

Journal der schweizerischen Berufsorganisation für TCM
Journal de l'Organisation Professionnelle Suisse de MTC
Giornale dell'Organizzazione Professionale Svizzera della MTC



Fokus in diesem Heft:

Psyche

Spezial
WU SHEN:
Die fünf
Geisteswesen
ab Seite 19

AKUPUNKTUR +++ PHYTOTHERAPIE +++ TUINA +++ DIÄTETIK +++ QI GONG

Kurzüberblick	03 Editorial
	04 Schulmedizin
	08 Akupunktur
	19 Phytotherapie
	22 Diätetik
	36 Qi Gong / Taiji
	50 Aus meiner Praxis
	60 Forschung und Entwicklung
	64 Dies und Das

EDITORIAL	03
SCHULMEDIZIN	04
Antidepressiva und ihre Wirkung aus der Perspektive von Schulmedizin und TCM	04
AKUPUNKTUR	08
Psychische Erkrankungen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin	08
Reiseführer durch das Meridiansystem zu den Luo-Gefäßen	12
PHYTOTHERAPIE	19
WU SHEN: die fünf Geisteswesen	19
DIÄTETIK	22
Schüssler-Salze und CM – Thema Psyche: Nr. 5 stärkt die Nerven	22
TCM-Ernährungstherapie bei Shen-Störungen	25
Posttraumatische Belastungsstörung in der integrativen Ernährungstherapie	28
QI GONG / TAIJI	36
Von der psychischen und physischen Regulierung der 5 Organe im Energiefeld und im Qigong, sowie vom Geist als deren verborgener Quintessenz PSYCHE/Qi Gong/Tai Ji	36 41
AUS MEINER PRAXIS	50
Der Schamane in uns	50
Schwingungstherapie: Aus der Ver-Stimmung in die Harmonie	52
Meridianentwicklung – Paradigmenwechsel oder Modernisierung traditioneller Vorstellungen?	55
FORSCHUNG UND ENTWICKLUNG	60
Wie unsere Darmflora unsere Psyche und unser Verhalten beeinflusst	60
DIES UND DAS	64
Behandlung der chronischen Hirnischämie (vaskuläre Enzephalopathie) in der TCM tanze in den regenbogen.....	64 67

Geschätzte Mitglieder



Danilo Sofranac
Präsident

Viel zu lange lag der Fokus der westlichen Medizin auf dem Körper und seinen Beschwerden. Schmerzen, für die keine organische Ursache gefunden werden konnte, galten als eingebildet und somit nicht behandelbar. Zum Glück können wir bei vielen Ärzten einen Wandel feststellen. Trotzdem fällt die ganzheitliche Sichtweise nicht allen Ärzten gleich leicht.

Wenn wir zu den Ursprüngen des Wortes «Psyche» zurückgehen, stellen wir fest, dass die alten Griechen den Begriff viel umfassender sahen als wir. Die Psyche bedeutete «Hauch» oder «Atem» und war im klassischen Altertum ein Synonym für das Wort Seele. In der heutigen Zeit ist die Psyche eines der vier Teile, die den nicht-physischen Teil des Menschen ausmachen. Die anderen drei sind Geist, Seele und Bewusstsein.

Die Psyche ist ein Speichermedium, welche Erinnerungen speichert und auch verzerrt, als auch ein nicht-materielles Verdauungsorgan, das Angst bewältigt.

In der Chinesischen Medizin lebt der Geist «Shen» im Herz und versorgt Verstand und Seele. Er bestimmt über Gedanken, Gefühle, Fantasie und Vorstellungen.

Es ist der klare Shen, welcher den Körper wieder mit Lebenskraft erquickt und ihn zu einer einzigartigen Erscheinung macht.

Dies ist auch der Ansatz, den wir in der TCM verfolgen. Wir trennen nicht zwischen Körper, Geist oder Seele. Der Mensch kommt als Mensch zu uns, mit allem, was ihn ausmacht. Diesen Menschen behandeln wir ganzheitlich.

Trotzdem stellen psychische Erkrankungen in unserer täglichen Arbeit eine Herausforderung dar. Der schnelle Erfolg stellt sich selten ein. Wir haben dieses Heft deshalb der menschlichen Psyche gewidmet. Unsere Autoren aus aller Welt beleuchten das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln und geben Ihnen so neue Impulse für die Praxis.

Ich wünsche Ihnen einen Frühling voller Lebenskraft.



Antidepressiva und ihre Wirkung aus der Perspektive von Schulmedizin und TCM

In der Schweiz liegt das Risiko im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken bei 16-20 %. Die Betroffenen leiden unter Antriebsminderung und Interessenslosigkeit, ihre Stimmung ist gedrückt. Konzentrations- und Schlafstörungen sowie ein verminderter Appetit, aber auch Kopfschmerzen, Beschwerden im Bewegungsapparat, Herzrhythmusstörungen, Schwindel oder Libidomangel sind mögliche Begleiterscheinungen. Das Selbstwertgefühl der Patienten ist vermindert, pessimistisch blicken sie in die Zukunft und möglicherweise befassen sie sich sogar mit Suizidgedanken. Unbehandelt hält eine depressive Episode durchschnittlich 16 Wochen an. [1]

