



AVICENNA NEWS
APRIL 2016

TCM Kongress in Freiburg im Breisgau

zum Thema Zivilisationskrankheiten
vom 01.10. bis 05.10.2016

Alle weiteren Informationen finden Sie unter www.tcm-kongress.org

Referenten und Themen



Prof. Guohui Liu
Depression/
Insomnia



Dr. Wan Peng
Hypertonie/
Cholesterol



Dr. Chen Yunhui
Diabetes Mellitus



Dr. Pedro Choy
Übergewicht/
Magersucht



Dr. Junlan Cai
Diabetes Mellitus Diätetik/
Insomnia Diätetik



Prof. Michael Niehaus
Taoismus und Laotse



Claude Diolosa
Burnout Syndrom



Prof. Andreas Noll
Hashimoto



Dr. med. Stefan Kirchhoff
Hypertonie Akupunktur



Dr. Shengyan
Glaukom/
Makuladegeneration



Ihre Gastgeber: Ina und Claude Diolosa, Mike und Noémi Morell – www.avicenna-freiburg.de



**FRÜHLINGSKUR UND
HEUSCHNUPFEN**



Liebe Schüler und Freunde der TCM,

Es freut mich besonders, die April Ausgabe fertiggestellt zu haben. Es ist jedes Mal eine besondere Freude, die Newsletter des Avicenna Instituts zu verschicken und vor allem zu sehen, wie ermutigend die unzähligen Feedbacks sind. Die Lösungen des TCM Mindmapping Sudoku werden nach Absprache verschickt. Bitte dafür diese E-Mail Adresse verwenden: tcmmindmapping@gmail.com

Das Jahr des Feuer Affen hat leider auf sehr schmerzhaft Weise angefangen und bestätigt damit die zeitlose Weisheit des I GING. Es ist daher sehr empfehlenswert, sich für die zeitlose Natur des Geistes zu öffnen, das Licht in der Dunkelheit zu bewahren und täglich zu meditieren, beten und sozialen Aktivitäten zum Wohle der fühlenden Wesen nachzugehen.

In der Lehre des Medizinbuddha wird das Tratschen und Zwietracht als wesentliche Ursache von körperlichem und geistigem Leid erwähnt. Ich möchte für dieses schwierige Jahr allen Schülern diese kostbare Empfehlung aus der Zeitlosigkeit und der Raumklarheit Gottes ans Herz legen.

Wir sehen uns bald wieder

Liebe Grüße aus Assisi

31.03.2016 Claude & Ina

Die Frühlingskur hat begonnen

Die Frühlingskur hat begonnen und darf für 12 Tage mit Cleansing Days Presslingen und Tee durchgeführt werden. Bitte aufpassen: Nur Feuchte- Schleim-Hitze oder TAN-Konstitutionen dürfen diese Kur mit diesem kalten und ausleitenden Präparat durchführen. Diese Kur ist für Fleischesser gedacht und nicht für Vegetarier oder Veganer. Die Dosierung beträgt 3 x 4 Presslinge am Tag und zwar immer vor dem Essen und 3 x 100 - 150ml Kräutertee. Fleisch und vor allem Wurst sollte während dieser Zeit abgesetzt werden.

Für die anderen Konstitutionen empfehlen sich Cleansing Nights Presslinge und Tee. Diese Rezeptur ist thermisch etwas wärmer und verletzt das Yang Qi nicht. Es empfiehlt sich auch 3 x 4 Presslinge am Tag zu nehmen und 3 x 100 bis 150ml Tee am Tag zu trinken.

Die Kur sollte nach den Himmelsstämmen an einem Holz Tag begonnen werden und zwar für 12 Tage und wenn möglich bei abnehmendem Mond. Die Ausscheidung wird auf diese Weise angeregt. Falls es nicht möglich ist, bitte keine Sorge, die Kur wird trotzdem ihre volle Wirkung

Heuschnupfen

Heuschnupfen ist eine allergische Erkrankung, die auf einer Überempfindlichkeit gegen die Eiweißkomponenten von bestimmten Pollen beruht. Pollen gelangen während der Gräser-, Baum- oder Kräuterblüte in großer Menge in die Luft und bewirken an den Schleimhäuten der Atemwege, der Nase und an den Augen eine allergische Reaktion. Besonders häufige Ursache überschießender Reaktionen sind die Pollen von Birken, Wiesengräsern, Roggen, Beifuß und Ragweed.

