie gelten nur als sekundäre Auslöser.

Die grundlegende Ursache bei der Entstehung des primären Bluthochdrucks liegt hauptsächlich in der Störung der neuro-muskulären-vaskulären Zusammenarbeit und Fehlsteuerung des Rückenmarks. Beides ist durch zivilisatorische Lebensweise und gesellschaftsorientierte Tätigkeiten stark verkümmert.

#### Neuro-muskuläre-vaskuläre Zusammenarbeit

Die neuro-muskuläre-vaskuläre Zusammenarbeit ist eine fundamentale Funktionseinheit im Kreislauf-System und dient als grundlegender psychosomatischer Mechanismus zur Regulierung der Blutversorgung in Organen und herzfernen Körperteilen. Durch diese Zusammenarbeit wird der Stoffwechselbedarf des aktivierten Organismus an Sauerstoff und Ernährungsstoffen optimal gedeckt.

Charakteristisch für diese Funktionseinheit ist das Zusammenspielen von Nervenanlage, glatten Gefäßmuskeln und Gefäßinnenwand. Es dient der abwechselnden Verengung und Erweiterung lokaler Gefäße und somit in erster Linie der Regulation der Durchblutung. Strukturell gesehen steht diese Funktionseinheit in einem engen Zusammenhang mit dem **Aufbau der Gefäßwände**. Diese setzen sich aus drei Schichten zusammen.

#### Aufbau der Gefäßwände

- Die innere Schicht von Blutgefäßen besteht aus Endothelzellen, die die innere Oberfläche der Gefäße auskleiden.
- In der mittleren Schicht liegen elastische Fasern vorwiegend bei großen herznahen Arterien und glatte Muskelzellen überwiegend bei Blutgefäßen, die sich in den vom

Herzen entfernten Körperteilen befinden. Diese Schicht ist die am kräftigsten entwickelte und bei Arterien deutlich stärker als bei Venen.

- Die äußere Schicht wird hauptsächlich von Bindegewebe gebildet. Sie verankert das Gefäß in seiner Umgebung und verbindet bei größeren Arterien auch die versorgenden Blutgefäße und Nervenanlagen.

Die elastischen Fasern in der mittleren Schicht sind bei den herznahen Bereichen stärker aufgebaut. Während das Herz den Blutstrom in großen Gefäßen wie Aorta, Schlagadern etc. hineinpumpt (der erste Druck), dehnen sie sich aus wie ein schlauchförmiger Luftballon. Die glatten Gefäßmuskeln in der mittleren Schicht sind bei den herzentfernten Bereichen wie Arme und Beine charakteristisch eingerichtet. Nach dem Herzschlag ziehen sie sich mit den anschließenden Arterien wieder zusammen und treiben Blutströmung bzw. Durchblutung weiter. So geht es rasch durch den ganzen Körper (der zweite Druck). Dadurch wird ein kontinuierlicher Blutdruck erzeugt.

Der Blutdruck, mit dem die Blutströmung durch alle Blutgefäße fließt, hängt von Herzleistung, Elastizität und Dehnbarkeit sowie Kontraktion der Blutgefäße ab. Außerdem spielen Rezeptoren bzw. Drucksensoren in den Blutgefäßen eine wichtige Rolle, weil sie den aktuellen Blutdruck ständig an das vegetative Nervensystem melden. Diese Ausdehnung und Zusammenziehung bzw. Erweiterung und Verengung der Gefäße, also die abwechselnde Bewegung von glatten Gefäßmuskeln, wird unmittelbar von Nervenanlagen und dem damit verschalteten Nervensystem gesteuert. Diese Bewegung ist der entscheidende Faktor für den Durchmesser der Gefäße und die Blutversorgung in Organen und herzfernen Körperteilen.

Durch regelmäßige Bewegungen, z. B. Gehen oder Laufen in der Freizeit und im Freien, vor allem Wandern in der Natur, werden zahlreiche sensomotorische Impulse in den unteren Extremitäten erzeugt. Sie dienen als lebenswichtige bio-elektrische Energie für den Antrieb des gesamten Körper-Organ-Nervensystems und werden zu den dazugehörigen Zentren weitergeleitet. Diese elektrischen Impulse der unteren Extremitäten sind sowohl die wichtigste Anreizungsübertragung von Nerven auf Muskeln und Organen als auch die unerlässliche Antriebskraft für das Nervensystem selbst. Die Nervensysteme aller Ebenen sind dafür aufgebaut und regenerieren sich damit. Wenn nicht ausreichend sensomotorische Impulse im Bewegungsapparat hervorgerufen und an das Nervensystem übertragen werden, kommt das Gesamtsystem nicht in Gang: weder die körperlichen Aktivitäten noch die Dehnbarkeit und Zusammenziehung der Gefäße, noch die organischen Funktionen, noch die nervliche Steuerung und geistigen Leistungen. Nach diesem Prinzip funktioniert unser Organismus. Dieser Idealablauf ist die Voraussetzung für die psychosomatische Gesundheit und den normale Blutdruck.

Die sensomotorischen Impulse können überwiegend durch körperliche Aktivitäten hervorgerufen werden, vor allem durch Bewegung im Freien und spezielle Meridian Dao Yin-Übungen. Allerdings müssen sie in den entsprechenden Zentren verarbeitet und weitergeleitet werden, um die Funktionen anderer Körperteile wie z. B. Gefäße, Knochen, Haut, und Organe anzukurbeln. In der chinesischen psychosomatischen Medizin wird diese Zusammenarbeit als grundlegende und naturgemäße psychosomatische Vorgänge bezeichnet, weil sie sich im Zuge der evolutionären Anpassungen an die Natur entwickelt hat. Unser Körper ist daher nicht nur für gesellschaftliche Aufgaben ausgelegt. Wir haben eine innere Natur, die tief unser Leben programmiert. Wenn wir sie ignorieren, stören oder sogar zerstören, können sie und alle naturgemäßen Vorgänge nicht mehr ordnungsmäßig funktionieren. Das wirkt sich natürlich ungünstig auf alle physischen und psychischen Bereiche aus. Der Bluthochdruck ist nur eine negative Folge davon. Bewegungsmangel und naturfremdes Leben sind weitere falsche Schritte in Richtung Bluthochdruck.

## 16.2.5 Rückenmark und neuro-muskuläre-vaskuläre Aktivität

Das Steuerungssystem in der grauen Substanz des Rückenmarks ist das primäre Zentrum, das für die grundlegenden naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge zuständig ist. Dieses nimmt alle sensorischen Impulse von den bewegenden Extremitäten, besonders der unteren Extremitäten, wahr und sendet gleichzeitig motorische Impulse sowohl zur Muskulatur des Bewegungsapparats als auch zur glatten Gefäßmuskulatur, um motorische Aktivitäten wie z. B. Strecken, Beugen, Zusammenziehen zu fördern. Die Durchblutung ist immer an Bewegungen gekoppelt. Nur wenn wir uns regelmäßig bewegen, werden alle Körperteile und Organe optimal durchblutet. Damit werden für körperliche, organische und geistige Aktivitäten notwendige Nährstoffe und Sauerstoff ausreichend zugeführt und Stoffwechselprodukte rechtzeitig abtransportiert. Dafür braucht unser Körper zahlreiche sensomotorische Impulse durch Bewegung für das Nervensystem, um den zweiten Blutdruck zu initiieren. Denn dieser wird durch die Kontraktion der glatten Gefäßmuskeln erzeugt.

Die graue Substanz im Rückenmark hat die ausdrückliche Aufgabe, die neuro-muskuläre-vaskuläre Aktivität aufrechtzuerhalten. Diese Aufgabe steht in einem engen Zusammenhang mit der Regulierung der Körperhaltung – sowohl in Ruhe als auch in Bewegung. Die Körperhaltung muss ständig vom Steuerungssystem in der grauen Substanz des Rückenmarks reguliert werden, damit unser Körper in ruhiger Lage und in Bewegung in eine stabile und ausgeglichene Haltung/Stellung rasch und unwillkürlich eingestellt wird, ohne hierüber lange nachzudenken. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass wir Menschen uns in aufrechter Stellung fortbewegen können. Bei dieser Regulierung sind zahlreiche neuro-muskuläre-vaskuläre Aktivitäten schon ab dem ersten Lebenstag beteiligt.

### Beispiel: Kopfstellung-Regulierung

Diese Regulierung dient dem Aufrichten des Kopfes gegen die Schwerkraft. Wenn sich die Kopf- und Körperstellung eines Babys verändert hat, wird der Kopf reflexartig in Mittelstellung bewegt, der Scheitel nach oben platziert und die Augenlinie waagrecht eingestellt. Diese Kopfstellung-Regulierung ist eine wichtige Voraussetzung sowohl für die Entwicklung der Aufrichtung des Körpers als auch für die Ausreifung des Zentralnervensystems.

Bei der Aufrechterhaltung der Körperhaltung sind selbstverständlich zahlreiche neuro-muskuläre-vaskuläre Aktivitäten beteiligt. Die Körperhaltung ist kein Stillstand wie bei einem fix stehenden Gegenstand, es sind stattdessen viele dynamische und ausgleichende Bewegungen der Bio-Mechanik nötig. Wenn wir gehen oder stehen, werden viele Muskeln aktiviert und dadurch sowohl feine als auch grobe Bewegungen der Muskulatur ständig gefördert, um die gleichgewichtige Körperhaltung zu erhalten. Gleichzeitig müssen die neuro-muskuläre-vaskulären Aktivitäten angekurbelt werden, um die Durchblutung des entsprechenden Bewegungsapparates sicherzustellen und den damit im Zusammenhang stehenden Wechselstoffbedarf zu decken. Dabei spielt das Rückenmark als Steuerungssystem eine entscheidende Rolle.

Das menschliche Leben ist ein hochkomplizierter Organismus. Aber dessen Kompliziertheit liegt nicht im strukturellen Körperbau, sondern bei den Funktionen, die damit zusammenhängen. Alle Organe und Körperteile arbeiten zusammen, unterstützen einander und bilden somit einen lebendigen ganzheitlichen psychosomatischen Komplex. Das Herz hat die Aufgabe, alle Körperteile und Organe mit Blut zu versorgen. Um das Ziel wirklich zu erreichen, muss es vom arteriellen System für einen kontinuierlichen Blutdruck unterstützt werden. Herz und Arterien stehen aber auch in einem engen Zusammenhang mit den Aktivitäten des Bewegungsapparats bzw. der Skelettmuskulatur. Schließlich werden alle Funktionen von Nervensys-

temen auf allen Ebenen gesteuert. Infolgedessen betrifft Bluthochdruck sowohl viele körperliche und organische Störungen als auch fehlerhafte Steuerungen der Nervensysteme, die durch eine harmoniewidrige Lebensweise und zivilisatorische Alltagstätigkeiten ausgelöst wurden.

Die Zivilisation ist in höchstem Maß gekennzeichnet von Wohlstand und technischer Entwicklung. Das bedeutet für uns: Wir haben die Natur verlassen und die menschliche Umgebung aufgebaut. Natürliche Ressourcen wurden ausgebeutet. Unser Schwerpunkt waren gesellschaftliche Aufgaben. Wir haben unsere Lebensaktivitäten nach sozialer Anerkennung orientiert und während der zivilisatorischen Entwicklung die naturgemäßen psychosomatischen Vorgängen als unbedeutend angesehen. Kostbare Energie wurde nur für berufliche Ziele eingesetzt, um materiellen Wohlstand zu erreichen. Dabei haben wir die Natur kaputt gemacht, unsere innere Natur zerstört, den Lebenssinn und das Lebensziel verloren. Dafür sind die zahlreichen Zivilisationskrankheiten der teuer zu bezahlende Preis. Bluthochdruck ist eine der schlimmen Folgen.

### 16.2.6 Kompensatorische Reaktionen

---

Um den geschwächten zweiten Blutdruck – entstanden durch vernachlässigte Arterien – zu kompensieren, muss das Herz zusätzlich mehr pumpen. Außerdem schüttet unser Körper Hormone wie Renin, Angiotensin II und Aldosteron aus, um die Gefäßmuskulatur zu beeinflussen. In der Folge nimmt der Gefäßwiderstand zu und erhöht sich dadurch Blutdruck. Das sind kompensatorische Reaktionen, die den Bluthochdruck verursacht haben.

#### ■ Hormonausschüttung

**Renin** Renin wird in speziellen Zellen der Niere hergestellt und ist ein Bestandteil des Renin-Angiotensin-Aldosteron-Systems (RAAS).

**Angiotensin II** Angiotensin II wird aus dem Vorläuferhormon Angiotensin I gebildet, hat eine starke Wirkung auf die Verengung der glatten Gefäßmuskulatur und verursacht die Verringerung des Gefäßquerschnitts. Diese Wirkung führt zu einem Anstieg des Blutdrucks und damit zur verbesserten Durchblutung sämtlicher Organe. Angiotensin II wird freigesetzt, wenn die Durchblutung in der Niere reduziert ist. Dieses Hormon bewirkt einerseits, dass sich die Blutgefäße verengen und vermehrt Natrium und Wasser von den Nieren in den Kreislauf zurückgeführt werden. Das führt aber andererseits zu höherem Blutdruck, höherem Blutvolumen und höherer Natriumkonzentration.

**Aldosteron** Aldosteron wird in der Nebennierenrinde produziert und spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation von Blutdruck und Wasserhaushalt. Zusammen mit Renin und Angiotensin reagiert das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System bei Schwäche der Arterien zum Aufrechterhalten des Blutdrucks. Es reguliert den Gefäßwiderstand und erhöht das Flüssigkeitsvolumen im Kreislauf.

In diesem Fall reagieren viele Menschen empfindlich auf Salzzufuhr. Bei etwa jedem dritten primären Bluthochdruck-Kranken wird Blutdruck deutlich gesenkt, wenn sie ihren Salzkonsum einschränken. Sobald sie übermäßig Kochsalz zu sich nehmen, steigt ihr Blutdruck wieder. Denn Kochsalz bindet Wasser und nimmt das Wasser mit. Dadurch entsteht eine hohe Salzkonzentration im Blut, und dieser Zustand vermehrt das Blutvolumen, weil der Körper versucht, das Salz durch Flüssigkeit zu verdünnen. Das führt dazu, dass der Druck in den Arte-

rien steigt. Dauerhafter vermehrter Konsum von Kochsalz kann zu einem anhaltend erhöhten Blutdruck führen und die Niere total belasten.