Während bei einer leichten Depression erst einmal 14 Tage abgewartet werden kann, ohne dass eine Behandlung angeboten wird («watchfull waiting»), wird dem Betroffenen mit einer mittelschweren Depression die Wahl zwischen einer Psychotherapie oder einer medikamentösen Behandlung gegeben. Auch eine Kombination der beiden Behandlungsstrategien ist möglich. Patienten mit schwerer oder chronischer Depression sollten dagegen grundsätzlich eine Psychotherapie zusammen mit einer medikamentösen Therapie erhalten. Nur bei dieser Patientengruppe konnte in Studien bisher ein Nutzen der Behandlung mit Antidepressiva nachgewiesen werden. [1, 2]

Wirkungsmechanismen der Antidepressiva

Mit Hilfe von Antidepressiva soll eine Dysbalance der Neurotransmitter zumindest teilweise reguliert werden. Ihr Einsatz zieht zwar unmittelbar eine Veränderung der Neurotransmitter-Konzentration im Bereich der Synapse nach sich, ihre antidepressive Wirkung stellt sich jedoch erst frühestens nach zwei Wochen ein. Grund hierfür ist vermutlich eine nur sukzessive eintretende Veränderung der Dichte und Beschaffenheit der Rezeptoren als Folge der erhöhten Konzentration der Botenstoffe. Mögliche Auswirkungen sind eine Abnahme der Anzahl der Rezeptoren aber auch eine Veränderung ihrer Erregbarkeit. Antidepressiva lindern eine Depression

zwar nicht schneller als Placebo, sie können bei einem Teil der Betroffenen jedoch häufiger als Placebo einen Heilungsprozess anstossen. [1, 3]

Dessen ungeachtet können unerwünschte Wirkungen jedoch schon zu Behandlungsbeginn auftreten. Dies kann insbesondere in der Anfangsphase der Behandlung die Therapietreue der Patienten beeinträchtigen. Daher ist es in dieser Phase wichtig, das Vertrauen der Betroffenen in die Therapie zu stärken bis sich die ersten Erfolge zeigen. [1, 3]

Substanzklassen von A-Z [4-7] Melatonin-Rezeptor-Agonisten

Melatonin, ein Derivat des Serotonins, wird physiologisch bei zunehmender Dunkelheit in der Epiphyse freigesetzt und wirkt über eine Stimulation der Melatonin-Rezeptoren sedierend. Vertreter dieser Substanzklasse sind Melatonin und Agomelatin. Letzteres wirkt nicht nur sedierend, sondern auch antidepressiv, da es die Freisetzung von Noradrenalin und Dopamin fördert und ein Serotonin-Rezeptor-Antagonist ist (s. u.).

Monoaminoxidase (MAO)-Inhibitoren (MAOI)

Die Monoaminoxidase ist ein Enzym, das am Abbau der Neurotransmitter Adrenalin, Dopamin, Noradrenalin und Serotonin beteiligt ist. Moclobemid und Tranylcypromin erhöhen die Konzentration dieser Monoamine in den Vesikeln der Nervenzellen über eine Inhibition des Enzyms. Sie wirken antriebssteigernd und aktivierend, so dass sie bei Depressionen mit psychomotorischer Hemmung, Schläfrigkeit und Appetitzunahme eingesetzt werden können.

Bei der Anwendung von Tranylcypromin ist zu beachten, dass der Wirkstoff beide Varianten der Monoaminoxidase irreversibel hemmt. Da der Abbau von Tyramin infolgedessen beeinträchtigt ist, müssen Patienten, die den Wirkstoff einnehmen, Tyramin-haltige Lebensmittel meiden, um einen Blutdruckanstieg zu vermeiden. Hierzu zählen Käse, Rotwein, Schokolade, Fisch und Fischprodukte, aber auch einige Obst- und Gemüsesorten, die in den Fachinformationen der Arzneistoffe aufgeführt sind.

Nichtselektive α_2 -Rezeptor-Antagonisten

Mianserin und Mirtazapin blockieren die α_2 -Rezeptor und mindern so die Wirkung von Noradrenalin. Sie wirken daher sedierend und eignen sich für depressive Patienten mit Unruhe und Schlafstörungen. Sie wirken darüber hinaus antagonistisch an den Rezeptoren des Serotonins und des Histamins und werden auch den tetrazyklischen Antidepressiva zugeordnet.

Selektive Noradrenalin-Dopamin-Rückaufnahme-Inhibitoren

Bupropion hemmt die Wiederaufnahme von Noradrenalin und Dopamin. Es wirkt antriebssteigernd und wird zur Behandlung von Depressionen zur medikamentösen Unterstützung des Nikotinentzugs eingesetzt.

Selektive Serotonin-Noradrenalin-Rückaufnahme-Inhibitoren (SSNRI oder SNRI)

Duloxetin und Venlafaxin hemmen selektiv die Transporter für die Wiederaufnahme von Noradrenalin und Serotonin aus dem synaptischen Spalt und verlängern auf diese Weise die Wirkung dieser Botenstoffe. Unter ihrem Einfluss nimmt der Antrieb der Patienten zu. Die Wirkstoffe sind auch für Patienten mit Übergewicht geeignet.