Der Heuschnupfen, auch als saisonale allergische Rhinitis oder Pollenrhinopathie bezeichnet, ist eine weit verbreitete Erkrankung. 16 Prozent der Bevölkerung leiden unter einer allergischen Rhinitis. In der Regel entwickelt sich Heuschnupfen bereits in der Kindheit oder im Jugendalter. Immer öfter wird aber auch ein spontanes, erstmaliges Auftreten im Erwachsenenalter beobachtet.

Desensibilisierung und Behandlungen mit Kortison oder Histaminika leiten den Pathogenen Einfluß in die Tiefe des Körpers und sind für allergisches Asthma verantwortlich: Holz verletzt das Metall (stumpft das Metall ab) > Wei Feng > Gallenblasen Qi Stau > Hitze > Schleim Hitze > Lungen Yin Mangel > Zäher-Schleim Hitze > Lungen Qi Stau

Heuschnupfen lässt sich sehr gut mit TCM behandeln und dafür werden werden ausleitende Rezepturen mit leicht schweißtreibendem Effekt verwendet. Die ausgewählten Kräuter erreichen das Gesichtsfeld und haben eine Vorliebe für den Gesichts Yang Ming und Shao Yang. Weil die Pathologie hauptsächlich im Frühling stattfindet werden Shao Yang Kräuter oder Rezepturen für die Therapie bevorzugt.

Die Kaiserrezeptur für diese Beschwerden ist Xiao Chai Hu Tang und wurde von Zhang Zhong Jing im 2. Jh. nach Christus zusammengestellt. Diese Rezeptur harmonisiert Innen und Aussen bzw. Tai Yin und Shao Yang miteinander. Xiao Chai Hu Tang wirkt XIE FA: Vertreibend und ausleitend durch die Präsenz von bupleurum radix - chai hu, scutellariae baicalensis radix - huang qin und pinelliae ternatae rhizoma - ban xia und auch BU FA - Tonisierend durch die Kombination: ginseng radix - ren shen, zizyphi jujubae fructus - da zao, zingiberis recens officinalis rhizoma - sheng jiang

Xiao Chai Hu Tang

bupleurum radix - chai hu

scutellariae radix - huang qin

pinellia ternata - ban xia

zingiberis rhizoma recens - sheng jiang

ginseng radix - ren shen

glycyrrhizae uralensis radix praep - zhi gan cao

zizyphi jujubae fructus - da zao

Es gibt auch spezifische Rezepturen für die Behandlung von Rhinitis - BI YUAN Syndrom wie Xi Yin San oder Cang Er Zi San.

Die beliebtesten Kräuter für die Behandlung von BI YUAN Syndrom (Rhinitis) sind:

- xanthii fructus - cang er zi

- magnoliae flos - xin yi hua

- angelicae dahuricae rhizoma - bai zhi
- puerariae lobatae radix - ge gen
- cimicifuga rhizoma - sheng ma
- chrysanthemum flos - ju hua
- viticis fructus - man jing zi
- ligusticii rhizoma - chuan xiong
- scolopendra - wu gong

Es wurden zwei wichtige Rezepturen für die Behandlung von Heuschnupfen - BI YUAN Syndrom kreiert und zwar:

GREAT DRAGON BREATH wird für die Behandlung von akutem Heuschnupfen verwendet. Dieses sehr wirksame Präparat vertreibt Wind, öffnet die Sinnesorgane, lindert Hautjuckreiz und Errötung im Gesicht. Great Dragon Breath sollte in der akuten Phase hochdosiert eingenommen werden bzw. 3 x 4 bis 8 Presslinge am Tag, um die LUO Gefäße des Gesichtes zu öffnen. Der Patient sollte während der Einnahme auf Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Milchprodukte, Südfrüchte, Säfte und Zucker verzichten.