**Adrenalin** Darüber hinaus spielen Stresshormone wie das Adrenalin bei der Beeinflussung des Blutdrucks eine Rolle. **Adrenalin** ist bekannt als Aktions-, Kampf- oder Stresshormon. Es wird im Nebennierenmark hergestellt und bei physischen/psychischen Belastungen ausgeschüttet. Die Aufgabe dieses Hormons ist die Förderung des Herz-Kreislauf-Systems und Stoffwechsels, um diese den stressbedingten Belastungen anzupassen. Durch die Ausschüttung des Adrenalins werden Herz- und Atemfrequenz beschleunigt, Herzminutenvolumen und Blutdruck gesteigert und **Zucker und Fette** für den höheren Energiebedarf bereitgestellt. Bei andauernden bedrohlichen Situationen wird durch die dauernd erhöhte Adrenalin-Ausschüttung der Blutdruck erhöht und dadurch das Herz überbelastet.

Es ist unbestritten, dass Stress bei Bluthochdruck eine tragende Rolle spielt. Unter Stressbedingungen scheiden die primären Bluthochdruck-Patienten im Urin mehr Stresshormone – etwa Adrenalin, Noradrenalin etc. – als andere Menschen aus. Wegen erschlaffender Gefäßmuskeln ist die Durchblutung im Gehirn bei den Betroffenen nicht ausreichend, wenn sie mit stressigen Situationen konfrontiert werden bzw. eine höhere geistige Leistung erbringen müssen. Mit der Hilfe des Stresshormons kann die Herzleistung kurzfristig gesteigert und die Gefäßmuskulatur vorübergehend zusammengezogen werden. In der Folge nehmen das Herzminutenvolumen und der Gefäßwiderstand zu, um für kurze Zeit eine verbesserte Blutversorgung im Gehirn zu gewährleisten.

Allerdings sind Stresshormone nicht die direkte Ursache für die Entstehung eines primären Bluthochdrucks, sondern eine kompensatorische Reaktion. Mehrfach zeigt sich, dass psychische Belastungen nicht zu einem dauerhaften (chronischen) Bluthochdruck führen. Jeder zweite Arbeitnehmer weist am Arbeitsplatz erhöhte Blutdruckwerte auf, was zunächst in einen engen Zusammenhang mit dem Bewegungsmangel der sogenannten sitzenden Berufe zu bringen ist. Die erschlafften Gefäßmuskeln und die daran gekoppelten Durchblutungsstörung stehen in einem unmittelbaren Konnex zur beruflichen Profession. Die hormonelle kompensatorische Reaktion gilt als letzter Ausweg, genauer gesagt: als Notbehelf des Körpers, um die unzulängliche Blutversorgung im Bereich des Gehirns und anderer Organe sicherzustellen.

Stress gilt als eine dem Menschen ursprünglich eingeborene, für das Überleben wichtige Reaktion, die bei Gefahr dazu dient, körperliche, aber auch psychische Energie zu mobilisieren. Bei dieser Reaktion wird der Sympathikus des vegetativen Nervensystems aktiviert, um eine sofortige Ausschüttung von Stresshormonen in den Blutstrom sicherzustellen. Nur so ist es möglich, die nötige Wirkung auf diverse Organe auszuüben, so etwa die Steigerung der Herzfrequenz, des Herzminutenvolumens, der Atemfrequenz, der Muskelspannung und des Körperumsatzes etc. Damit gelingt es dem Körper, Nährstoffe zur Energiegewinnung bereitzustellen.

Der heutige Stress unterscheidet sich aber durchaus von dem unserer Vorfahren. Er manifestiert sich als dauernde psychische Belastung und stellt eine permanente geistige Herausforderung für uns dar, der wir nicht entkommen können. Es nützt uns keinesfalls, all unsere Energiereserven zu mobilisieren, um uns für einen Kampf oder eine Flucht zu wappnen, wie es etwa der Urmensch tat, wenn er es plötzlich mit einem Bären zu tun hatte. Heutzutage stellt Stress eine dauerhafte geistige Geschäftigkeit oder psychische Belastung dar, die wir nur schwer zu verkraften in der Lage sind.

Unsere naturgegebenen psychosomatischen Vorgänge, die sich als Unterstützungssystem erwiesen haben, gelten als stark verkümmert. Wir besitzen deshalb weder psychische Stärke – wie z. B. Lebensbewusstsein, Auffassungsgabe, Gespür, positives Denken, hoffnungsvolle

Lebenseinstellung, usw. – noch Regenerationskraft – wie z. B. Schlafvermögen, Bewegungs- und Selbstregulierungsbewusstsein etc. Deshalb gelingt es uns nicht, unser Gehirn während geistiger Arbeit frisch und vital zu halten. Außerdem sind die Nervenzellen im Gehirn bei den Bürotätigkeiten nicht ganzheitlich aktiviert, da sie überwiegend eine Aktivität der obersten Gehirnschicht, genauer: der menschlichen Gehirnrinde, gewährleistet. Diese eingeschränkte geistige Aktivität ist somit auch Folge einer unzureichenden Durchblutung und Sauerstoffzufuhr. Eine Kompensation wird durch das Zentralnervensystem mit der Stressreaktion versucht. Gleichzeitig ist eine bessere Energieversorgung das Ziel.

Mit kompensierenden Maßnahmen kann sich unser Körper bei gestörter Hämodynamik nicht wirklich aus der misslichen Lage befreien und die abgeschwächten Gefäßmuskeln nicht wieder kräftigen. Die kleinen Arterien und Blutkapillaren bleiben verengt, und der Blutstrom ist nach wie vor verdickt. Das heißt, die schlechte Mikrozirkulation hat sich nicht gebessert, obwohl der Organismus versucht hat, den Blutdruck zu erhöhen und die Blutversorgung durch ein größeres Blutvolumen zu verstärken. Die Kompensation ist nur ein vorübergehendes Ersatzverfahren, um die verminderte Leistung eines Organs durch eine andere gesteigerte Funktion möglichst wiedergutzumachen. Allerdings kann die Ursache der erschlaffenden Gefäßmuskeln dadurch nicht beseitigt werden. Wenn wir diese kompensatorischen Maßnahmen als Auslöser des primären Bluthochdrucks betrachten und die medikamentösen Behandlungen darauf abzielen, wird es nicht gelingen, den Bluthochdruck auszuheilen.

Kurz zusammengefasst: Der Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) ist ein Krankheitsbild infolge von negativen Kettenreaktionen der neuro-muskulären-vaskulären Störungen. Durch sitzende Berufstätigkeiten und eine naturfremde Lebensweise (wie Bewegungsmangel) wurde die Gefäßmuskulatur allmählich inaktiviert. Gleichzeitig wurden Nervenanlagen an den Gefäßwänden und Drucksensoren in den Blutgefäßen wegen unzulänglicher sensomotorischer Impulse, die nur durch Bewegungen hervorgerufen werden können, unbemerkt abgebaut. Das heißt, dass die für die Erweiterung und Verengung zuständigen Nervenversorgungen von den Gefäßen getrennt wurden und die funktionelle Verbindung zwischen arteriellen Blutgefäßen und nervlicher Steuerung dadurch zerbrach. Überdies führt der Bewegungsmangel dazu, dass sich die reflektorische Steuerung im Rückenmark und die motorische Regulierung in höheren Zentren zurückgebildet haben. Das schwächt wiederum die Aktivitäten der neuro-muskulären-vaskulären Vorgänge und verursacht die Durchblutungsstörungen, weil der von Blutgefäßen erzeugte zweite Blutdruck stark beeinträchtigt wurde.

Um sich aus dieser Notlage herauszuhelfen, regt der Körper selbst aufeinander folgende kompensatorische Reaktionen an, um den Blutdruck zu erhöhen, und versucht damit, die Durchblutungsstörungen zu lösen und die Blutversorgung in Organen und in herzentfernten Körperteilen zu verbessern. So entsteht der Bluthochdruck.

## 16.3 Diagnosen nach der Schulmedizin

Nach der chinesischen psychosomatischen Medizin ist es wichtig, dass bei der Diagnose eines primären Bluthochdrucks (arterielle Hypertonie) die Blutdruckwerte, die Durchblutungsstörungen in den Organen und die Dysfunktion des Rückenmarks zusammen in Betracht gezogen werden. Nur wenn der psychosomatische Zustand des Bluthochdrucks ganzheitlich diagnostiziert und im Zusammenhang mit anderen Befunden beurteilt wird, kann die richtige therapeutische Gegenmaßnahme ergriffen werden.

Selbst kann der Blutdruckwert in sitzender Position nach fünfminütiger Ruhe gemessen werden. Des Weiteren ist eine 24-stündige Blutdruckmessung beim Arzt eine Möglichkeit.

Wird eine zweimalige Messung durchgeführt, die mindestens an zwei Messtagen erhöhte Blutdruckwerte ( $>85/135$  mmHg) ausweist, ist von Bluthochdruck zu sprechen. Heutzutage ist es nicht schwierig, einen erhöhten Blutdruckwert festzustellen. Eine Diagnose nur aufgrund des Blutdruckwertes gilt aber als unzureichend. Für die Ausheilung des Bluthochdrucks ist es notwendig, bei Betroffenen den körperlichen, organischen und nervlichen Zustand ganzheitlich in den Blick zu bekommen. Daher sollte der Arzt die Patienten über deren Lebensumstände und -gewohnheiten befragen, also z. B. zum Körpergewicht, zum Ess- und Trinkverhalten, zu sportlichen und beruflichen Aktivitäten. Außerdem können Angaben von Vorerkrankungen – vor allem einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, einer Nierenkrankheit – sowie zu den im Zuge dieser eingenommenen Medikamente für eine Differenzierung hinsichtlich der Diagnose enorm wichtig sein.

### 16.3.1 Blutdruckwert

---

Bluthochdruck ist, wie schon der Name besagt, von dem Symptom des erhöhten Blutdruckwerts gekennzeichnet. Der erste Schritt zur Diagnose des primären Bluthochdrucks besteht darin, den Blutdruck zu messen. Wenn man seinen Blutdruck selbst messen will, sollte dies 2-mal täglich in Ruhe geschehen und sorgfältig in einen Blutdruckpass eintragen werden. Dafür ist es notwendig, einen optimalen Zeitpunkt zu wählen. Es bietet sich an, die Messung morgens zwischen 6:00 und 9:00 Uhr und abends zwischen 18:00 und 21:00 Uhr durchzuführen, jeweils vor einer Medikamenteneinnahme (falls es eine solche gibt). Die normalen Werte beim selbst gemessenen Blutdruck sollten das Richtmaß von 135/85 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) nicht überschreiten. Wenn die Blutdruckwerte aber den vorgegebenen Wert von 135/85 mmHg überschreiten sollten, deutet alles darauf hin, dass die glatte Gefäßmuskulatur geschwächt bzw. erschlafft ist.

### 16.3.2 Untersuchungen

---

In der chinesischen psychosomatischen Medizin wird der primäre Bluthochdruck nach den gemessenen Blutdruckwerten, den bestehenden Symptomen sowie anfälligen Untersuchungen – wie etwa Labor, EKG etc. – diagnostiziert. Eine Basisuntersuchung der Fette (Lipide) und des Zuckers (Glukose) im Blut, auch der Mineralstoffe (Kalium) und der Nierenwerte (Kreatinin), ist notwendig. Es hat sich gezeigt, dass der Stoffwechsel und die Nieren bei Bluthochdruckbeschwerden häufig Störungen aufweisen. Außerdem sind die folgenden speziellen Untersuchungen bei der Diagnose vom Bluthochdruck bzw. von bereits eingetretenen Organveränderungen nötig:

**Augenhintergrund-Kontrolle** Beim Bluthochdruck sind gerade die kleinen Gefäße, wie sie im Augenhintergrund vorhanden sind, betroffen. Die Untersuchung des Augenhintergrunds bei Bluthochdruck-Patienten sollte durch einen Augenarzt durchgeführt werden, um mögliche Schädigungen beurteilen zu können.

**Elektrokardiogramm (EKG)** Bei jedem Herzschlag entsteht ein schwacher Strom. Beim EKG werden diese elektrischen Aktivitäten des Herzens abgeleitet und in Form von Kurven aufgezeichnet. So erhält der Arzt nötige Informationen über Herzfrequenz und -rhythmus, Er-

regungsbildung, -ausbreitung und -rückbildung in der Herzmuskulatur. Durch Kurvenveränderungen im EKG kann die Veränderung der Herzkranzgefäße erfasst werden.

**Ultraschall (Sonographie) von Herz und Nieren** Durch einen Ultraschall des Herzens (Echokardiographie) kann beim bereits länger vorhandenen Bluthochdruck festgestellt werden, ob es zu einer Vergrößerung der linken Herzhälfte gekommen ist. Durch einen Ultraschall des Bauchraums (Sonographie) kann überprüft werden, ob die Nieren einwandfrei arbeiten.

**Hormonanalysen** Beim Bluthochdruck sind sowohl Katecholamine als auch Schilddrüsenhormone nicht im normalen Bereich. Katecholamine zählen zu den Überträgerstoffen (Transmittern), wirken sich auf den Sympathikus aus und verengen dadurch die Gefäße. Schilddrüsenhormone beeinflussen ebenfalls den Blutdruck. So können eine Schilddrüsen-Überfunktion, bei der zu viele Schilddrüsenhormone gebildet werden, und auch eine Schilddrüsen-Unterfunktion, bei der zu wenige Schilddrüsenhormone gebildet werden, zu einem erhöhten Blutdruck führen.

## 16.4 Diagnose nach chinesischer psychosomatischer Medizin

Die Diagnose von Bluthochdruck (Hypertonie) in der chinesischen psychosomatischen Medizin richtet sich nicht nur nach den Blutdruckwerten, sondern versucht, die grundlegende Ursache in den Blick zu bekommen. Dabei werden körperliche Symptome – wie bereits bestehende Organschäden, Durchblutungsstörung, funktionelle Störung des Rückenmarks, Begleiterkrankungen und Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc. – berücksichtigt. Beim Bluthochdruck zählen folgende Aspekte zu den Risikofaktoren: Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen, Alkohol, Diabetes mellitus, Stress etc. Dabei gilt Bewegungsmangel, vor allem die ungenügende Bewegung im Freien, als Hauptrisikofaktor. Nach der chinesischen psychosomatischen Medizin wird mit Blick auf den primären Bluthochdruck eine Differenzierung dreier wesentlicher Syndrome vorgenommen.

### 16.4.1 Syndrom der neuro-muskulären-vaskulären Blockierung

Unter diesem Syndrom leiden vor allem Menschen, die in stressigen Stehberufen tätig sind, z. B. Friseur, Verkäufer, Maler, Köche usw. Betroffene bemerken oft den erhöhten Blutdruck gar nicht, weshalb dieser zumeist durch eine andere Untersuchung zufällig entdeckt wird. Die Blutdruckwerte, vor allem der diastolische Blutdruck, sind in der Ruhephase erhöht.

**Symptome** Dieses Syndrom ist hauptsächlich durch die funktionelle Blockierung der grauen Substanz im Rückenmark gekennzeichnet. Die Betroffenen haben starke Verspannung des Rückens, leiden unter Kreuzschmerzen, haben dicke sowie verspannte Unterschenkel, angeschwollene Füße, einen steifen Nacken, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Ohrensausen, Nasenbluten, Nervosität, Herzklopfen, Beklemmung in der Herzgegend, Brustschmerzen etc.