Selektive Serotonin-Rückaufnahme-Inhibitoren (SSRI)

Citalopram, Escitalopram, Fluoxetin, Fluvoxamin, Paroxetin, Sertralin und Vortioxetin sind unter anderem zur Behandlung von Depressionen mit psychomotorischer Hemmung zugelassen. Sie hemmen die Wiederaufnahme von Serotonin aus dem synaptischen Spalt. Da das serotonerge und noradrenerge Nervensystem sich gegenseitig beeinflussen, nimmt man an, dass immer beide von den Effekten der Arzneistoffe betroffen sind.

Serotonin-Rezeptor-Antagonisten

Trazodon hemmt als Gegenspieler des Serotonins an den 5-HT₂-Rezeptoren die intrazelluläre Freisetzung von Calcium und wirkt auf diese Weise entspannend auf die glatte Muskulatur. Gleichzeitig verzögert der Wirkstoff die Wiederaufnahme des Botenstoffs. Wie die SSRI beeinflusst er allerdings über serotonerge System indirekt auch das noradrenerge.

Tri- und tetrazyklische Antidepressiva (= nichtselektive Monoamin-Rückaufnahme-Inhibitoren (NSMRI))

Tri- und tetrazyklische Antidepressiva gehören zu den Antidepressiva der ersten Generation. Amitriptylin, Clomipramin, Dibenzepin, Dosulepin, Doxepin, Imipramin, Nortriptylin, Opipramol und Trimipramin gehören zu den trizyklischen Antidepressiva. Einige Vertreter hemmen stärker die Wiederaufnahme von Noradrenalin, andere diejenige von Serotonin aus dem synaptischen Spalt. Ausserdem wirken sie anticholinerg.

Maprotilin, ein tetrazyklisches Antidepressivum, hemmt die Wiederaufnahme von Noradrenalin, sowie die Wirkung von Acetylcholin. Ausserdem blockiert es die H₁-Rezeptoren des Histamins.

Schweizer Forscher haben im Rahmen ihrer Untersuchungen Hinweise dafür gefunden, dass bei Patienten mit Serotoninmangel Beschwerden wie Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit im Vordergrund stehen, während Betroffene mit Noradrenalinmangel vornehmlich über Ängste, Konzentrations- und Antriebsschwäche klagen. Sollten sich diese Beobachtungen in künftigen Studien bestätigen, könnte dies in Zukunft die Auswahl der Arzneistoffe beeinflussen. Derzeit werden dagegen 10 mg generisches Escitalopram in der Schweiz als First-Line-Therapie empfohlen. Die weitere Auswahl der Arzneistoffe erfolgt aufgrund der unerwünschten Wirkungen wie Appetitverlust bei Übergewicht oder Müdigkeit bei Schlafstörungen. [1, 4, 8]

Antidepressiva und ihre Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Man kann Antidepressiva aus Sicht der TCM grob in zwei Gruppen unterteilen: Die Wirkstoffe, die antriebssteigernd und aktivierend wirken, bewegen Qi und heben Qi und Yang an. Sedierend wirkende Antidepressiva verankern Shen und senken das Yang dagegen ab. [9]

Monoaminoxidase (MAO)-Inhibitoren (MAOI), Selektive Noradrenalin-Dopamin-Rückaufnahme-Inhibitoren, Selektive Serotonin-Nor-



Escitalopram Wirkung auf die Zangfu

Herz
Qi-Leere
Yin-Leere mit leerer Hitze
Shen ist nicht verankert

Leber
Leber-Qi-Stagnation
Wind
Aufsteigendes Yang
Yin-Leere mit leerer Hitze

Milz / Magen
Qi-Leere
Feuchtigkeit
Schleim
Yin-Leere
Gegenläufiges Magen-Qi

Niere
Qi- und Yang-Leere

Lunge / Dickdarm
Qi-Leere
Yin-Leere

adrenalin-Rückaufnahme-Inhibitoren (SS-NRI oder SNRI), Selektive Serotonin-Rückaufnahme-Inhibitoren (SSRI) und Serotonin-Rezeptor-Antagonisten sowie Tri- und tetrazyklische Antidepressiva gehören zu den antriebssteigernden, das Yang anregenden und Qi bewegenden Antidepressiva. Dieser Effekt ist bei Patienten mit Leber-Qi-Stagnation und Kälte auf den ersten Blick erst einmal zu begrüßen. Ist allerdings Qi-Leere die Ursache der Leber-Qi-Stagnation kann das Bewegen von Qi dieses weiter schwächen. Mögliche Auswirkungen sind je nach Zangfu Schwäche, Müdigkeit, Erschöpfung oder Verdauungsbeschwerden, aber auch Bradykardie, Hypotonie oder Konzentrationsstörungen. [9]

Wird das Lungen-Qi geschwächt, während gleichzeitig das Qi und das Yang nach oben und aussen bewegt werden, sind die Poren geöffnet und die Patienten schwitzen. Die geöffneten Poren begünstigen jedoch Infekte. Schwitzen kann ferner das Yin schwächen. Zusammen mit der nach oben und aussen orientierten Wirkrichtung kann dies ein aufsteigendes Yang oder leere Hitze auslösen. Je nach betroffenem Zangfu sind Kopfschmerzen, Tinnitus, Schlafstörungen, Unruhe, Nervosität, Agitationen oder Palpitationen mögliche Folgen. [9]