SMALL DRAGON'S BREATH wird für die chronische Manifestation von Heuschnupfen verwendet und sollte vorbeugend 30 Tage vor bis nach der Heuschnupfenzeit eingenommen werden. Dieses Präparat tonisiert das Tai Yin Qi (Milz und Magen), stärkt die Immunität (Wei Qi), transformiert innere Nässe, regt die Nahrungsresorption an, vertreibt Wind und öffnet die Sinnesorgane. Small Dragons Breath ist für Kinder sehr wichtig und sollte vorbeugend in Kombination mit Luminous Shield Tablets (Wei Qi) eingenommen werden. Der Patient sollte auf Zucker, Kaffee, Weizen, Milchprodukte, Süd- und Zitrusfrüchte verzichten. Beide Heuschnupfen Präparate lassen sich sehr gut miteinander kombinieren: Great Dragon's Breath für die akute Phase und Small Dragon's Breath für die Zeit davor und danach, um Rückfälle zu verhindern.

Der Patient sollte auf Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Orangensaft, Fruchtsäfte und Joghurt verzichten.

Akupunktur akut

blase 13 - fei shu - xie fa

blase 12 - feng men (du mai) - xie fa

dickdarm 4 - he gu (yuan) - xie fa

san chiao 5 - wai guan (yang wei mai, luo) - xie fa

lunge 7 - lie que (luo, ren mai) - xie fa

dickdarm 20 - ying xiang - xie fa

bi tong -M-HN-14 - xie fa

yin tang - M-HN-3 - xie fa

blase 2 - cuan zhu - xie fa

dickdarm 20 - ying xiang - xie fa

du mai 24 - shen ting (blase,magen, gui) - xie fa

blase 23 - shen shu - bu fa

Wichtig: In der Zwischenphase sollte das WEI YANG über die Nieren gestärkt werden und zwar mit: Yang Root, Warming the Root und Rinchen Tee.



**DIE NEUEN PRÄPARATE DER
DIOLOSA LINIE**

Die neuen Präparate der Diolosa Linie



Wichtig: Diese Präparate werden ab Sommer 2016 vertrieben werden und es wird per Short Newsletter darüber informiert, sobald die Produkte erhältlich sind.

Easy Movement Tea - Kräutertee

Neue Präparate sind bald zur Verfügung und zwar ein neuer Kräutertee für die Behandlung von BI Syndrom, ausgelöst durch Wind Kälte und Feuchtigkeit. Bitte aufpassen: Dieser Kräutertee eignet sich nicht für die Behandlung von entzündlichem Rheuma, mit Schwellung, Errötung und Fieber.

Diese Kräutermischung ist vor allem für Zentraleuropa gedacht, wo Nässe und Kälte überwiegen. Dieser Tee vertreibt nicht nur eingedrungene Pathogene Einflüsse, sondern erreicht auch die LUO Gefäße und nährt Muskeln und Sehnen, stärkt die Knochen und fördert das Gehen. Diese Kräutermischung ist sehr wirksam vor allem für ältere Patienten mit chronischen Gelenk- und Rückenschmerzen.

Es empfiehlt sich 1 bis 3 Tassen täglich über mindestens 12 Tage einzunehmen. Die Verabreichung und vor allem die Dauer der Therapie wird immer vom Therapeuten entschieden. Auf den Teedosen werden immer mittelmäßig Dosierungen empfohlen. Um eine noch bessere Wirkung zu erzielen, wird empfohlen die Kräuter zu kochen. Der Aufguss ist sicherlich immer am leichtesten und ist eher yangig von Natur her und kann Stagnationen an der Oberfläche besser vertreiben. Dagegen ist ein Dekokt im Vergleich yinniger bzw. er kann die Zang Fu besser erreichen.

Neue Rezepturen für die Behandlung von RLS

Das Restless-Legs-Syndrom ist eine neurologische Erkrankung, die sich durch Missempfindungen in den Beinen und Bewegungsdrang äußert. Patientinnen und Patienten mit RLS beschreiben die Missempfindungen als kribbelndes, brennendes, stechendes, klopfendes oder brodelndes Gefühl in den Beinen, das zumeist in den Abendstunden auftritt. Mitunter können auch die Arme oder andere Körperteile betroffen sein. Begleitet werden diese Beschwerden von ständigem Bewegungsdrang. Durch das Bewegen der jeweiligen Körperteile oder geistige Aktivität können die Symptome kurzfristig gelindert werden.

Das "Syndrom der ruhelosen Beine" ist häufig: Etwa zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Frauen leiden doppelt so oft an RLS wie Männer. Auch Kinder können am Restless-Legs-Syndrom erkranken. Bei jungen Patienten kommt es aber nicht selten zu Verwechslungen mit Wachstumsschmerzen bzw. mit dem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS).