**Untersuchungen** Röntgenaufnahmen oder eine magnetische Resonanzuntersuchung der Wirbelsäule zeigen viele degenerierende Veränderungen. Hormonelle Laborwerte und Nierenwerte (Kreatinin) sind häufig gestört. Bei der Untersuchung auf Eiweiß im Urin, beim EKG

des Herzens und beim EEG für die *elektrische Aktivität* des *Gehirns* zeigen sich ebenfalls häufig Störungen.

**Syndrom-Analyse** Bei dem Syndrom der neuro-muskulären-vaskulären Blockierung handelt es sich um die Blockierung der sensomotorischen Steuerung im Rückenmark, das für die Regulierung der neuro-muskulären-vaskulären Vorgänge zuständig ist. Es gibt einen großen Unterschied zwischen Bewegungen, die berufsbedingt ausgeführt werden, und tatsächlich im Freien betriebenen Sport. Zur Bewegung am Arbeitsplatz zählt das Gehen, welches aber mit der beruflich bedingten Konzentration sowie der gezielten stressigen geistigen Aktivität ausgeführt wird. Der menschliche Körper ist dabei meist sehr angespannt und einseitig belastet, nur auf bestimmte Körperhaltung oder Bewegungen eingeschränkt. Im Gegensatz dazu bewegt man sich in freier Natur ganzheitlich und ohne berufsbedingte Belastungen. So ist etwa Wandern eine ideale körperliche Bewegung, die sowohl das extrapyramidale als auch das pyramidale System harmonisch fördern kann.

Durch die beruflich ausgerichtete Konzentration wird ein zentraler Hemmmechanismus ausgelöst. Dieser blockiert die von niedrigeren Zentren hinaufkommenden Impulse, um z. B. Stress in oberen Zentren störungsfrei zuzulassen. In diesem Fall werden die sensomotorische Übertragung und die Weiterleitung im Rückenmarks beeinträchtigt. Auf der anderen Seite wird die Verarbeitung der sensomotorischen Informationen in der grauen Substanz des Rückenmarks durch dauerhafte Anspannung und einseitige Bewegung gestört und blockiert. Die Blockade ergibt sich, da deren Impulse sehr stark mit dem Durchsetzen des eigenen Vorgehens zusammenhängen. Daher können neuro-muskuläre-vaskuläre Vorgänge nicht richtig und rechtzeitig reguliert und veranlasst werden. Die Folgen sind Dysfunktionen der Gefäßmuskulatur und Skelettmuskeln sowie Durchblutungsstörungen.

➤ Bei diesem Syndrom wird in der traditionellen chinesischen Medizin je nach Symptomen und nach der Zungen-Diagnose verfahren. Diagnostiziert wird folglich: »Bluthochdruck wegen Qi-Blockade« oder »Bluthochdruck von Stauung des Qi und des Blutes« oder »Bluthochdruck infolge von Überaktivität des Leber-Qi«.

## 16.4.2 Syndrom der erschlaffenden Gefäßmuskulatur

**Symptome** Dieses Syndrom zeigen die Bluthochdruck-Patienten vorwiegend im Zusammenhang mit körperlichen und organischen Symptomen: Übergewicht, Blutstauung in Füßen (blauer Fuß), angeschwollene Beine, schwache Nieren (chronische Niereninsuffizienz), schwarze Ränder um die Augen, Mangel an Vitalität, sexuelle Schwäche, durch Nierenschwäche bedingte Knochenschwäche, weiche Knie, Herzrasen, Herzrhythmusstörung, Herzinsuffizienz, innere Unruhe, Angstzustände, Schwindel, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Kurzatmigkeit, Sehbehinderung usw. Betroffene haben zumeist Bluthochdruck-Patienten in der Familie, weshalb von einem genetisch bedingten Bluthochdruck gesprochen wird. Sie betreiben kaum oder nur selten Sport und haben Luftnot bei körperlichen Belastungen. Die Blutdruckwerte zeigen sogar in den Ruhephasen wie z. B. am Morgen oder am Abend, aber auch tagsüber eine Erhöhung. Auf die blutdrucksenkende medikamentöse Therapie sprechen die Betroffenen mit diesem Syndrom oft nicht gut an.

**Untersuchungen** Bei Untersuchungen haben Betroffene oft schlechte hormonelle Laborwerte. Die Nierenwerte (Kreatinin) und die Eiweißwerte im Urin sind ebenso wenig in Ordnung wie Messwerte beim EKG. Gefäßveränderungen im Augenhintergrund, z. B. Verengungen der Arterien bzw. Arteriolen, und eine hypertensive Retinopathie (eine Erkrankung der Netzhaut) sind nicht auszuschließen.

**Syndrom-Analyse** Die neuro-muskuläre-vaskuläre Störung ist die wesentliche Ursache bei der Entstehung des primären Bluthochdrucks (arterielle Hypertonie). Da jeder Mensch seine Schwachstellen hat, wird diese Schwäche zunächst von äußeren Risikofaktoren (etwa Stress, ungesunde Ernährung etc.) beeinflusst. Dieses Syndrom kennt als primären Auslöser die Erschlaffung der glatten Gefäßmuskulatur, die viele kompensatorische Reaktionen verursacht und den Blutdruck erhöht. Familiäre, daher genetische Bedingtheit sowie Unsportlichkeit sind die zwei häufigsten Faktoren bei diesem Syndrom. In beiden Fällen ist sichtbar, dass die glatten Gefäßmuskeln der Betroffenen schon von Geburt an schwach und auffällig gestört sind. Die Folge ist eine verringerte Blutversorgung oder auch eine Blutstauung in den Organen sowie in den unteren Extremitäten, die eine funktionelle Störung des Herzens, der Nieren und des Gehirns verursacht. Daraus resultieren verschiedene bemerkbare Symptome und schlechte Laborwerte.

Wie bereits beschrieben, ist das Syndrom mittels der blutdrucksenkenden medikamentösen Therapie nicht gut behandelbar. Das liegt daran, dass die erschlaffende Gefäßmuskulatur dadurch nicht aktiviert werden kann.

➤ **Dieses Syndrom wird in der traditionellen chinesischen Medizin je nach Symptom »Bluthochdruck infolge von Blut-Mangel«, »Bluthochdruck aufgrund von Blutstauung« oder »Bluthochdruck als Mangel an Nieren-Qi« genannt.**

Wichtig ist, dass man weiß, dass in der traditionellen Medizin (TCM) das Organ »Niere« nicht mit der anatomischen Niere der Schulmedizin identisch ist. »Niere« bedeutet in der TCM eine Funktionseinheit der angeborenen psychosomatischen Vorgänge, dem extrapyramidalen Bewegungsvermögen und des Rückenmarks.

### 16.4.3 Syndrom der autonomen Nervensystemstörung

**Symptome** Dieses Syndrom inkludiert alle unterschiedlichen Ausprägungen der funktionellen organischen Störungen, vor allem aber Stoffwechselstörungen. Zu dem Syndrom gehören: Übergewicht (die Vorstufe von Adipositas), Fettsucht/Fettleibigkeit (man spricht von Adipositas bei einem Body-Mass-Index von über 30), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus II), Fettstoffwechselstörungen, chronische Müdigkeit und Abgeschlagenheit, häufige Infektionsanfälligkeit, Immundefekte, schlechte Wundheilung, Allergieanfälligkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinsuffizienz, Verstopfungen und Verengungen der Hirngefäße (Arteriosklerose) mit Schlaganfall, Nierenerkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden, Lebensmittel-Unverträglichkeit, Depressionen, Rauchen, Essstörung, ungesunde Ernährungsgewohnheit (wie z. B. zu viel Alkohol, zu viele Süßigkeiten, Fette, Fertiggerichte, Fastfood usw.), Nebenwirkungen von Medikamenten (z. B. Kortison oder Antidepressiva, Neuroleptika; dabei handelt es sich um in der Psychiatrie häufig eingesetzte Medikamente) und stimmungsstabilisierte Medikament (Phasenprophylaktika).

Die Betroffenen sind zum Großteil im Büro tätig und sitzen den ganzen Tag vor dem Computer. Sie haben immer einen stressigen Alltag zu bewältigen. Zudem liegt akuter Bewegungsmangel vor, da nur gelegentlich Sport getrieben wird.

**Untersuchungen** Bei den Betroffenen liegen erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte, ein erhöhter Blutzucker und erhöhte Harnsäurewerte vor. Anormale Mineralstoffwerte (Kalium), Nierenwerte (Kreatinin) und Urin-Befunde (Untersuchung auf Eiweiß im Urin) sind nicht auszuschließen. Es zeigen sich hormonelle Laborwerte und Gefäßveränderungen im Augenhintergrund. EKG des Herzens und EEG für die *elektrische Aktivität des Gehirns sind unbedingt notwendig*.

**Syndrom-Analyse** Der Kernpunkt dieses Syndroms bezieht sich hauptsächlich auf Funktionsstörungen des Seitenhorns in der grauen Substanz des Rückenmarks. Im Seitenhorn liegen vorwiegend viszeromotorische Neuronen vom vegetativen Nervensystem bzw. vegetative **Neurone des Sympathikus** im Brust- und Lendenmark (C8–L2) und des **Parasympathikus im Sakralmark** (S2–S4). Diese viszeromotorischen Neuronen stehen sowohl strukturell als auch funktionell im engen Zusammenhang mit den naturgemäßen körperlichen Aktivitäten. Kein Körperteil steht für sich alleine, alles ist vernetzt. Das gilt auch für das Seitenhorn, das mit dem Vorderhorn und dem Hinterhorn vernetzt ist. In der grauen Substanz des Rückenmarks befinden sich viele Interneurone (auch Zwischenneurone oder Schaltneurone genannt). Im Rückenmark verschalten sich die Interneurone mit all ihren Fortsätzen zwischen dem Vorderhorn und dem Hinterhorn. So können alle für die Körper-Organ-Zentren wichtigen sensomotorischen Impulse integriert werden. Und so wird etwa ein Signal des sensorischen Neurons vom Körper direkt im Rückenmark über ein Interneuron mit einem Motoneuron verschaltet, sodass eine automatische, nicht vom Gehirn gesteuerte Reaktion entsteht. Das gilt sowohl für die Reflexe als auch für den Ablauf des autonomen Nervensystems. Die Interneurone summieren alle eingehenden elektrischen Signale, sowohl die erregenden als auch die hemmenden, und veranlassen eine für das Zusammenspiel von Körper, Organen und Zentren passende Signalübertragung, vor allem die Übertragung der elektrischen sensomotorischen Impulse.

Um diese Übertragung im vegetativen Nervensystem stattfinden zu lassen, benötigen viszeromotorischen Neurone im Seitenhorn unbedingt zahlreiche motorische Impulse, die von bestimmten Bewegungen und speziellen Übungen her stammen. Das ist heutzutage bei Tätigkeiten im Büro leider nicht der Fall. Bewegungsmangel kann einen strukturellen Abbau oder funktionelle Störungen der Interneuronen und der viszeromotorischen Neuronen im Seitenhorn auslösen, wenn diese nicht regelmäßig durch körperliche Aktivitäten gefördert werden. Die Folge ist zunächst die funktionelle Störung des vegetativen Nervensystems, welches dafür zuständig ist, die Gefäßmuskulatur zu veranlassen und vaskuläre Aktivitäten zu steuern. Die Folge ist eine Beeinträchtigung der Dehnbarkeit und der Elastizität der Gefäßmuskulatur und deren organischer Funktionen. Der Blutdruck wird durch eine kompensatorische Reaktion erhöht. Als Begleiterscheinung manifestieren sich eine Stoffwechselstörung, organische Beschwerden sowie Durchblutungsstörungen im Bereich des Organsystems.

Statistiken belegen, dass nahezu jeder Zweite über 18 Jahren in Industrieländern übergewichtig ist. Besonders deutlich erkennbar ist dieser Trend bei Kindern und Jugendlichen. Fettsucht gilt als eine chronische Erkrankung des Stoffwechsels. Übergewicht und Adipositas treten häufig in Industrieländern auf, in denen nur noch wenige Menschen harte körperliche Arbeiten ausführen. Aber auf der anderen Seite ist Nahrung im Überfluss vorhanden. Das belastet unser schon geschwächtes Organsystem enorm. Wie kann das direkt für organische Funktionen zuständige vegetative Nervensystem keine genügende körperliche Unterstützung

bekommen und trotzdem gut funktionieren? Wie können Gefäße bzw. Arterien oder Organe voll in Gang kommen, ohne Veranlassung des zuständigen autonomen Nervensystems? Bei diesem Syndrom ist Bluthochdruck das Ergebnis der kompensatorischen Reaktion. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörung, Zuckerkrankheit, Magen-Darm-Beschwerden, Lebensmittelunverträglichkeit, Depressionen, Immunschwäche etc. sind die im Vordergrund stehenden Komplikationen des vegetativen Nervensystems. Allerdings sind Bluthochdruck und organische Beschwerden Teile eines Teufelskreises.

➤ Dieses Syndrom wird in der TCM je nach Symptom als »Syndrom der Feuchtigkeit und Hitze in Leber und Gallen«, »Ausbruch von innerem Wind der Leber«, »Aufflammen des Leber-Feuers«, »Mangel an Leber- und Nieren Yin«, »Stauung des Herzblutes« oder »Schleim-Syndrom« diagnostiziert.

## 16.5 Behandlungen

Die gängige Medizin ist nach heutiger Vorstellung ein technisches System, das auf Krankheit und Verletzungen ausgerichtet ist und in dem Mediziner den Patienten mit verschiedenen Mitteln (z. B. Medikamenten oder physikalischer, homöopathischer Therapie oder Kräutherapie) behandeln. Aus der Sicht der chinesischen psychosomatischen Medizin ist es aber wichtig, dass die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge mit der **Eigeninitiativ-Methode, d.h. den Meridian Dao Yin-Übungen**, gefördert werden müssen. Auftretende Symptome der Erkrankungen zu bekämpfen ist notwendig, allerdings zu wenig effizient. Wirkungsvoller ist es, die inneren Aktivitäten des Körper-Organ-Nerven-Systems zu stärken und damit das Übel an der Wurzel zu fassen. Weise im alten China haben dies anhand eines Beispiels aus dem Alltagsleben veranschaulicht.

### Beispiel

Kochendes Wasser kann durch Rühren nur kurzfristig am Sieden gehindert werden. Besser ist es, wenn man das Brennholz unter dem Kessel herauszieht, um das siedende Wasser endgültig zur Ruhe zu bringen.