Kann die geschwächte Lunge das Qi nicht mehr absenken, wird es gegenläufig und die Betroffenen leiden unter Husten. Aufgrund der nach oben orientierten Wirkrichtung

kann bei prädestinierten Patienten auch das Magen-Qi gegenläufig werden. Wird das Qi dagegen bei Patienten mit Blut-Leere bewegt, ist Wind eine mögliche Folge (Schwindel, Kopfschmerzen, Parästhesien, Nackensteifigkeit, Urtikaria, Hautausschlag). [9]

Milz-Qi-Leere kann wiederum Feuchtigkeit und Schleim nach sich ziehen (Gewichtszunahme, Anstieg der Cholesterinwerte, Rhinitis, Sinusitis, Geschmacksstörungen), aber auch Blut-Leere (Haarausfall, Sehstörungen). Werden Qi und Yang in den oberen Erwärmer angehoben, können sie im unteren fehlen. Harnverhalt, Ödeme, Nykturie oder Polyurie sind bei vorbelasteten Patienten mögliche Folgen. [9] Die Abbildung zeigt die möglichen Wirkungen von Escitalopram aus Sicht der TCM.

Melatonin-Rezeptor-Agonisten und Nicht-selektive α_2 -Rezeptor-Antagonisten wirken dagegen sedierend und kühlen Hitze. Sie verankern Shen und senken das Yang ab. Gelangt das klare Yang nicht mehr in den Kopf, können dumpfe Kopfschmerzen und eine Reaktionsminderung mit Müdigkeit und Schläfrigkeit sowie Lethargie die Folge sein. [9]

Auch diese Arzneistoffe können das Milz-Qi schwächen (Angst, Übelkeit, Diarrhö, Oberbauchschmerzen). Qi-Leere kann bei anfälligen Patienten eine Leber-Qi-Stagnation mit aufsteigendem Yang oder Wind

auslösen (Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Schlafstörungen, Alpträume, Unruhe, Schwindel, Parästhesien, Tremor, Juckreiz und Hautausschlag). Darüber hinaus sind Patienten mit Blut-Leere anfällig für Wind. [9]

Bei Milz-Qi-Leere und entsprechender Prädisposition begünstigt der kühlende Effekt der Arzneistoffe ferner Feuchtigkeit (Gewichtszunahme, Ödeme) und Schleim (z. B. Rhinitis, Sinusitis, Anstieg der Cholesterinwerte). Auch das Qi und Yang der Niere können geschwächt werden (Nykturie, Polyurie, Miktionsstörungen, Libidoverlust). [9]

Nicht alle unerwünschten Wirkungen betreffen jeden Patienten. Die konstitutionelle Vorbelastung kann jedoch dazu beitragen, dass der Einzelne für bestimmte Nebenwirkungen anfälliger ist als andere. Nicht immer ist in diesen Fällen eine medikamentöse Therapie vermeidbar. Eine begleitende Unterstützung mit Akupunktur und Kräutern kann aber das Ausmass der Auswirkungen lindern und gleichzeitig die schulmedizinische Behandlung unterstützen. [9]

Qi-Tonika bei Milz-Qi-Leere können die Artischocke (*Cynara scolymus*), Engelwurz (*Angelica archangelica*), Kalmus (*Acorus calamus*), Fenchel (*Foeniculum vulgare*) oder die Schafgarbe (*Achillea millefolium*) sein, wobei zu beachten ist, dass die Wirkung von Antikoagulantien vom Cumarin-Typ durch die Artischocke beeinträchtigt werden kann. Bei Feuchtigkeit oder Schleim wären Artischocke (*Cynara scolymus*), Engelwurz (*Angelica archangelica*), Kalmus (*Acorus calamus*) oder die Schalen der Bitterorange (*Citrus aurantium*) zu bevorzugen. Um Feuchtigkeit auszuleiten und das Nieren-Qi zu stärken, kann ferner unter anderen an Goldrute (*Solidago virgaurea*), Brennessel (*Urtica urens*), Schachtelhalm (*Equisetum arvense*) oder schwarze Johannisbeeren (*Ribes nigrum*) gedacht werden, sofern die Betroffenen keine ACE-Hemmer, Sartane, Diuretika oder andere Medikamente einnehmen, die entwässernd wirken. Das Lungen-Qi kann dagegen beispielsweise mit Anis (*Pimpinella anisum*), Engelwurz (*Angelica archangelica*) oder Thymian (*Thymus vulgaris*) unterstützt werden. Einige der genannten Kräuter bewegen auch Qi. Um das klare Yang am Morgen anzuheben, eignen sich beispielsweise Rosmarin-Fussbäder. [10-13]

Wechselwirkungen von Antidepressiva und Kräutern

Allerdings müssen bei der begleitenden Phytotherapie einige Aspekte beachtet werden: So können Ginkgo und Süssholz beispielsweise die Wirkung der MAOIs steigern. [14] Darüber hinaus sollte eine Koadministration von Antidepressiva und psychoaktiven Kräutern vermieden werden. Vor allem Kräuter, die – wie z. B. Johanniskraut – das serotonerge Neurotransmittersystem beeinflussen, sollten nicht mit Antidepressiva kombiniert werden, die ebenfalls Einfluss darauf nehmen. Ausserdem sollte die Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln mit Tryptophan in diesen Fällen unterbleiben. [15, 16]