Die Missempfindungen beschrieben als kribbelndes, brennendes, stechendes, klopfendes oder brodelndes Gefühl in den Beinen, das zumeist in den Abendstunden auftritt, werden aufgrund von Blut- und Tan Stagnation in den LUO Gefäßen zusammen mit Yin Mangel und Leerer Hitze ausgelöst. Eine andere Möglichkeit ist Nässe Hitze, die die Luo Gefäße obstruiert, Qi und Blut Stau hervorruft und auch nachträglich das Yin verletzt und Leere Hitze auslöst.

Zwei energetische Bilder:

1- Yin Mangel > Leere Hitze > Yang Ming Feuer > Blut Hitze und Blut Stau blockieren die LUO MAI > und lösen auch TAN Stagnation aus

2- Milz Qi Mangel > Zhong Jiao Feuchte Hitze > Unterer Erwärmer Feuchte Hitze > die Feuchte Hitze obstruiert die LUO Gefäße > Qi und Blut Stau > Tan Ansammlung

Ich habe dafür zwei Rezepturen zusammengestellt:

1- Running Man:

RUNNING MAN wird für die Behandlung von RLS verwendet. Dieses Präparat nährt das Yin und das Blut ohne Nässe oder Schleim zu erzeugen, bewegt das Blut, beseitigt Tan und öffnet vor allem die LUO Gefäße der unteren Gliedmassen. Diese Kräutermischung ist mehr bewegend als nährend und hält die Durchlässigkeit der unteren Luo Gefäße aufrecht.

RUNNING MAN sollte bei eingedrungenen Pathogenen Einflüssen, Yang Mangel und Nässe Schleim Kälte im Yang Ming nicht verwendet werden und ist während der Schwangerschaft wegen seines durchblutungsfördernden Effekts nicht erlaubt. Bei der Einnahme von westlichen blutverflüssigenden Präparaten ist dieses Präparat mit Vorsicht zu verwenden.

Der Patient sollte auf Kaffee, Schwarztee, Rauchen, Alkohol, scharfe und heiße Gewürze verzichten. Gebratene und fettige Speisen, Käse und Joghurt sind auch nicht gestattet.

TCM Mindmapping: Stress - Yi Plus > Magen Feuer > Nieren Yin Mangel > Leere Hitze > Blut Hitze > Blut Stau und Tan blockieren die Luo Gefäße > Gliedmassen Wind oder Spätfolge von Infektionskrankheiten > Yin Mangel > Leere Hitze > Blut Hitze > Blut Stau > Tan > Stau der LUO Gefäße

Die Dosierung ist 3 x 4 bis 6 Tbl am Tag, die Dosierung kann je nach Bedarf auch erhöht werden.

2- Running Woman:

RUNNING WOMAN wird für die Behandlung von RLS Syndrom verwendet ausgelöst durch Feuchte Hitze, Zäher-Schleim und Blut Stau der LUO MAI. Die Feuchtigkeit, die sich abwärts bewegt und eine Vorliebe für den unteren Erwärmer, Jue Yin und die Bein LUO Gefäße hat, blockiert die Zirkulation von Qi und Blut und verursacht Zuckungen, Kribbeln, Hitze und Schmerzen. Dieses Präparat tonisiert die Milz, transformiert und leitet sekundäre Feuchte Hitze in den unteren Gliedmassen aus und verhindert Zäher-Schleim (Tan) Ansammlungen und Blut Stau in den Bein- und Arm-LUO MAI.

RUNNING WOMAN sollte bei Yin Mangel, Leerer Hitze und Blut Hitze nicht verwendet werden und ist während der Schwangerschaft wegen seines durchblutungsfördernden Effekts nicht erlaubt. Bei der Einnahme von westlichen blutverflüssigenden Präparaten, Heparin oder Aspirin ist dieses Präparat mit Vorsicht zu verwenden.

TCM Mindmapping: Lebensgewohnheiten > Milz Qi Mangel > Sekundäre Yang Ming Feuchte Hitze Ansammlungen im unteren Erwärmer und auch in den Gliedmassen > die Zirkulation von Qi und Blut in den LUO MAI ist verlangsamt > Unterversorgung von Sehnen und Muskeln > Gliedmassen Wind > Zuckungen

Der Patient sollte auf Kaffee, Schwarztee, Rauchen, scharfe und heiße Gewürzmischungen, gebratene und fettige Speisen, Alkohol, Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Schnittlauch, Speck, Schinken, Wurst allgemein, Bergkäse, Schokolade, süße alkoholische Getränke und Rauchen verzichten.