Die effektiven Gegenmaßnahmen sollten also auf die Ursachen der Erkrankungen, d.h. auf die inneren psychosomatischen Störungen gerichtet werden, um das Problem von Grund auf zu lösen.

### 16.5.1 Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin

Die chinesische psychosomatische Medizin öffnet ein neues Fenster zu unserem inneren Leben und präsentiert viele neue Begriffe. Dabei wird für »Psyche« eine ganz neue, dreidimensionale Definition vorgelegt.

**Psychosomatischer Vorgang** Nach der chinesischen psychosomatischen Medizin wird die Zusammenarbeit zwischen Körper/Organ und Schaltstellen/Zentren auf allen Ebenen als psychosomatischer Vorgang definiert.

**Psyche** Alle zentralen, peripherischen und viszeralen Nervenversorgungen, die für die Informationsverarbeitung unterschiedlicher Aufgaben in verschiedenen Körperteilen dienen, werden als Psyche bezeichnet.

Das ist für das Verständnis der chinesischen psychosomatischen Medizin ganz wesentlich.

Es gibt viele Rezeptoren in unserem Körper, die alle funktionellen und strukturellen Veränderungen überwachen und sensomotorische Impulse wahrnehmen. Anschließend werden solche Veränderungen und Impulse als Informationen in der zuständigen Schaltstelle oder Zentrum verarbeitet. Darauf wird dann mit den entsprechenden organischen und körperlichen Aktivitäten reagiert. Dabei müssen Körper/Organe in einem engen dynamischen Zusammenhang mit den zuständigen Schaltstellen/Zentren stehen. Daher hat Psyche, die der funktionelle Vertreter der Schaltstelle oder Zentren ist, zwei grundlegende Aufgaben: Informationsverarbeitung und Aktionssteuerung. Darauf aufbauend, funktionieren höhere Aufgaben der Psyche (wie Fühlen und Denken) fehlerfrei und zielbewusst.

Beim Bluthochdruck dient die psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin dazu, die richtigen und ausführlichen Botschaften über den Blutdruck an die Patienten weiterzugeben, damit deren Lebensbewusstsein in der Psyche gestärkt wird.

#### ■ **Blutdruck ist eine Kraft**

Um Bluthochdruck effektiv zu bekämpfen, muss man zuerst über die Eigenschaft des normalen Blutdrucks Bescheid wissen. Je mehr man über den gesunden Blutdruck erfährt, umso genauer erkennt man die Ursachen des Bluthochdrucks und kann dagegen effizient vorgehen. Beim Bluthochdruck legt die chinesische psychosomatische Medizin bei der Regulierung des Blutdrucks ihr Gewicht hauptsächlich auf grundlegende psychosomatische Vorgänge und versucht diese normalen Prozesse zu verstärken und wieder in Gang zu bringen. Damit wird das Übel des Bluthochdrucks gewissermaßen an der Wurzel gepackt. Genau das ist die Behandlungsphilosophie in der psychologischen Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin.

Der Blutdruck ist eine Kraft, die einerseits durch den Herzschlag entsteht und andererseits durch die Wirkung des Blutstroms Einfluss auf die Gefäßwand der Arterien hat, weil sich diese dehnt und zusammenzieht und damit das Blut in herzentfernte Gegenden weitertransportiert. Arterien sind Blutgefäße, die den Blutstrom vom Herzen wegbefördern. Der Blutdruck ist absolut nötig, um die Blutzirkulation im Körper aufrechtzuerhalten und damit alle Körperteile und Organe mit Sauerstoff und Nährstoffe zu versorgen. Im medizinischen Sprachgebrauch ist damit meist der arterielle Blutdruck in den großen Arterien gemeint. Diese vom Herzschlag und der Anspannung der Gefäßwände erzeugte Kraft wird anhand zweier Werte in der Maßeinheit Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) angegeben. Dabei unterscheidet man einen höheren und niedrigeren Wert:

**Systolischer Blutdruck** Der höhere Wert ist der systolische Blutdruck: Das ist der maximale Druck in den Arterien, der in dem Moment entsteht, in dem sich das Herz zusammenzieht und dabei Blut aus der linken Herzkammer in den Körper presst (Systole). Dadurch überträgt sich der entstehende wellenförmige Druck auf die Aorta und weiter auf die folgenden Arterien und Arteriolen. Der normale systolische arterielle Blutdruck beträgt in Ruhe 100–130 mmHg.

**Diastolischer Blutdruck** Der niedrigere Wert ist der diastolische Blutdruck: Dieser spiegelt sich im zweiten Wert der Blutdruckmessung wider und entspricht dem Dauerdruck in unseren großen Arterien während der Entspannungsphase des Herzens zwischen zwei Herzschlägen. Dabei wird das Blutvolumen in den Herzkammern wieder auffüllt. Dieser Druck wird hauptsächlich durch die Elastizität der Arterien aufrechterhalten. Wenn die Elastizität der Gefäß-

wand nachlässt, wie z. B. bei einer Arteriosklerose, steigt zuerst der diastolische Wert, später auch der systolische Blutdruckwert dauerhaft an. Der normale diastolische arterielle Blutdruck beträgt in Ruhe 60–85 mmHg.

Der normale Blutdruckwert bei Erwachsenen liegt ungefähr bei 120/80 mmHg in Ruhe. Ab einem Wert von 140/90 mmHg spricht man von Bluthochdruck (arterielle Hypertonie).

#### ■ Kontinuierliche Antriebskraft

Beim Blutdruck handelt es sich um eine kontinuierliche Antriebskraft. Dabei wird der Blutstrom zuerst durch Herzschlag in die großen Arterien gepumpt und die Durchblutung dann in herzfernen Körperteilen und Organen durch Zusammenziehen der glatten Gefäßmuskeln vorangetrieben. Damit wird der Ernährungsbedarf in allen Körperteilen erfüllt und der Stoffwechsel in Gang gebracht. Ohne Bewegung des Körpers, vor allem der unteren Extremitäten, kann diese anhaltende Antriebskraft nicht dauerhaft erzeugt werden. Das entspricht unserer Natur, und darin liegt der Sinn, warum wir uns immer bewegen müssen. Durch Bewegungen wie z. B. Wandern oder Laufen im Freien werden sensomotorische Impulse intensiv hervorgerufen. Das ist eine einzigartige elektrische Stimulierung zur Aktivierung des Körper-Organ-Nerven-Systems und die Basis für die anhaltende Antriebskraft. Durch die Bewegungen werden sensomotorische Impulse erzeugt. Allerdings: Ohne Nervensystem im Rückenmark, das diese elektrischen Impulse überträgt und weiterleitet, könnten weder Skelettmuskulatur noch glatte Gefäßmuskulatur dauerhaft und aktiv kontrahieren. Wodurch kein dauerhafter Blutdruck entstünde, der für die Durchblutung im ganzen Körper notwendig ist.

Heutzutage leben wir modernen Menschen in den Industrieländern ganz anders als früher. Wir sitzen immer länger, z. B. vor dem Computer oder Fernseher. Unsere einzige Bewegung besteht oft nur darin, Tasten zu tippen oder Programme mit der Fernbedienung auszuwählen. Was passiert dann? Da die Muskulatur der unteren Extremitäten kaum belastet bzw. vom eigenen Gewicht bewegt und somit nicht gefördert wird, können Muskelzellen die Reize der mechanischen Bewegung kaum oder nur minimal in elektrische Impulse umwandeln. Das bedeutet, dass die unersetzbaren sensomotorischen Impulse, die das Zusammenziehen der Gefäße, die Durchblutung in Organen und die Steuerung des Zentralnervensystems in Rückenmark und Gehirn antreibt, nur unzureichend stimuliert werden. Wenn die Bewegungskraft der glatten Gefäßmuskeln abgeschwächt wird, können Arterien den kontinuierlichen Blutdruck nicht mehr bestmöglich erzeugen und dadurch nicht mehr die Durchblutung in Organen und herzfernen Körperteilen optimal garantieren. Das führt dazu, dass die Blutversorgung verringert und das Blut gestaut wird. Sensoren deuten diese verringerte Durchblutung als weniger Blutvolumen, was eine Kettenreaktion im Körper auslöst, an deren Ende die Erhöhung des Blutdrucks liegt, um die schlechte Hämodynamik wieder zu verbessern.

#### ■ Das lebensstrenge Wissen hat psychische Kraft

Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) ist definitiv eine psychosomatische Krankheit. Er zählt in den Industrienationen zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wird daher als Volkskrankheit bezeichnet. Fast jeder zweite erwachsene Mann und jede zehnte erwachsene Frau haben Bluthochdruck. Dabei liegt bei etwa 90% der Betroffenen ein primärer Bluthochdruck vor. Allerdings wissen Mediziner bis jetzt nur, dass der primäre Bluthochdruck mit vielen verschiedenen Auslösern oder Risikofaktoren zusammenhängt, z. B. genetische Faktoren, ungesunde Ernährung, hoher Kochsalzverbrauch, Stress, Übergewicht, Alkohol, Nikotin etc. Solche Risikofaktoren spielen beim primären Bluthochdruck aber nur eine sekundäre Rolle. Einfach gesagt: Die gängige Medizin kennt zwar die hohen Risiken des Bluthochdrucks, aber nicht die innere Wurzel dieses psychosomatischen Problems.

Wegen des mangelhaften Wissens bezüglich der Entstehung des primären Bluthochdrucks ist es schwierig für uns moderne Menschen, das Übel an der Wurzel zu packen und die zielgerichteten Vorbeugungsmaßnahmen zu ergreifen. Da wir von der primären Ursache keine Ahnung haben, befinden wir uns in einer schlechten psychischen Verfassung. Es gibt nichts Schlimmeres, als bezüglich eigener psychosomatischer Vorgänge ahnungslos zu sein, weil das eine deutliche psychische Führungsschwäche für organische und körperliche Aktivitäten aufzeigt. Daher hat die psychologische Therapie nach CPM die Aufgabe, über den Verlauf der neuro-muskulären-vaskulären Vorgänge gründlich und richtig zu informieren, um das Lebensbewusstsein der Betroffenen entwickeln zu helfen.

## 16.5.2 Meridian-Übungen



■ **Abb. 16.1** Vorbereitungsübung für die Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission

Die erste Übung ist sehr gut für das Syndrom der neuro-muskulären-vaskulären Blockierung geeignet. Meridian Dao Yin-Übungen sind eine Reihe von speziellen körperlichen Übungen, die der Aktivierung der Meridiantransmission dienen. Meridiantransmission ist eine außerordentliche, spürbare Übertragung der sensomotorischen Impulse, die entlang bestimmter Körperzonen verläuft. Die sensomotorischen Impulse sind essenzielle und unerlässliche elektrische Energie für alle körperlichen, organischen und geistigen Aktivitäten. Diese elektrische Energie treibt unser Leben an und bringt alle psychosomatischen Vorgänge in Gang und hält sie in diesem optimalen Zustand. Das ist ein wirkliches Wissen, das der Praxis und bewährten Erfahrung entspringt. Allerdings sind diese bedeutungsvollen sensomotorischen Impulse nicht selbstverständlich und mühelos erzeugbar. Sie können nur mithilfe der speziellen Übungen hervorgerufen und beim Sinnesorgan in elektrische Signale umgewandelt werden. Dabei spielt die Muskelspindel eine wichtige Rolle.

### Muskelspindel

Die Muskelspindel ist ein Sinnesorgan, das direkt auf dem Muskel parallel zu den Muskelfasern liegt. Sie dient dazu, den aktuellen sensiblen Dehnungszustand der Skelettmuskulatur zu erfassen und Veränderungen der Muskelfasern und des Kontraktionsverlaufs der betreffenden Muskeln mit elektrischen Impulsen an das Zentralnervensystem zu senden.

Im Ruhezustand werden kaum sensorische Signale in der Muskulatur erzeugt, weil die Muskeln sich nicht bewegen. Sobald man sich bewegt, wird die Muskellänge durch das Zusammenziehen geändert und gleichzeitig der sensorische Teil der Muskelspindel auseinandergezogen.

Dieser Dehnungszustand löst sofort das Aktionspotenzial der sensiblen Nervenendigung aus. Diese sind spiralig in der Muskelspindel aufgewickelt. Dieses Aktionspotenzial wird durch schnell leitende sensible afferente »Ia-Faser« als sensorische Impulse zum Hinterhorn des Rückenmarks geschickt, wo die Umschaltung auf die  $\alpha$ -Motor-Neuronen des Vorderhorns und die zum Gehirn führenden Fasern stattfindet. Anschließend werden verschiedene Reaktionen, z. B. die Kontraktion der bestimmten Muskeln und das Zusammenziehen der Gefäßmuskulatur, mit den von den Zentren wegführenden motorischen Impulsen veranlasst. Da die sensorischen und die motorischen Impulse in gegenseitiger Beziehung stehen und beinahe synchron ablaufen, bezeichnet man sie einfach als sensomotorische Impulse.

Mit dieser Vorbereitungsübung (■ Abb. 16.1) werden sensomotorische Impulse im Bereich der hinteren Beine, wo die Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission verläuft, zweckgerichtet gefördert. Dadurch initiiert die Übung die Steuerung für die neuro-vaskulären Vorgänge im Rückenmark. Vor allem ist diese Übung zum Abschalten und gegen Verspannungen am besten geeignet, weil sie nur mit dem Gefühl durchgeführt werden kann und nicht willentlich steuerbar ist. Das heißt, man muss sich entspannen und auf das Gefühl des Gleichgewichts verlassen, dann kann man die Übung ausführen. Diese Übung gilt für alle drei Syndrome. Es empfiehlt sich, diese Übung mehrmals täglich jeweils 5–10 Minuten lang zu üben, um eine optimale Heilwirkung zu erzielen (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2008, S. 195–197).



■ Abb. 16.2 Vorbereitungübung für die Fuß-Yangming-(Magen-)Meridiantransmission

Die nächste Übung (■ Abb. 16.2) ist sehr gut für das Syndrom der erschlaffenden Gefäßmuskulatur geeignet. Heute ist immer mehr Menschen bewusst, dass Bluthochdruck in einem engen Zusammenhang mit einer ungesunden Lebensweise steht. Bei manchen Patienten mit einem leichten Bluthochdruck (90–99/140–159 mmHg) kann eine Senkung des erhöhten Blutdrucks allein durch eine Änderung der Lebensführung erreicht werden. Dabei können sie ihren Blutdruck durch Gewichtsreduktion bei Übergewicht, Abgewöhnung des Rauchens, Reduktion des Alkoholkonsums, regelmäßige körperliche Bewegung, salzarmes Essen, gesunde Ernährung, Stressabbau etc. positiv beeinflussen. Allerdings ist es für viele Bluthochdruck-Patienten sehr schwierig, ihren Bluthochdruck mit diesem natürlichen Verfahren positiv einzustellen, obwohl sie ihre Lebensweise einigermaßen umgestellt haben. Denn die erschlaffende Gefäßmuskulatur kann zwar durch nun gesunde Lebensführung nicht weiter beeinträchtigt werden, doch sie regeneriert sich nur sehr schwer. Die Änderung der Lebensführung führt nur dazu, dass die gestörten Funktionen bzw. die Dehnbarkeit und Elastizität der Arterien und geschädigten Organe nicht weiter verschlimmert werden. Allerdings können die neuro-mus-

kulären-vaskulären Vorgänge nicht so einfach wieder in Gang gebracht werden. Hierfür sind gezielte und aktive Maßnahmen nötig, um sie zu fördern.