Die gemeinsame Anwendung dieser Antidepressiva mit Johanniskraut oder Tryptophan erhöht das Risiko für das Serotonin-Syndrom, einen potentiell lebensbedrohlichen Zustand, der sich mit Hyperthermie, Tachykardie, instabilem Blutdruck, Übelkeit, Erbrechen, Diarrhö, Unruhe, Rigor, Tremor, Steigerung der Reflexe, Koordinationsstörungen, Halluzinationen und Bewusstseinsstörungen manifestiert. [15, 16]

Darüber hinaus sollten Nebenwirkungen der Antidepressiva durch Kräuter nicht versehentlich verstärkt werden.

Antidepressiva und ihr Einfluss auf die Mikronährstoffe

Da die Einnahme von Antidepressiva meist längerfristig erfolgt, kann sich dies ungünstig auf einige Mikronährstoffe auswirken. Trizyklische Antidepressiva beschleunigen die Elimination von Riboflavin und senken den Serumspiegel von Coenzym-Q10. Daher kann insbesondere für Patienten, die Amitriptylin, Clomipramin, Doxepin oder Trimipramin einnehmen, die Substitution von Riboflavin und Coenzym Q10 sinnvoll sein, um möglichen Nebenwirkungen vorzubeugen. [16]

Eine antidepressive Therapie kann je nach individueller Vorbelastung ein bereits gestörtes Gleichgewicht von Qi, Yin und Yang zusätzlich belasten. Eine begleitende Therapie mit Nahrungsergänzungsmitteln, Kräutern und Akupunktur kann die durch die Medikamenteneinnahme bedingten Beschwerden jedoch lindern.

Quellen:

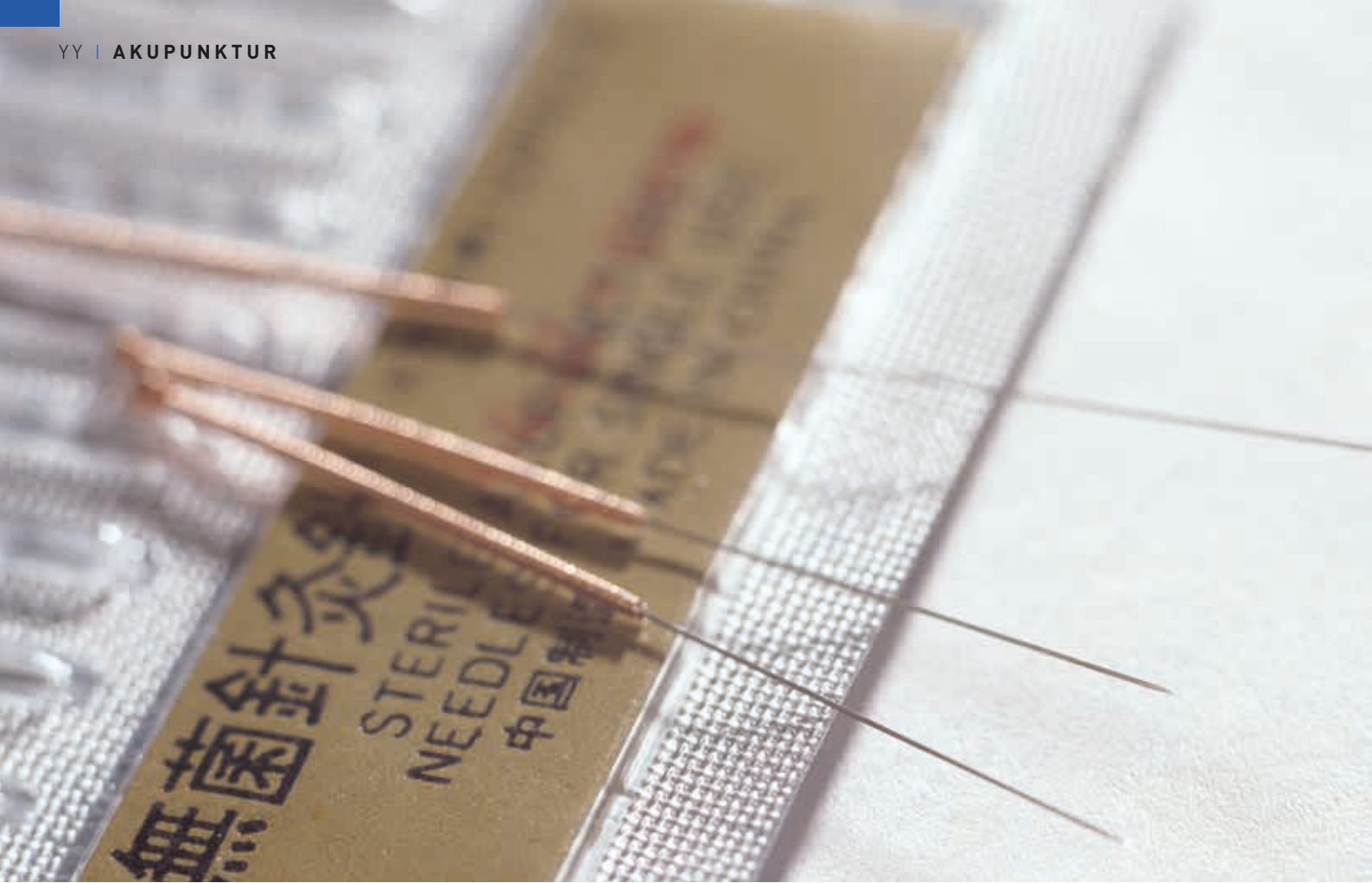
- [1] Maya Frosch, Felix Huber, Uwe Beise: mediX-Guideline Depression. Zürich 2014
- [2] Edith Holsboer-Trachslers et al., Die somatische Behandlung der unipolaren depressiven Störungen – Teil 1. Schweiz Med Forum 2010;10(46):802–809
- [3] Sebastian Leonhart, Depressionen: Problemlösungen in der Pharmakotherapie. Pharmazeutische Zeitung 30/2016 <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=64364>
- [4] Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression 2015 <http://www.leitlinien.de/mdb/downloads/nvl/depression/depression-2aufl-vers3-lang.pdf>
- [5] Aktories, Förstermann, Hofmann, Starke. Allgemeine und spezielle Pharmakologie und Toxikologie, München 2013
- [6] Ernst Mutschler, Gerd Geisslinger, Heyo K. Kroemer, Sabine Menzel, Peter Ruth. Mutschler Arzneimittelwirkungen. Stuttgart 2013
- [7] Freismuth, Offermanns, Böhm. Pharmakologie und Toxikologie, Heidelberg 2012
- [8] Philipp Homan, Alexander Neumeister, Allison Nugent et al. Serotonin versus catecholamine deficiency: behavioral and neural effects of experimental depletion in remitted depression. Translational Psychiatry, 17. März 2015, <http://www.nature.com/tp/journal/v5/n3/full/tp201525a.html>
- [9] Sabine Ritter, Arzneimittelwirkungen aus Sicht der chinesischen Medizin. München 2016
- [10] Birgit Bauer-Müller, Westliche Heilpflanzen in der chinesischen Medizin, Berlin und Heidelberg 2016
- [11] Rita Traversier, Westliche Pflanzen und ihre Wirkungen in der TCM. Stuttgart 2014
- [12] Helmut Magel, Wolfgang Prinz, Sibylle van Luijk, 180 westliche Kräuter in der Chinesischen Medizin. Stuttgart 2012
- [13] Heinz Schilcher, Leitfaden Phytotherapie. München 2016
- [14] Greg Sperber, Bob Flaws, Integrated Pharmacology. Boulder 2007
- [15] Fachinformationen unter www.fachinfo.de
- [16] Uwe Gröber, Interaktion – Arzneimittel und Mikronährstoffe. Stuttgart 2015