Je höher der Blutdruck ist, desto mehr sind die Gefäßmuskulatur erschlafft und sind die organische Funktionen geschädigt. So werden bei einem mittelschweren primären Bluthochdruck (100–109/160–179 mmHg) oder einer schweren primären Hypertonie (110–119/180–209 mmHg) sowohl Nervenanlagen an Gefäßwänden als auch die Gefäßmuskulatur sehr gestört. Weil viele Patienten überhaupt keine Kraft und Kondition mehr haben, ist es ihnen fast unmöglich, eine sportliche Bewegung zu machen. In diesem Fall ist es sinnvoll, dass die Betroffenen, egal ob es sich um leichten oder mittelschweren oder schweren Bluthochdruck handelt, mit einer effizienten und durchführbaren Methode ihren Bluthochdruck selbst positiv regulieren können. Dafür bieten Meridian Dao Yin-Übungen ein einzigartiges, praktisches und wirksames Selbst-Heilverfahren an.



■ **Abb. 16.3** Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission

Die Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission (■ Abb. 16.3) ist sehr gut für das Syndrom der erschlaffenden Gefäßmuskulatur geeignet. Bei allgemeiner sportlicher Bewegung wird vorwiegend das Kreislauf-System gefördert und werden nur einige sensomotorische Impulse hervorgerufen. Im Vergleich zu solchen Bewegungen können Meridian Dao Yin-Übungen sowohl die elektrischen Impulse maximal und intensiv aktivieren als auch eine hervorragende Übertragung stimulieren. Diese Übertragung ist deswegen so exzellent, weil sie kein lokales Aktionspotenzial ist und auch nicht Punkt zu Punkt zwischen Peripherie und Zentrum geleitet wird. Es sind stattdessen longitudinale (längsgerichtete) sensomotorische Aktivitäten, die in bestimmten Körperzonen ganzheitlich stattfinden – ausgehend von einer Extremität zum Organ oder bis zum Gehirn. Somit werden die gesamten Körper-Organ-Zentren synchron aktiviert. Dementsprechend haben Meridian Dao Yin-Übungen mehrfache positive Auswirkungen auf Körper, Organe und das Zentralnervensystem. Das ist der Grund, warum sie als »spezielle körperliche Bewegung« bezeichnet werden.

Diese Distal-Übung ist besonders gut für Menschen geeignet, die unter einer Kreislaufstörung, unter Bluthochdruck infolge des Syndroms der erschlaffenden Gefäßmuskulatur, Nierenschwäche und geistiger Erschöpfung leiden. Denn die Übungen aktivieren sowohl die glatte Muskulatur (in Organen) als auch Gefäßmuskeln. Das ist wichtig bei Bluthochdruck-Patienten, weil sie kaum noch eine sportliche Bewegung betreiben können und sich damit in einem Dilemma befinden.

Die grundlegende Ursache beim primären Bluthochdruck ist die erschlaffende Gefäßmuskulatur, die durch Bewegungsmangel ausgelöst wurde. Dadurch entstehen Durchblutungsstörungen und Kreislauferkrankungen als negative Folgen. Wenn also der Blutdruck erhöht ist, ist das die Folge einer erschlafften Gefäßmuskulatur und gestörten Durchblutung. Dann sind weder Gefäße noch Kreislauf für eine sinnvolle sportliche Bewegung belastbar. Aber

ohne Bewegung werden die Gefäße nicht in Gang gebracht. Darin liegt die Schwierigkeit bei den Betroffenen. Als eine durchführbare und effiziente Gegenmaßnahme sind Meridian Dao Yin-Übungen nicht auf Verstärkung der Muskulatur, sondern direkt auf die Regeneration der Gefäße gerichtet. Mit dieser speziellen Meridian-Übung kann man viele sensible Nervenendigungen in den zahlreichen Muskelspindeln stimulieren, die sich longitudinal in den Körperteilen befinden (wo die Meridiantransmission verläuft). Die Aktivierung der sensiblen Nervenendigungen bzw. der sensorischen Impulse löst reflektorisch intensive motorische Signale an Muskeln und Gefäßwände aus. Mit diesen elektrischen Impulsen regeneriert sich die Gefäßmuskulatur wieder, und dadurch verbessert sich die Durchblutung im Bereich der Organe und herzfernen Körperteilen. Da sich der Blutdruck dadurch normalisiert, wird das Problem an der Wurzel gelöst. Das ist die Wirkungsweise der ursächlichen Behandlung beim primären Bluthochdruck.

Die durch Meridian Dao Yin-Übungen hervorgerufenen sensomotorischen Impulse sind die essenziellste und wichtigste elektrische Energie in unserem Leben. Man kann diese als ein biologisches Heilmittel bezeichnen, um zahlreiche psychosomatische Beschwerden zu behandeln und zu heilen (vgl. Cong 2011, S. 164–168).



■ Abb. 16.4 Grundübung für die Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission

Die Grundübung für die Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission (■ Abb. 16.4) ist sehr gut für das Syndrom der erschlaffenden Gefäßmuskulatur geeignet. Beim Bluthochdruck muss das Übel, d.h. die neuro-muskuläre-vaskuläre Störung, an der Wurzel gepackt werden. Das ist die Hauptaufgabe einer sinnvollen Behandlung beim Bluthochdruck. Die neuro-muskuläre-vaskuläre Störung bezieht sich auf eine Fehlfunktion der Zusammenarbeit zwischen Nervenversorgungen, Skelettmuskulatur und Gefäßmuskeln. Primärer Bluthochdruck ist darauf zurückzuführen, dass die Gefäßmuskeln stark geschwächt sind. Infolgedessen kann der kontinuierliche Blutdruck, der für die Blutversorgungen sowohl in herzfernen Körperteilen als auch in den Organen notwendig ist, nicht erzeugt wird. Darauf reagiert unser Körper mit vielen verschiedenen funktionellen Maßnahmen, z. B. mit schnellem Herzschlag, mehr hormoneller Ausschüttung usw., um den Blutdruck kompensatorisch erhöhen und die Blutversorgungen verbessern zu können.

Die Gefahr des erhöhten Blutdrucks für das Kreislauf-System und die Komplikationskrankheiten kann nur vermieden werden, wenn die neuro-muskulären-vaskulären Vorgänge durch gezielte Gegenmaßnahmen wieder in Gang gebracht werden. In der chinesischen psychosomatischen Medizin haben die Meridian Dao Yin-Übungen zur Aktivierung der neuro-muskulären-vaskulären Vorgänge in den Vordergrund gestellt. Diese Übungen wurden zum ersten Mal in der klinischen Praxis als wesentliches Heilverfahren der ursächlichen Behandlung beim Bluthochdruck eingesetzt. Das ist ein revolutionärer Durchbruch auf medizinischem Gebiet. Diese wirkungsvollen speziellen Übungen haben mehrfache positive Auswirkungen auf unser Körper-Organ-Nerven-System, weil die sensomotorischen Impulse durch Meridian Dao Yin-Übungen umfangreich und intensiv hervorgerufen und sofort zur Gefäßmuskulatur übertragen werden können. Infolgedessen sind die sensomotorischen Impulse, die durch Meridian Dao Yin-Übungen stimuliert werden, das goldene Heilmittel zur Ausheilung des Bluthochdrucks (zur Übungsbeschreibung s. Cong 2008, S. 185–193).

### 16.5.3 Chinesische Heilkräuter

Das Ziel der Heilkräuterbehandlung ist es, die Genesung geschädigter Organe, z. B. Herz, Nieren, Hirnstrukturen und Augen, zu fördern. Da der Bluthochdruck jahrelang, sogar jahrzehntelang keine bemerkbaren Symptome zeigt, bemerken Betroffene meist nicht, dass sie einen erhöhten Blutdruck haben. Das Gefährliche daran ist, dass das Risiko für Schäden an lebenswichtigen Organen mit einem dauerhaft erhöhten Blutdruck steigt. Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Schlaganfall, Nierenschwäche oder Einbußen des Sehvermögens sind die möglichen Folgen. Daher muss die effektive Gegenmaßnahme für die Wiederherstellung der geschädigten Organe bei der Bluthochdruck-Therapie ergriffen werden. Genau dafür hat die traditionelle chinesische Medizin (TCM) jahrtausendlange gute Erfahrungen.

Während abertausenden von Jahren der Praxis hat die traditionelle chinesische Medizin reichliche klinische Erfahrungen mit Heilkräutern und Akupunktur etc. gesammelt. Es gibt zwar viele Heilkräuter in den verschiedenen medizinischen Systemen auf der Welt, aber nicht so systematisch und ausgereift wie in der TCM.

➤ **Vor 5000 Jahren haben chinesische Völker bewusst angefangen, Heilkräuter zu suchen. Laut historischer Dokumente hat der Stammführer »Gelber Kaiser« (Shen Nong) in seinem Leben viele Kräuter selbst ausprobiert, um die Heilwirkung am eigenen Körper kennenzulernen.**

Es steht in Dokumenten, dass er und sein Volk sich an einem Tag mehr als 70-mal durch verschiedene Kräuter vergiftet haben. Dadurch haben sie viele praktische Erfahrungen gesammelt und Erkenntnisse über Wirkung und Eigenschaft von Heilkräutern gewonnen. Deshalb wurde das früheste Heilkräuter-Werk auf der Welt (»Klassiker von Shen Nongs Heilkräutern«) über 365 chinesische Heilkräuter geschrieben. Hiermit wurde der Grundstein an Kenntnissen über traditionelle chinesische Heilkräuter gelegt. Danach wurden zahlreiche Kräuterbücher und medizinische Rezeptbücher, in denen medizinische Heilkrautrezepte eingetragen und erläutert wurden, geschrieben und überliefert.

Es ist zu betonen, dass sich chinesische Heilkräuter beim Bluthochdruck hauptsächlich auf den Bereich der funktionellen organischen Störungen auswirken. Das heißt, das schwerpunktmäßige Anwendungsgebiet der Heilkräuter liegt beim Syndrom der autonomen Nervensystemstörung. Diese Störungen wurden durch hormonelle und nervliche kompensatorische Reaktio-

nen wegen schlechter Durchblutung im Bereich der inneren Organe ausgelöst und verursacht. Dabei wurden viele organische Funktionen anormal belastet und regelwidrig gefördert. In der traditionellen chinesischen Medizin wurde viele zutreffende Erklärungen des Bluthochdrucks präsentiert, es wurde über die irreguläre hormonelle und nervliche Steuerung berichtet, über deren Diagnose und Heilkräutermischungen.

Aus der Sicht der chinesischen psychosomatischen Medizin beschränken sich diese Erklärungen und Gegenmaßnahmen aber auf sekundäre Ursachen, nämlich auf die kompensatorischen Reaktionen. Die ursächlichen Probleme bzw. das Syndrom der neuro-muskulären-vaskulären Blockierung und das Syndrom der erschlaffenden Gefäßmuskulatur wurden in der traditionellen chinesischen Medizin wegen des damals mangelhaften Wissenstands nicht zufriedenstellend erklärt. Die Blockierung im Rückenmark und die Erschlaffung der Gefäßmuskulatur zu beseitigen ist für die chinesischen Heilkräuter eine viel schwerer zu bewältigende Aufgabe. Denn die Wirkstoffe der Heilkräuter sind chemische Substanzen und haben vorwiegend lokale Auswirkungen auf bestimmte Gewebe. Um jedoch sämtliche neuro-muskulären-vaskulären Vorgänge in Schwung bringen zu können, sind sie nicht mächtig genug.

Beim Bluthochdruck werden organische Störungen in der traditionellen chinesischen Medizin je nach pathologischem Zustand in folgende Syndrome eingeteilt:

### Aufflammen vom Leber-Feuer (肝火上炎)

Dieses Syndrom geht einher mit leichtem Fieber, Kopfschmerzen, Migräne, Aufregungen, Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, bitterem Mundgeschmack, Übelkeit, Erbrechen, Abneigung gegen Fett, Blähung, Bauchschmerzen, gelbem und trübem Urin, gelbem und leimartigem Zungenbelag, saitenförmigem und schnellem Puls. Dieses Syndrom ist eine pathologische Erscheinung und entspricht dem leichten primären Bluthochdruck (140–159/90–99 mmHg). Das klassische und häufig verwendete Rezept lautet:

**i Long Dan Xie Gan Tang (龙胆泻肝汤), Dekokt zur Beseitigung des Leber-Feuers aus dem Werk »Sammlung und Interpretation der Kräuter-Rezepte« (医方集解) (Jia Chunhua 1995; Yang Yiya 1988)**

#### Zusammensetzung

- Gentianae (Long Dan Cao), Rx. 10 g
- Bupleuri (Chai Hu), Rx. 10 g
- Alismatis (Ze Xie), Rhi. 10 g
- Plantaginis (Che Qian Zi), Sm. 10 g
- Akebiae (Mu Tong), Caulis 10 g
- Rehmanniae (Sheng Di Huang), Rx. 15 g
- Angelicae Sinensis (Dang Gui), Rx. 10 g
- Gardeniae Jasminoidis (Zhi Zi), Fru. 10 g
- Scutellariae Baicalensis (Huang Qin), Rx. 10 g
- Glycyrrhizae (Gan Cao), Rx. 3 g

Das Rezept wirkt sich sehr gut auf entzündliche organische Reaktionen aus, die durch schlechte Durchblutung in den Organen und dadurch verursachte kompensatorische Reaktionen hervorgerufen wurden. Die organischen Funktionen werden durch Durchblutungsstörungen geschwächt und neigen deshalb zu Entzündungen. Die kompensatorischen Reaktionen verschärfen die entzündlichen Erscheinungen. Daraus ergibt sich »Aufflammen des Leber-Feuers«.