Autorin: Sabine Ritter

studierte in Mainz Pharmazie und arbeitete einige Jahre als Apothekerin in verschiedenen Apotheken bevor sie eine Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin absolvierte und die Heilpraktiker-Prüfung ablegte. Ihre Schwerpunktthemen sind japanische Akupunktur und Phytotherapie mit westlichen Arzneipflanzen nach den Prinzipien der TCM sowie die Wirkung von Arzneimitteln aus Sicht der chinesischen Medizin.

Sabine Ritter
Apothekerin & Heilpraktikerin
Waidbrucker Str. 18
81547 München
www.ritter-tcm.de



Psychische Erkrankungen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Aus Sicht der TCM gehören die psychischen Erkrankungen zum Bereich der emotionalen Krankheiten. Diese können als Folge von langzeitiger psychischer Anspannung, einer psychischen Störung, Überbelastungen, familiärer Veränderung, oder übermässigen Gefühlsschwankungen auftreten. Durch diese Veränderung geraten Betroffene oft in eine Sackgasse. Die Verhaltensweise führt in unserer Gesellschaft häufig zu Unverständnis.

Das Herz beherrscht den klaren Geist und speichert diesen. Deshalb bevorzugt das Herz Ausgeglichenheit der körperlichen und geistigen Verfassung. Der Mensch kann von sieben Emotionen überwältigt werden: Wut, Freude, Kummer, Nachdenklichkeit, Trauer, Angst und Schrecken. Diese Emotionen lösen ein bestimmtes Gefühl aus. Diese Gemütsbewegung reflektieren die Funktionen der inneren Organe. Die Organe sind die materielle Grundlage für alle Emotionen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Beziehung zwischen Emotionen und den Zang-Organen im folgenden Zusammenhang erklärt: die Leber mit Wut, das Herz mit Freude, die Milz mit Kummer oder Nachdenklichkeit, die Lunge mit Trauer, die Niere mit Angst oder Schrecken. Wenn die Funktionen der Organe sich verändern, wird die entsprechende Emotion ausgelöst. Im «Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin» steht: *Alle Krankheiten*

entspringen aus Qi-Störungen. Wut verursacht entgegengesetzten Fluss des Leber-Qi. Übermässige Freude entspannt Qi und kann das Herz träg machen. Angst oder Furcht verursacht Qi-Absinken und schadet der Nierenenergie. Schreck stört Qi-Fluss. Überanstrengung führt zur Qi-Erschöpfung. Grübeln führt zur Qi-Blockade.