In der Klinik muss die Zusammensetzung des Rezepts je nach schwerpunktmäßigen Symptomen variiert und je nach Schwere der Symptome verstärkt werden. Beispielsweise kommen

bei akuter Bindehautentzündung *Cassiae Torae* (Jue Ming Zi) und *Chrysanthemi indicis* (Ye Ju Hua) dazu. Bei akuter Mittelohrentzündung kommen *Sophorae Flavescentis* (Ku Seng) und *Violae cum Radice* (Zi Hua Di Ding) dazu. Bei akuter Gallenblasenentzündung sind *Polygoni Cuspidatum* (Hu Zhang) und *Artemesiae Capillaris* (Yin Chen Hao) gute Ergänzungen. Bei akuter Prostatitis nehmen Sie *Dioscoreae Sativae* (Bi Jie) und *Vaccariae Segetalis* (Wang Bu Liu Xing) hinzu. Bei akuter Beckenentzündung sollte man *Leonuri Heterophylli* (Yi Mu Cao) und *Patriniae seu Thlaspii* (Bai Jiang Cao) ergänzen, bei Gürtelrose (Herpes Zoster) *Lithospermi* (Zi Cao) und *Corydalis Yanhusuo* (Yan Hu Suo).

### Hyperaktivität von Leber-Yang (肝阳上亢)

Dieses Syndrom ist mit den Symptomen Schwindel, Kopfschmerzen, gerötetes Gesicht, verschwommenes Sehen, Augenflimmern, Tinnitus, übertriebene Emotionen, Schlaflosigkeit, bitterer Geschmack im Mund, saitenförmiger und rasender Puls und rote Zunge mit wenig Feuchtigkeit zu diagnostizieren. Es entspricht dem mittelschweren primären Bluthochdruck (100–109/160–179 mmHg). Die Symptome Schwindel, Kopfschmerzen, gerötetes Gesicht, verschwommenes Sehen, Tinnitus etc. zeigen durch erhöhten Blutdruck ausgelöste Gefäßstörungen im Bereich des Kopfes, der Ohren und der Augen an. Bitterer Geschmack im Mund bedeutet, dass die Flüssigkeitszirkulation im Magen-Darm-Trakt durch Durchblutungsstörungen ausgetrocknet ist. Ein saitenförmiger und rasender Puls deutet darauf hin, dass die Gefäßwand durch den erhöhten Blutdruck sehr angespannt ist. Das bekannte und häufig verwendete Rezept lautet:

**i Tian Ma Gou Teng Yin (天麻钩藤饮), Dekokt mit *Gastrodia* und *Uncaria* aus dem Werk »Neue Erläuterung der Syndrome und Behandlungen bei verschiedener inneren Krankheiten« (杂病证治新义) (Jia Chunhua 1995; Yang Yiya 1988)**

#### Zusammensetzung

- *Gastrodiae Elatae* (Tian Ma), Rhi. 10 g
- *Uncariae cum Uncis* (Gou Teng), Rm. 10 g
- *Haliotidis* (Shi Jue Ming), Concha 24 g
- *Gardeniae Jasminoidis* (Zhi Zi), Fru. 10 g
- *Scutellariae Baicalensis* (Huang Qin), Rx. 10 g
- *Achyranthis vom Süden* (Chuan Niu Xi), Rx. 10 g
- *Eucommiae* (Du Zhong), Cortex 10 g
- *Leonuri Heterophylli* (Yi Mu Cao), Herba 10 g
- *Taxilli* (Sang Ji Sheng), Rm. 24 g
- *Polygoni Multiflori* (Ye Jiao Teng), Caulis 15 g
- *Poriae Cocos* (Fu Ling), Sclerotium 15 g

Beim mittelschweren primären Bluthochdruck ist die organische Schädigung eingetreten. Zu beobachten sind dann beispielsweise die hypertensive Herzerkrankung (Kardiopathie), eine Verengung der Nierenarterie (Nierenarterienstenose) oder Veränderungen des Nierengewebes (renoparenchymatöse Hypertonie), die mit einer Blutdruckerhöhung einhergehende Aortenverengung (Aortenismusstenose) etc. Diese organischen Schädigungen sind die negativen Folgen der Überproduktion von Adrenalin und Noradrenalin, also der »endokrinen Hypertonie«. Das gehört zum Syndrom der Hyperaktivität von Leber-Yang. Dagegen ist dieses Rezept gut geeignet.

In der Klinik muss die Zusammensetzung des Rezepts je nach schwerpunktmäßigen Symptomen variieren. Zum Beispiel kommen bei Arteriosklerose *Laminariae seu Eckloniae* (Kun Bu) und *Sargassii* (Hai Zao) dazu. Bei hypertensiver Herzerkrankung geben Sie *Salviae Mil-*

tiorrhizae (Dan Shen) und Pseudoginseng (San Qi) hinzu. Bei einer Verengung der Nierenarterie ergänzt man Epimedii (Ying Yang Huo) und Curculiginis Orchoidis (Xian Mao) und bei einer Aortenverengung Milletiae (Ji Xue Teng), Ligustici Wallichii (Chuan Xiong) und Artemisiae Anormalae (Liu Ji Nu).

### Ausbruch von innerem Wind der Leber (肝风内动)

Dieses Syndrom ist von Symptomen gekennzeichnet: Anspannung, Gliederzittern, Krampf, Herzrhythmusstörung, Schlaganfall, Ohnmacht, Halbseitenlähmung, Gesichtslähmung, Störungen des Stuhl- und Urinabgangs etc. Weil die Symptome plötzlich und wechselhaft auftreten wie der Wind, wurde es mit »Wind« veranschaulicht beschrieben. Dieses Syndrom entspricht dem schweren primären Bluthochdruck (110–119/180–209 mmHg). Das bekannte und häufige verwendete Rezept ist:

**i Zheng Gan Xi Feng Tang (镇肝熄风汤), Dekokt zur Beruhigung des Leber-Winds aus dem Werk »Aufzeichnung der traditionellen chinesischen und westlichen Medizin in Kombination (医学衷中参西录)« (Jia Chunhua 1995; Yang Yiya 1988)**

#### Zusammensetzung

- Achyranthis Bidentatae (Niu Xi), Rx. 30 g
- Haematitum (Zhe Shi), 30 g
- Osis Mastodi (Long Gu), Fossilia 15 g
- Ostreae (Mu Li), Concha 15 g
- Testudinis (Gui Ban), Plastrum 15 g
- Paeoniae Albae (Bai Shao Yao), Rx. 15 g
- Scrophulariae Ningpoensis (Xuan Shen), Rx. 15 g
- Asparagi Cochinchinensis (Tian Dong), Rx. 10 g
- Toosendan Meliae (Chuan Lian Zi), Fru. 6 g
- Hordei Vugaris Germinatus (Mai Ya), Fru. 6 g
- Artemisiae Capillaris (Yin Chen), Herba 6 g
- Glycyrrhizae (Gan Cao), Rx. 3 g

Beim schweren primären Bluthochdruck handelt es sich um Veränderungen der arteriellen Gefäße im Gehirn. In diesem Fall müssen chinesische Heilkräuter mit der medikamentösen Therapie kombiniert werden, um den Bluthochdruck so schnell wie möglich zu senken. Diese Kräutermischung hilft die Überproduktion von Adrenalin und Noradrenalin zu reduzieren und die Überreaktion des Sympathikus zu beruhigen. Allerdings ist die Gefahr der hypertensiven Krise, z. B. einer hypertensischen Hirnblutung, beim schweren primären Bluthochdruck durch Aufregungen oder Stressbelastungen möglich. Daher muss in dieser Phase eine kombinierende Maßnahme ergriffen werden.

In der Klinik muss die Zusammensetzung des Rezepts je nach schwerpunktmäßigen Symptomen ergänzt werden. So sollen, wenn Verstopfung dabei ist, Aloes (Lu Hui) und Angelicae Sinensis (Dang Gui) dazugegeben werden. Wenn starker Kopfschmerz dabei ist, kommen Rhei (Da Huang) und Rehmanniae Recens (Sheng Di Huang) dazu. Im Falle einer Sehstörung sind Ilicis Pubescentis (Mao Dong Qing) und Celosiae (Qing Qiang Zi) gute Ergänzungen. Beim auffallenden Brustschmerz sollen Puerariae (Ge Gen) und Salviae Miltiorrhizae (Dan Shen) dazugenommen werden.

Laut TCM ist Bluthochdruck darauf zurückzuführen, dass die »Leber« anormal funktioniert. Hierfür ist es unbedingt notwendig, zu wissen, dass »Leber« in der traditionellen chinesischen Medizin nicht mit der anatomischen Leber in der Schulmedizin identisch ist.

➤ **Die organischen Begriffe in der TCM, z. B. Leber, Niere, Milz, Herz, sind vorwiegend die Bezeichnungen bestimmter Funktionseinheiten im Organ-System.**

Beispielsweise ist in der TCM die Leber hauptsächlich eine Funktionseinheit des Sympathikus und der von ihm gesteuerten Organe und dient dazu, das Gefäßsystem und bestimmte organische Funktionen zu regulieren. Die Niere in der TCM schließt die Funktionen des Rückenmarks und des hormonellen Systems ein. Die Milz hat überwiegend mit den Funktionen des Parasympathikus und des Magen-Darm-Trakts zu tun. Diese begrifflichen Unterschiede zwischen westlicher Schulmedizin und TCM muss man unbedingt klarstellen.

Wenn wir jetzt mit dem chinesischen organischen Begriff auf die drei beschriebenen Syndrome noch einmal zurückblicken, ist deren krankhafte Charakteristik viel leichter nachvollziehbar. Das Syndrom »Aufflammen vom Leber-Feuer« zeigt sich als entzündliche Reaktionen auf schlechte Durchblutung in den Organen. Das Syndrom »Hyperaktivität von Leber-Yang« beschreibt die durch Gefäß- und Durchblutungsstörungen ausgelöste Überaktivität des Sympathikus und deren kompensatorische Reaktionen. Das Syndrom »Ausbruch von innerem Wind der Leber« beschreibt die Folgeerkrankungen der hypertensiven Krise.

Die traditionelle chinesische Heilkräuterkunde ist ein wichtiges therapeutisches Verfahren zur Behandlung des Bluthochdrucks. Daher ist es unbedingt notwendig, die Lehre des organischen Systems und die Naturheilkunde in der TCM einwandfrei zu begreifen. Die chinesischen Heilkräuter wirken sich besonders gut auf funktionelle Störungen des organischen Systems aus, weil jedes Heilkraut eine Vielzahl von pflanzlichen Wirkstoffen enthält und damit die organischen Funktionen gleichzeitig anregen und funktionelle Störungen positiv beeinflussen kann. Heutzutage stammen viele wirksame Medikamente aus Heilpflanzen. Diese Medikamente werden aus Pflanzen oder deren Substanzen synthetisch hergestellt und von der modernen Medizin geprüft und benutzt. Allerdings verliert man durch den Herstellprozess die natürliche, unverfälschte Eigenschaft von Heilkräutern.

Im Vergleich mit den synthetischen Medikamenten fällt auf, dass chinesische Heilkräuter viele wirkungsvolle Besonderheiten haben, z. B. die vollwertige Natürlichkeit und die bewährte klinische medizinische Wirksamkeit. Ihre therapeutische Wirkung kann kalt, heiß, warm, kühl, sauer, bitter, süß, scharf und salzig sein. Nach der chinesischen Lebensphilosophie sind alle Lebewesen von der Natur geschaffen und durch natürliche Ordnung bzw. Regeln bedingt. Das gilt selbstverständlich sowohl für Heilkräuter als auch für Menschen. Durch jahrtausendlange praktische Beschäftigung mit den Heilkräutern haben chinesische Mediziner erfahren, dass jedes Heilkraut unterschiedliche Eigenschaften hat und sogar ein- und dieselbe Heilpflanze aufgrund klimatischer, regionaler und verarbeitungsbedingter Umstände in ihrem Wirkstoffgehalt ungleich sein kann. Denn die Pflanzen reagieren auf ihre Umgebung, nehmen Stoffe aus dem Boden und aus der Luft auf. Das ist ihre natürliche Eigenschaft, und genau darin liegt die geheimnisvolle chinesische Kräuterheilkunde. Und viele unserer naturgemäßen organischen Vorgänge können durch die vollwertige natürliche Heilkräuter gefördert werden.

Heilkräuter sind ein Teil der Natur, und ihre natürlichen Eigenschaften haben mehrfache positive Auswirkungen auf unsere organischen Funktionen.

### **Beispiel**

Ein Heilkraut wie z. B. chinesische *Coptis*, *Rhizoma Coptidis*, das bitter schmeckt und von Natur aus kalt ist, wirkt sich heilsam auf fieberhafte Erkrankungen aus, weil die Körperflüssigkeiten bzw. Lymphe und extrazelluläre Flüssigkeiten durch Bitterkeit gefördert und fieberhafte Reaktionen durch die kalte Eigenschaft reduziert werden. Deswegen haben solche Heilkräuter eine entgiftende Heilwirkung.

Beim Bluthochdruck ist nicht nur der erhöhte Blutdruck, der als Risikofaktor für das Kreislauf-System gilt, zu beachten, sondern auch die wesentliche Ursache, also die erschlaffende Gefäßmuskulatur und die neuro-muskuläre-vaskuläre Blockierung. Die organischen Störungen und Schädigungen sind die schließlich entstehenden symptomatischen Probleme. Bei diesen organischen Problemen sind die chinesischen Heilkräuter wirklich eine wirksame und bewährte therapeutische Methode.

#### 16.5.4 Akupunktur und Akupressur

Akupunktur und Akupressur können beim Syndrom der neuro-muskulären-vaskulären Blockierung wirksam angewendet werden. Vor allem gegen Rückenverspannungen, die durch stressige sitzende Bürotätigkeiten hervorgerufen werden und den Blutdruck negativ beeinflussen haben, sind sowohl Akupunktur als auch Akupressur die richtige Methode, um muskuläre und innere Verspannungen aufzulösen. Dafür sind alle Akupunkturpunkte nutzbar, die neben der Wirbelsäule liegen (vom Kopf bis Kreuz). Viele organische Störungen, z. B. Herzbeschwerden und Magenprobleme, die durch kompensatorische Reaktionen ausgelöst wurden, können mit der Akupunktur und Akupressur effektiv behandelt werden.

#### 16.5.5 Symptomatische Behandlung mit Medikamenten

Da die wahre grundlegende Ursache des primären Bluthochdrucks in der gängigen Medizin immer noch nicht gründlich aufgeklärt wurde, werden die unter Bluthochdruck leidenden Patienten nur mit Medikamenten symptomatisch behandelt. Das Behandlungsziel besteht darin, den erhöhten Blutdruck als Symptom oder kardiovaskuläres Risiko mit medikamentöser Behandlung abzusenken. Die am häufigsten eingesetzten Medikamente sind Betablocker, ACE-Hemmer, Diuretika, Kalzium-Antagonisten und Angiotensin-II-Antagonisten – wobei der Arzt bei jedem Patienten entscheiden muss, welches Arzneimittel für diesen Patienten am geeignetsten ist. Die dahinter stehenden Ursachen, die den Bluthochdruck und die organischen Störungen verursachen, werden dadurch nicht gelöst. Viele Bluthochdruck-Patienten sind zwar mit der medikamentösen Therapie symptomatisch gut eingestellt worden, aber ihre Probleme sind weit davon entfernt, gelöst zu sein, weil die Ursache nicht an der Wurzel gepackt wurde. Die medikamentöse Behandlung ist hauptsächlich auf die kompensatorischen Reaktionen gerichtet.

##### Kompensatorische Reaktion

Die kompensatorische Reaktion ist eine Selbstregulierung des Organismus, die im Notfall zum Ausgleich von gestörten organischen Funktionen aktiviert wird.

Durch Bewegungsmangel und harmoniewidrige Lebensweise wird die neuro-muskuläre-vaskuläre Zusammenarbeit gestört und die Erschlaffung der Gefäßmuskulatur verursacht. Da Gefäße bzw. Arterien an Muskelkraft und Elastizität verlieren, ist der durch das Zusammenziehen der Gefäßmuskulatur erzeugte zweite Blutdruck beeinträchtigt. Die unmittelbare Folge ist, dass die Durchblutung im herzfernen Bereich, z. B. in Organen und Beinen, stark reduziert wird. In unserem Körper bilden Arterien und Venen zusammen ein geschlossenes Gefäßsystem. Darin zirkulieren die Blutströme durch alle Organe und Körperteile. Um die Blutversorgung durch den ganzen Körper aufrechterhalten zu können, muss ein kontinuierlicher Blutdruck, der vom

Herzschlag und Zusammenziehen der Gefäßmuskeln gekoppelt erzeugt wird, vorhanden sein. Der geschwächte zweite Blutdruck löst in unserem Körper viele kompensatorische Reaktionen aus, um die Blutversorgungen mit dem erhöhten Blutdruck zu gewährleisten.

Häufige kompensatorische Reaktionen sind die Überaktivierung des Sympathikus und eine vermehrte Hormonausschüttung. Wenn die Organe – etwa die Niere und das Gehirn – weniger durchblutet werden, reagiert das Zentralnervensystem sofort mit einer übersteigerten Aktivität des Sympathikus und einer zunehmenden hormonellen Ausschüttung. Die dem Sympathikus zugeordneten Nerven spannen die Gefäßmuskeln an, sodass sich die Gefäße verengen, der Herzschlag beschleunigt, mehr Blut in die Gefäße gepumpt und der Blutdruck erhöht wird. Gleichzeitig werden mehr Hormone gebildet und ausgeschüttet, z. B.

- die aus dem Nebennierenmark auf Gefäßmuskeln und Herztätigkeit einwirkenden Hormone Adrenalin und Noradrenalin,
- die aus der Nebennierenrinde auf Natrium (Kochsalz) und Wasserhaushalt einwirkenden Kortikosteron (皮质酮) und Aldosteron (醛固酮),
- das in speziellen Zellen der Niere hergestellte Renin,
- das ähnlich wie Adrenalin wirkende Schilddrüsenhormon Angiotensin II,
- das den Blutdruck herabsetzende Hormon Insulin
- und die die Blutversorgung in den Kapillaren und Venolen regulierenden Zellhormone Acetylcholin und Histamin.

All die angeführten nervlichen und hormonellen kompensatorischen Maßnahmen haben den einzigen Zweck, die Blutversorgung durch den erhöhten Blutdruck zu verbessern. Diese kompensatorischen Reaktionen sind reflektorische Selbstregulierungen unseres Körpers. Das Resultat ist nicht zufriedenstellend, weil dadurch der erhöhte Blutdruck als Risikofaktor für Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenschwäche etc. entstanden ist. Und die medikamentöse Therapie hat nur Auswirkungen in Bezug auf kompensatorische Reaktionen:

**Betablocker** Die Betablocker blockieren die Beta-Rezeptoren, die in den Muskelzellen verschiedener Organe sitzen und auf die Hormone Adrenalin und Noradrenalin reagieren (die als Katecholamine bzw. als 儿茶酚胺 bezeichnet werden und dem stressvermittelnden Sympathikus entstammen). Adrenalin und Noradrenalin sind in Stresszuständen im Körper vermehrt zu finden und erhöhen den Herzschlag. Da mit dem schnellen Herzschlag die ausgeworfene Blutmenge größer ist, wird der Blutdruck erhöht. Betablocker belegen die Beta-Rezeptoren am Herzen und verhindern, dass Adrenalin und Noradrenalin einwirken. Damit werden der Herzschlag verlangsamt, die Gefäße erweitert und der Blutdruck gesenkt. Die häufigsten Nebenwirkungen sind ein zu langsamer Herzschlag und eine allgemeine Antriebslosigkeit.

**ACE-Hemmer** Die ACE-Hemmer (Angiotensin-Converting-Enzyme-Hemmer) hat einen Einfluss auf das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System (abgekürzt: RAAS) und wirkt sich auf das kardiovaskuläre System und auf die Nieren aus. Das Angiotensin-Converting-Enzym verwandelt Angiotensin I in seine wirksame Form Angiotensin II. Angiotensin (wörtlich bedeutet das »Gefäßspanner«) verengt die Blutgefäße und regt die Nebenniere zur vermehrten Bildung von Aldosteron an. Aldosteron hält im Körper mehr Natrium und verringert die Wasser- und Salzausscheidung über die Niere – damit steigt das Blutvolumen. Beide Hormone werden bei der schlechten organischen Blutversorgung vermehrt gebildet und als kompensatorische Maßnahme zum Anstieg des Blutdrucks eingesetzt. ACE-Hemmer blockiert das Angiotensin-Converting-Enzym, und folglich entsteht weniger Angiotensin II aus Angiotensin I. Außerdem

sorgt der ACE-Hemmer dafür, dass mehr Kochsalz und Wasser durch die Nieren ausgeschieden werden und dadurch das Blutvolumen verringert und schließlich der Blutdruck gesenkt wird. Zu den häufigen Nebenwirkungen der ACE-Hemmer zählen Reizhusten, Geschmacksstörungen, Nierenfunktionsstörungen, Hautausschläge, Gelenkschmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Ohrensausen, Oberbauchbeschwerden, Störungen der Leber- und Gallefunktion, erhöhte Kaliumwerte, entzündliche Reaktionen an den Blutgefäßen etc.

**Kalzium-Antagonisten** Kalzium-Antagonisten (Kalziumkanal-Blocker) hemmen die Wirkung des Kalziums. Kalzium ist ein wichtiger Stoff für die Aktivität der Gefäßwände, des Herzmuskels und der Skelettmuskulatur. Ohne Kalzium kommt keine Kontraktion zustande. Bei der verringerten Blutversorgung bzw. Durchblutungsstörung im Bereich der Organe und herzfernen Körperteile werden die Kalziumkanäle geöffnet, was den Einstrom von Kalzium-Ionen bewirkt. Dies führt zu einer Verengung der Gefäße und damit zu einem höheren Blutdruck. Mit den Kalzium-Antagonisten werden Kalziumkanäle blockiert, sodass sich die Gefäßmuskulatur wieder erweitert und der Herzschlag verlangsamt wird. Dadurch sinkt der Bluthochdruck. Da die Gefäßmuskeln durch Kalzium-Antagonisten sehr stark entspannt werden, können Nebenwirkungen auftreten. So können Flüssigkeiten aus dem Blut ins Gewebe fließen und Schwellungen in den Knöcheln, Hautausschläge, Gesichtsrötung, Kopfschmerzen, Herzklopfen auftreten.

**Diuretika** Diuretika waren die ersten blutdrucksenkenden Medikamente und werden heutzutage immer noch häufig verschrieben. Diuretika sind Entwässerungsmittel und bewirken, dass die Nieren Natrium und Wasser verstärkt ausscheiden. Dadurch reduziert sich das Volumen der Flüssigkeit, die im Gefäßsystem versammelt ist. Das führt dazu, dass der Blutdruck sinkt. Häufige Nebenwirkungen sind Flüssigkeitsverlust, Schwäche- und Schwindelgefühl beim Stehen, Müdigkeit, Wadenkrämpfe, Mundtrockenheit, Hautrötungen und -reizungen, Sehstörungen, Verminderung der Anzahl der Blutplättchen etc.

Die medikamentöse Behandlung ist aber keine Heiltherapie, die das Problem von Grund auf lösen kann. Der erhöhte Blutdruck als Symptom kann dadurch einigermaßen eingestellt werden – allerdings bleiben die Blutversorgungs- und Durchblutungsstörungen in den Organen weiterhin ungelöst. Das ist eine gefährliche Zeitbombe in den Organen und kann früher oder später viele kritische Probleme auslösen. Da die Ursache des Bluthochdrucks nicht behoben werden kann, ist die symptomatische Behandlung bzw. medikamentöse Therapie nach moderner Medizin lebenslang erforderlich. Das bedeutet, dass die Betroffenen verschiedene Medikamente in vorgeschriebener Dosierung täglich und lebenslang einnehmen müssen. Das ist schon eine extrem unangenehme Vorstellung. Außerdem haben Medikamente viele Nebenwirkungen. Der Körper und die Organe werden mit den chemischen Stoffen von Medikamenten total belastet, worauf viele andere Gesundheitsprobleme zurückzuführen sind. Darüber hinaus können dadurch viele sekundäre Erkrankungen entstehen, etwa Arzneimittelhepatitis, Arzneimittelenteritis, Nierenversagen etc. Die Patienten müssen gegen Nebenwirkungen von blutsenkenden Arzneimitteln wieder andere Medikamente schlucken. Auf Dauer kann das nicht gut für unseren Organismus sein. Deshalb ist die Sterblichkeit bei Menschen unter Bluthochdruck-Medikation nicht wirklich niedriger als ohne Medikamente.

Hinter dem Bluthochdruck verstecken sich viele innere Ursachen, wie die neuro-muskuläre-vaskuläre Störung, nervliche und hormonelle Steuerungsstörungen, eine Stoffwechselstörung usw. Wenn diese Ursachen nicht beseitigt werden, entwickeln sich der Bluthochdruck und die damit zusammenhängenden kardiovaskulären Erkrankungen (Arteriosklerose, Herz-

infarkt, Schlaganfall etc.) weiter – trotz der lebenslangen medikamentösen Behandlung. Das ist ein dramatisches Schicksal. Es lohnt sich, einmal ernsthaft darüber nachzudenken, ob wir uns wirklich mit dieser fatalen Folge abfinden oder das Schicksal in die eigenen Hände nehmen. Denn die wirkliche Gefahr ist nicht der erhöhte Blutdruck, sondern das weit verbreitete harmoniewidrige Leben, also z. B. Bewegungsmangel, naturfremde Lebensweise, ungesunde Ernährungsgewohnheiten etc. Aus diesem Lebensstil können sich viele schädliche Auswirkungen auf das Zentralnervensystem, das Herz-Kreislauf-System, neuro-muskuläre Funktionen usw. entwickeln, und so werden die Blutdruckregulierung, die Durchblutung und die Sauerstoff- und Energieversorgung beeinträchtigt. Der erhöhte Blutdruck gleicht nur einem kleinen Teil des Eisbergs, der über dem Wasser zu sehen ist.

Die symptomatische medikamentöse Behandlung sollte nur eine vorübergehende Behelfsmaßnahme bei bestehendem Bluthochdruck sein und dazu dienen, den erhöhten Blutdruck als Symptom oder Risikofaktor für das Kreislauf-System zu verhindern. Aber gleichzeitig muss man eine ganzheitliche Übersicht auf die gesamten pathologischen Veränderungen des Bluthochdrucks werfen und versuchen, den erhöhten Blutdruck an seiner Ursache und seinen folgenden Komplikationserkrankungen auszurotten, damit man komplett von dieser Erkrankung befreit wird. Das sind die eigentlichen Aufgaben der Medizin und das richtige Behandlungsziel.

Die medikamentöse Therapie ist beim Bluthochdruck zwar nötig, aber im Optimalfall sollte man sie mit ursächlicher und organischer Behandlung kombinieren. Außerdem sollten die Betroffenen ihre Lebensweise (Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel etc.) ändern. Der erhöhte Blutdruck wird dadurch in vielen Fällen gesenkt. Dank solcher Umstellungen und regelmäßig ausgeführter Meridian Dao Yin-Übungen, dank des Wanderns, des Abnehmens, der salz- und fettarmen Ernährung, der Reduktion des Alkoholtrinkens und des Nichtrauchens kann man oft auf blutdrucksenkende Medikamente verzichten.

Kurz zusammengefasst: Nach der chinesischen psychosomatischen Medizin liegt die wesentliche Ursache des primären Bluthochdrucks (arterielle Hypertonie) in neuro-muskulären-vaskulären Störungen sowie in notgedrungenen kompensatorischen Reaktionen des Körpers (überflüssige hormonelle Ausschüttung, Überreaktion des Sympathikus etc.). Daher richtet die chinesische psychosomatische Medizin ihr Behandlungsziel hauptsächlich auf diese grundlegende Ursache. Sie stellt ein ganzheitliches therapeutisches Konzept beim Bluthochdruck dar, in dem drei Schwerpunkte gleichzeitig berücksichtigt werden müssen:

- die Beseitigung der Ursache,
- die Regeneration geschädigter Organe und
- das Senken des erhöhten Blutdrucks.

Dafür werden drei entsprechende Behandlungen festgelegt:

- die ursächliche Behandlung mit der psychologischen Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin und Meridian Dao Ying-Übungen,
- die organische Behandlung mit Heilkräutern, Akupunktur und Akupressur,
- die symptomatische Behandlung mit Medikamenten.

## 16.6 Zusammenfassung

Der Blutdruck ist eine wichtige Kraft, die durch die Zusammenarbeit von Körper (Glatt- und Skelettmuskulatur, Arterien), Organen (Herz, Niere, Nebennierenmark) und Nervensystemen (Nervenanlagen an den Gefäßwänden, autonomes Nervensystem, Rückenmark und verlängertes Mark) entsteht und aufrechterhalten wird. Jeder Bestandteil dieser Kette ist wich-

tig und unübersehbar. Allerdings spielt dabei die Wechselwirkung zwischen grauer Substanz des Rückenmarks und Arterien eine zentrale Rolle. Daher muss man beim Bluthochdruck die Störung dieser Wechselwirkung als tiefliegende Ursache betrachten und richtige Gegenmaßnahmen einsetzen. Die anderen Faktoren – wie etwa das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System, der Salzkonsum, Stress, Stresshormone, ungesunde Ernährung, Alkohol und Nikotin etc. – gelten als die sekundären Ursachen, die das Übel des Bluthochdrucks maßgeblich verschlimmern.