Die emotionale Störung schadet Jing (Essenz), Qi, Shen (Geist), Xue und führt zu einer Disharmonie zwischen Yin und Yang, Qi und Xue, blockiert Meridiane, stört die Funktionen der Organe und somit entstehen Krankheiten.

Es gibt drei Krankheitsursachen:

1. Physiologische Ursache: Dazu gehören die Konstitution beziehungsweise die körperliche und seelische Veranlagung.
2. Soziales Umfeld: Die Erwartungshaltung kann nicht erfüllt werden oder Betroffene machen sich selbst Druck.

3. Kognitive Haltung: Neigung zu Kummer, Sorgen, Traurigkeit, Unzufriedenheit und Wut.

Pathogenesen in vier Schritte aus Sicht der TCM:

1. Leber-Qi-Stauung, äussert sich in Stimmungsschwankung, Schweigsamkeit, Gereiztheit, weinerlich etc.
2. Infolge der Qi-Stauung wird Feuer und hitziger Schleim im Körper erzeugt. Der hitzige Schleim stört den Herzgeist und löst Nervosität, Reizbarkeit und Schlafstörung aus.
3. Das Feuer steigt auf und beunruhigt den Kopf und ruft Kopfschmerzen und Nervosität hervor.
4. Das Feuer wird aggressiv und greift das Herz an, wodurch das Herz seine Herrschaft und Geist seinen Halt verliert. In diesem Schritt haben Patienten oft Suizidgedanken.

Behandlungen nach Identifikation des Krankheitsbildes:

1. Funktionsschwäche des Herz und der Milz.

- Hauptbeschwerden: häufige Grübelei, Palpitation, Müdigkeit, Schlaflosigkeit und Appetitlosigkeit.
- Zunge: blass und Zahnabdruck am Rand mit dünnem und weissem Belag.
- Puls: dünn und schwach
- Behandlungsprinzip: Qi ergänzen und Blut ernähren
- Basisrezeptur: «Guipi Tan», enthält u.a. Radix Astragali (Huangqi) 20g, Rhizoma Atractylodis macrocephalae (Baizhu) 12g, Radix Glycyrrhizae (verarbeitet) (Zhigancao) 10g, Arillus Euphorbiae longanae (Longyanrou) 15g, Semen Zizyphi spinosae (Zaoren) 30g, Fructus Schisandrae (Wuweizi) 15g, Cortex albizziae (Hewanpi) 15g, Caulis Polygoni Multiflori (Yejiaoteng) 20g. zwei Mal am Tag, geteilt.
- Hauptakupunkturpunkte: LG20 (Baihui), KG12 (Zhongwan), KG6 (Qihai), Pe6 (Neiguan), Mi4 (Gongsun),
- Ohrakupunktur: Herz, Milz, Geist-Tor

2. Leber-Qi-Stauung und Funktionsschwäche der Milz.

- Hauptbeschwerden: Völlegefühl in der Brust und Hypochondrie, Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Bauchblähung und halbflüssiger Stuhl.
- Zunge: fahl mit dickem und schmierigem Belag.
- Puls: saitenförmig und dünn
- Behandlungsprinzip: Leber besänftigen und Milz stärken
- Basisrezeptur: «Xiaoyao San», enthält u. a. Radix Bupleuri (Chaihu) 12g, Curcumae longae tuber (Yujin) 15g, Radix Angelicae Sinensis (Danggui) 12g, Radix Paeoniae lactiflorae (Bai-shao) 15g, Potia alba (Fuling) 15g, Rhizoma Atractylodis macrocephalae (Baizhu) 12g, Semen Zizyphi spinosae (Zaoren) 30g, Fructus Citri aurantii (Zhike) 10g. zwei Mal am Tag, geteilt.
- Hauptakupunkturpunkte: He7 (Shenmen), KG17 (Shanzhong), KG12 (Zhongwan), Ma36 (Zusanli), Mi6 (Sanjinjiao).
- Ohrakupunktur: Leber, Milz, Magen.

3. Mangel an Herz- und Gallenblasen-Qi.

- Hauptbeschwerden: Palpitation, scheinbar schreckhaft, reizbar, geistabwesend, unruhig oder ruhelos.
- Zunge: blass mit dünnem und weissem Belag.
- Puls: dünn und saitenförmig.
- Behandlungsprinzip: Qi tonisieren, Herz ernähren, Unruhe beseitigen, Geist beruhigen.
- Basisrezeptur: «Ningshen Dingzhi Wan», enthält u.a. Radix Codonopsis (Dangshen) 25g, Potia alba (Fuling) 15g, Rhizoma Acori graminei (Shichangpu) 20g, Radix Polygalae (Yuanzhi) 15g, Curcumae longae tuber (Yujin) 15g, Semen Zizyphi spinosae (Zaoren) 30g, Mastodi fossilium ossis (Longgu) 30g, Ostreae concha (Muli) 30g. zwei Mal am Tag, geteilt.
- Hauptakupunkturpunkte: LG20 (Baihui), Ex-KH1 (Sishencong), Pe6 (Neiguan), Gb34 (Yanglingquan), Le3 (Taichong).
- Ohrakupunktur: Herz, Gallenblase, Geist-Tor.