Dagegen hat die chinesische psychosomatische Medizin eine dreidimensionale Darstellung und eine Behandlungskombination von bewährten Heilverfahren präsentiert. Hierbei ist die Reduktion des erhöhten Blutdruckwertes nicht mehr das einzige therapeutische Ziel, das es zu erreichen gilt. Das Ziel in CPM ist vielmehr, den Blutdruck – eine wichtige Kraft, die das Blut bis zur am weitesten entfernten Zelle bringen muss – mit eingehendem Wissen und klarem Lebensbewusstsein zu verstehen und mit Meridian Dao Yin-Übungen und naturgemäßer Lebensweise wiederzubeleben. So wird die erschlaffte Gefäßmuskulatur gestärkt, die – wie wir sahen – die Ursache für den primären Bluthochdruck ist. Die weiterführende Medizin sollte uns sowohl goldene Wege zur psychosomatischen Gesundheit zeigen als auch bei psychosomatischen Beschwerden ganzheitliche Lösungspakete anbieten. Diese Leistung hat die chinesische psychosomatische Medizin bereits erbracht.

## Literatur

---

- Jia Chunhua (1995) Große Sammlung der Rezepte. Changchun Verlag, China  
 Lin Cong (2008) Meridian Dao Yin – Übungen zur Aktivierung des Meridian Systems. Springer, Wien New York  
 Lin Cong (2011) Meridian-Übungen bei psychosomatischen Beschwerden. Maudrich Verlag, Wien  
 Masuhr KF, Neumann M (1998) Neurologie. Hippokrates Verlag, Stuttgart  
 Yang Yiya (1988) Rezeptkunde der traditionellen chinesischen Medizin. Shanghai Wissenschaft und Technik Verlag, China

# Serviceteil

A Nachwort – 266

Stichwortverzeichnis – 268

A

B

C

## A Nachwort

---

Die gängige Medizin muss ihre medizinischen Einsichten vertiefen und ihre Heilverfahren weiterentwickeln, um die in den Tiefen liegende Ursache der heutigen psychosomatischen Erkrankungen zu begreifen und das Übel an der Wurzel packen zu können. Das ist die dringende Aufgabe heutiger Medizin. Die Schulmedizin und die traditionelle chinesische Medizin haben unbestritten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit geleistet. Beispielsweise hat die Anwendung des Antibiotikums in der Schulmedizin bei Infektionskrankheiten zahlreichen Menschen ihr Leben gerettet, weil die krankheitserregenden Bakterien dadurch abgetötet werden. Durch Heilkräuter und Akupunktur in der traditionellen chinesischen Medizin wurden unzähligen Leuten geholfen und ihre körperlichen und organischen Beschwerden geheilt, weil die gestörten körperlichen und organischen Funktionen dadurch wirksam reguliert und normalisiert wurden.

Allerdings können bei den zunehmenden psychosomatischen Problemen, die vielmehr Zusammenarbeitsstörungen des Körper-Organ-Nervensystems sind, sowohl Antibiotika als auch chinesische Heilkräuter (trotz abertausenden Jahren an Wissen) kein Wunder-Heilmittel sein. Denn zivilisatorische Tätigkeiten und naturwidrige Lebensweise haben sowohl die psychosomatischen Vorgänge der Menschen als auch den Schwerpunkt der Krankheiten geändert. Das heißt, die heutigen Erkrankungen beziehen sich in zunehmendem Maß auf alle Ebenen der Nervensysteme. Daher sind die gebräuchlichen medizinischen Systeme bei psychosomatischen Erkrankungen bzw. Zivilisationserkrankungen noch nicht mit den passenden und erfolgreichen Heilmitteln ausgerüstet.

Ich habe mich mein Leben lang mit chinesischer psychosomatischer Medizin und mit Meridian Dao Yin-Übungen konsequent beschäftigt. Zusätzlich habe ich die chinesische Lebensphilosophie, chinesische Psychologie und deren praktisches Verfahren (lyrisches Wandern) eingehend studiert und scharf darüber nachgedacht. Eine chinesische sprichwörtliche Wahrheit besagt: Das wirkliche Wissen entspringt der Praxis. Ich habe diese Wahrheit am eigenen Körper erlebt und besondere Leistungsfähigkeit erlangt. Wir modernen Menschen brauchen dringend die harmonieorientierten praktischen Methoden, um die positive Wechselwirkung zwischen Psyche und Physis zu gestalten und psychosomatische Vorgänge zu fördern. Nur damit können wir unsere psychosomatische Gesundheit auf eine sichere und feste Basis legen und damit lange erhalten.

Chinesische psychosomatische Medizin (CPM) ist ein interdisziplinäres System, an dem mehrere medizinische Fächer beteiligt sind. Dabei habe ich die tiefsinnige chinesische Lebensphilosophie mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen leicht verständlich erläutert. Gleichzeitig habe ich Detailwissen zu kleinen Segmenten der heutigen medizinischen Wissenschaft und die chinesische, ganzheitliche Betrachtung zusammengefügt. Damit entstand aus vielen Details ein großes Ganzes, in dem sich Schul- und Alternativmedizin wiederfinden können.

Viele westliche Mediziner erfahren nun anhand ihrer eigenen Forschungsergebnisse, warum chinesische psychosomatische Medizin wirkt. Aber auch die traditionelle chinesische Medizin erhält durch meine Ansichten eine moderne Auffrischung, die dazu führen wird, dass auch diese Ärzte ihren Patienten helfen und leicht verständlich erklären können, warum ihre Tätigkeit wirkt. Und vor allem für unsere Patienten ist dieses Wissen, was in ihrem Körper falsch gelaufen ist und was sie dagegen – selbst oder durch externe Helfer – tun können, von

essenzieller Bedeutung. Denn nur wer wirklich die Ursache seiner Krankheit begriffen hat, wird sich bewusster verhalten und eigeninitiativ an seiner Heilung mitarbeiten.

Mein Ziel war, Ihnen, werter Leserin und werter Leser, die CPM zugänglich zu machen. Ich hoffe, meine Erklärungen sind für Sie aufschluss- und hilfreich. Es war mir ein besonderes Anliegen für die wachsende Anzahl von Patienten, die bisher schon vergeblich vieles probiert hatten, und ihre Krankheiten einen Lösungsweg aufzuzeigen. Die chinesische psychosomatische Medizin hilft, die boomenden Zivilisationskrankheiten tatsächlich in den Griff zu bekommen und sogar Heilung anzubieten.

Ich hoffe damit einen Beitrag zu der medizinischen Weiterentwicklung in Richtung Psychosomatik geleistet zu haben.

Ihr Lin Cong

# Stichwortverzeichnis

## A

ACE-Hemmer 261  
 Agnosie 152  
 Aktionspotenzial 252  
 Aktivierung 13  
 Akupressur 25, 124, 146, 163, 182, 197, 225, 260  
 Akupunktur 22, 146, 163, 182, 197, 260  
 Allergie 28, 177  
 Alzheimer-Demenz 152  
 Antriebslosigkeit 124  
 Aorta 223  
 Aorta-Syndrom 218  
 Arterielle Hypertonie 234  
 Arteriosklerose 213  
 – Ursachen 215  
 Arthritis 199  
 Assoziationskortex 102  
 Atemnot 227  
 Autonome Nervensystemstörung 246

## B

Bandscheiben 195  
 Bandscheibenvorfall 187  
 Bauch-Aorta 221  
 Bauchgefühl 51  
 Beckenarterien 221  
 Beckengürtel 191  
 Beklemmungsgefühl 227  
 Berg-Seen-Landschaften 117  
 Bergwanderung 194  
 Berg-Wasser-Gedichte 116, 137  
 Betablocker 261  
 Bewegungsapparat 9, 32, 239  
 Bewegungsgefühl 143, 194  
 Bewegungsmangel 187, 204, 260  
 Bewegungstechniken 161  
 Bildschirmarbeit 178  
 Bindehautentzündung 257  
 Bio-elektrische Energie 120  
 Blutdruck 249  
 Blutdruckwert 243  
 Bluthochdruck 28, 214, 229, 233  
 – Folgen 234  
 – Risikofaktoren 244  
 – Ursachen 234  
 Bluthochdruck-Medikation 262  
 Blut-Mangel 162  
 Blutstauung-Syndrom 219

Burn-out-Syndrom 15, 28, 129, 166  
 – Risikofaktoren 131  
 – Ursachen 131

## C

Chinesische Lebensphilosophie 259  
 Chinesische psychologische Therapie 116

## D

Dao 20  
 Dao Kultivierung 18  
 Dao-Hirn 35, 104  
 Demenz 28, 149, 166  
 – Risikofaktoren 151  
 – Ursachen 150  
 Denervierung 215, 236  
 Depression 28, 109, 166  
 – Syndrome 114  
 – Ursachen 111  
 Diabetes 10  
 Diuretika 262  
 Durchblutungs-mangel-Syndrom 220  
 Durchblutungsstörungen 192, 242, 253

## E

Effektorhormone 34  
 Eigeninitiativ-Verfahren 8, 140, 155, 196  
 Eingeweide-System 52  
 Elektrische Impulse 11  
 Endokrine Hypertonie 257  
 Erektionsstörungen 217

## F

Fehlbelastung 184  
 Fehlhaltung 184  
 Flüssigkeitszirkulation 119, 195  
 Formatio reticularis 106  
 Funktionseinheiten 259

## G

Gefäßmuskeln 208, 239  
 Gefäßmuskulatur 245  
 Gefäßstörungen 208  
 Gefäßwände  
 – Aufbau 237  
 Gesäßmuskeln 192  
 Gesellschaft-Hirn 16  
 Gesunde Ernährung 230  
 Gewichtsreduktion 230  
 Große Arterien 210

## H

Halswirbelsäule 179  
 Harmonieorientierte Lebensphilosophie 145  
 Harmonieorientierter Lebensweg 26  
 Harmoniewidrige Lebensweise 240  
 HDL-Cholesterin 218  
 Heilkräuter 23, 125, 146, 162, 183, 198, 226, 255  
 Herzbeschwerden 226  
 Herzkranzarterien 225  
 Herz-Qi-Mangel 125  
 Herz-Schwäche-Syndrom 147  
 Hexenschuss 189  
 Hirnstamm-Demenz 153  
 Homo habilis 102  
 Homo sapiens 102  
 Hormonausschüttung 240  
 Hyperlipidämie 230

## I

Infektionskrankheiten 160  
 Ischialgie 188

## K

Kalzium-Antagonisten 262  
 Kapillare 208  
 Kompensatorische Reaktion 260  
 Konzentrationsschwächen 133  
 Konzentrationsstörungen 112  
 Kopfstellung 239  
 Körper-Organ-Zentren 247  
 Kortikale Demenz 153  
 Kortikale Säulen 103, 133

Kräutertherapie 22  
 Kräuter-Therapie 220  
 Kreuz-Gesäß-Schmerzen 190, 197  
 Kreuzschmerzen 189

## L

LDL-Cholesterin 216  
 Lebensbewusstsein 204, 221, 264  
 Lebenserhalter 17  
 Lebenserhaltung 17  
 Lebens-Identitäten 136  
 Lebensmittel-Unverträglichkeit 246  
 Lebensweise 230  
 Leber-Qi 125  
 Lendenwirbelsäule 190  
 Liquor cerebrospinalis 151, 190  
 Liquorproduktion 151  
 Liquorsystem 151  
 Lumbalpunktion 153  
 Lumbal-Syndrom  
 – Ursachen 187  
 Lumbal-Syndrom 185  
 – Risikofaktoren 186  
 Lyrisches Wandern 104, 137, 155, 166

## M

Massagetechniken 183  
 Mensch-Hirn 56, 102, 135  
 Meridian-Organe 25  
 Meridian-System 9  
 Meridiantransmission 11, 120, 136  
 Meridian-Zugehörigkeit 23  
 Milz-Blut-Mangel 126  
 Mittelohrentzündung 257  
 Monosynaptischer Reflexbogen 29, 210  
 Motorik 46  
 Muskelatrophie 162  
 Muskelspindel 251  
 Muskelverspannungen 164  
 Muskulaturverspannungen 178

## N

Nackenverspannungen 177  
 Naturell 48  
 Naturgemäße Aktivitäten 230  
 Natur-Hirn 16, 28, 56, 103, 111, 134  
 Neokortex 37, 102  
 Nervenanlage 208  
 Nervenversorgung 209, 215, 236  
 Nervenwurzelentzündungen 189

Neuro-muskuläre-vaskuläre Blockierung 244  
 Nierenkrankheit 243  
 Nieren-Qi 146, 199  
 Nierenschwäche 228  
 Nierenschwäche-Syndrom 220  
 Nieren-Yang 199

## O

Optimierung 13  
 Organ-Hirn 28, 56, 105  
 Organneurose 106

## P

Plexus 217  
 Polysynaptischer Reflexbogen 210  
 Positive Lebenseinstellung 155  
 Prioritäten-Wandlung 50  
 Psyche 36, 107, 117, 220, 249  
 Psychosomatische Beschwerden 106  
 Psychosomatische Vorgänge 27  
 Psychosomatischer Vorgang 248

## Q

Qi-Mangel 162

## R

Rauchen 230  
 Raucherbein 217  
 Reflex 30  
 Reflexbogen 28, 210  
 Reflexe 210  
 Rheumatismus 198  
 Rückenmark 106, 144, 190, 210, 217  
 Rückenmuskulatur 54

## S

Schäufensterkrankheit 214  
 Schlaganfall-Syndrom 220  
 Schleim-Syndrom 219  
 Schreibtischarbeit 180  
 Schultergürtel 143  
 Schulterverspannungen 177  
 Selbstmordgedanken 112  
 Sensomotorische Impulse 103, 143, 156, 238, 247  
 Sensorik 45  
 Sensorische Impulse 113  
 Sexualität 113  
 Shen 46

Sitzende Berufe 188  
 Sitzender Beruf 235  
 Skelettmuskeln 245  
 Skelettmuskulatur 54  
 Somatostatin 34  
 Stoffwechselstörung 46  
 Stresshormone 241  
 Subkortex 36, 103  
 Subkortikale Demenz 153  
 Subkortikale Hirnstrukturen 111  
 Supraspinatus-Syndrom 224

## T

Thyreotropin-Releasing-Hormon 34  
 Tiefensensibilität 35

## U

Unspezifische Thalamus-Projektion 132  
 Unterschenkelarterien 221  
 Unwillkürliche Bewegung 52

## V

Verspannungen 192  
 Viszeromotorische Neurone 31, 247

## W

Wachstumsfaktoren 216  
 Wahrer Mensch 19, 43  
 Wandern 156, 216, 238, 245  
 Willensfreiheit 43  
 Willkürliche Bewegung 51  
 Wirbelsäulenstörung 15

## Z

Zang-Organ 31  
 Zellatmung 46  
 Zen-Buddhismus 50  
 Zervikal-Syndrom 173  
 – Angiogener Typ 175  
 – Medullär-Typ 175  
 – Pseudoradikulär-Typ 174  
 – Psychischer Typ 175  
 – Radikulär-Typ 175  
 – Ursachen 175  
 – Vagus-Typ 175  
 Zivilisationskrankheiten 28, 240  
 Zuckerkrankheit 214, 230, 243