4. Mangel an Leber- und Nieren-Yin

- Hauptbeschwerden: Schwindel, schwacher Rücken und schwache Knie, Schlafstörung, argwöhnisch und schreckhaft.
- Zunge: rot mit wenig Belag
- Puls: dünn und schnell
- Behandlungsprinzip: Yin ernähren und Xue kühlen, Hitze eliminieren und Geist beruhigen.
- Basisrezeptur: «Baihe Dihuang Tang», enthält u.a. Lili bulbosus (Baihe) 25g, Radix Rehmanniae (Shengdihuang) 15g, Rhizoma Anemarrhenae (Zhimu) 12g, Radicis Moutan cortex (Mudanpi) 12g, Rhizoma Dioscoreae oppositae (Shanyao) 15g, Cortex Phello-





dendri (Huangbo) 10g, Magnetitum (Cishi) 30g, Fructus Schisandrea (Wuweizi) 15g. zwei Mal am Tag, geteilt.

- Hauptakupunkturpunkte: LG20 (Baihui), Gb20 (Fengchi), Bl18 (Ganshu), Bl23 (Shenshu), Ni3 (Taixi), Le3 (Taichong).
- Ohrakupunktur: Leber, Niere, Occipitalis.

5. Hitziger Schleim stört Herz

- Hauptbeschwerden: nervös und verstört, choleric und weitschweifig, Kopfschmerzen, Schwindel.
- Zunge: rot mit gelblichem und schmierigem Belag.
- Puls: schlüpfrig und schnell.
- Behandlungsprinzip: Hitze eliminieren und Schleim auflösen, Herz besänftigen und Geist beruhigen.
- Basisrezeptur: «Huanglian Wendan Tang» enthält u.a. Rhizoma Coptidis (Huanglian) 10g, Rhizoma Pinelliae (Banxia) 10g, Bambusae in taeniam caulis (Zhuru) 12g, Fructus immaturus Citri aurantii (Zhishi) 15g, Poria alba (Fuling) 15g, Curcumae longae tuber (Yujin) 15g, Rhizoma Acori graminei (Shichangpu) 15g, Radix Scutellariae (Huangqin) 10g. Zwei Mal am Tag, geteilt.
- Hauptakupunkturpunkte: LG20 (Baihui), KG12 (Zhongwan), Pe6 (Neiguan), Ma40 (Fenglong), Di4 (Hegu).
- Ohrakupunktur: Leber, Herz, Milz.

6. Xue (Blut) Stauung

- Hauptbeschwerden: Palpitation, unruhig und argwöhnisch, unruhiger Schlaf, Druck auf der Brust, stechende Kopfschmerzen.
- Zunge: dunkelrot mit Ecchymosis.
- Puls: saitenförmig und rau.
- Behandlungsprinzip: Xue (Blut) nähren, Stauung lösen.
- Basisrezeptur: «Taohong Siwu Tang» enthält u.a. Semen Persicae (Taoren) 15g, Flos Carthami (Honghua) 10g, Radix Paeoniae rubrae (Chishao) 15g, Radix Rehmanniae (Shendihuang) 15g, Radix Salviae miltiorrhiae (Danshen) 20g, Rhizoma Chuanxiong liguatici (Chuanxiong) 10g, Radix Bupleuri (Chaihu) 15g, Semen Zizyphi spinosae (Zaoren) 30g.
- Hauptakupunkturpunkte: LG20 (Baihui), LG24 (Shenting), Bl17 (Geshu), Bl15 (Xinshu), Di11 (Quchi), Gb40 (Weizhong), Mi6 (Sanyinjiao).
- Ohrakupunktur: Geist-Tor, Herz, Leber.

Hinweis

1. Hinweis für die Beratung:

- a) Mit Geschick und Geduld die Patienten anleiten.
- b) Die Patienten ermutigen über Ihre Gefühle zu sprechen und diese zuzulassen.
- c) Auf die Patientenbedürfnisse eingehen, sie unterstützen und die Teilschritte loben.
- d) Aufklärung über die Handlungsweise und klare Botschaften formulieren.

2. Hinweis für den Patienten:

Musik hören, spazieren in der Natur, mit Freunden etwas unternehmen, regelmäßige Qi Gong Übungen, geregelte Mahlzeit und ein strukturiertes Alltagsleben.



Autorin: Liu Aihua

Professorin für TCM, Schwerpunkt Akupunktur und chinesische Phytotherapie

Frau Liu wurde 1946 geboren und stammt aus Peking, der Hauptstadt der Volksrepublik China. Nachdem sie bereits Auslandserfahrung in Papua-Neuguinea und Deutschland gesammelt hatte, war sie von 1998 bis 2006 für MediQi in Bad Ragaz tätig und hat anschliessend in unser Zentrum nach Chur gewechselt. Frau Prof. Liu ist die Chefärztin TCM für alle MediQi-Zentren und übernimmt in dieser Funktion auch Aufgaben in der Schulung und Supervision unserer Fachärzte für TCM. Sie spricht fließend Englisch. Liu Aihua ist Mitglied im SBO-TCM sowie EMR, ASCA und NVS anerkannt.