Die Dosierung ist 3 x 4 bis 6 Tbl am Tag, die Dosierung kann je nach Bedarf auch erhöht werden.

Die Verschlechterung am Abend gilt als Zeichen für:

1- Nässe Hitze Pathologie - Wen Bing Lun

2- Yang Ming und Qi Fen Pathologie

3- Yin Mangel

4- In der Nacht > Yin Mangel und Leere Hitze

5- Die liegende Position verstärkt die Stagnation von Blut, Qi, Feuchte Hitze und Tan

Yang Ming und Shao Yang kontrollieren mit SHEN - Herz die Gliedmaßen. Die Yin Leere mit Leerer Hitze führt immer zu Yang Ming und Shao Yang Hitze. Dieser Zustand reicht aber nicht aus um RLS zu bekommen, die LUO Gefäße müssen mit Blut Stau, Nässe und Tan belastet werden. Zusätzlich verhindert die Stagnation, dass das wahre Yin und Blut sowohl die Muskeln, als auch die Sehnen nährt.

Akupunktur:

Nieren Yin tonisieren - Bu Fa

niere 3 - tai xi (shu,yuan)

niere 7 - fu liu (jing)

niere 6 - zhao hai (yin qiao mai)

niere 4 - da zhong (luo)

blase 23 - shen shu

gallenblase 25 - jing men (mo - niere)

milz 6 - san yin jiao (le,ni,mb)

Leber Blut nähren - Bu Fa

leber 3 - tai chong (shu, yuan)

leber 8 - qu quan (he)

blase 17 - ge shu (blut)

Herz Blut nähren - Bu Fa

herz 7 - shen men (shu, yuan)

herz 3 - shao hai (he)

blase 15 - xin shu

Blut bewegen - Xie Fa

milz 10 - xue hai (see des blutes)

milz 8 - di ji (xi)

leber 6 - zhong du (xi)

magen 34 - liang qiu (xi)

gallenblase 36 - wai qiu (xi)

Luo Gefäße öffnen - Xie Fa

blase 58 - fei yang (luo)

gallenblase 37 - guang ming (luo)

magen 40 - feng long (luo)

Tan ausleiten - Xie Fa

magen 40 - feng long (luo)

ren mai 12 - zhong wan (mo>magen, ba hui xue, dünndarm, san chiao, magen)

kreislauf 5 - jian shi - gui lu (jing, gui)

magen 25 - tian shu (mo - dickdarm)

magen 37 - shang ju xu (xia he xue - dickdarm, see des blutes, chong mai)

Shen beruhigen - Xie Fa

si shen cong - M-HN-1 (hirn,zns)

an mian - N-HN-54 (shen,hirn)

gallenblase 20 - feng chi (san chiao, yang wei mai)

dünndarm 19 - ting gong (gallenblase, san chiao)

herz 5 - tong li (luo)

kreislauf 7 - da ling - gui xin (shu, yuan, gui)



KARTOFFELN

Kartoffeln (*Solanum tuberosum*),

Kartoffel ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Nachtschatten-gewächse (Solanaceae), zu der auch Tomate (*Solanum lycopersicum*), Paprika (*Capsicum*) und Tabak (*Nicotiana*) gehören. Kartoffel ist süß, neutral und etwas kühlend und wirkt auf Magen, Milz und Dickdarm. Je nach Zubereitung wirkt Kartoffel anders und wird in roher Form nur äusserlich verwendet.

Kartoffel nährt das Magen- und Milz Yin und wirkt auch Leerer Hitze entgegen. Diese wohltuende Nahrung wird vor allem für die Behandlung von Gastritis wo Magen Qi Stau > Magen Feuer > Magen Yin Mangel mit Leerer Hitze führt. Dafür empfiehlt es sich Pellkartoffeln oder Kartoffelstock zu verwenden.

Die klebrige und träge Natur von Kartoffeln wirkt der Transportfunktion der Milz entgegen und deshalb sollten bei Milz Qi Mangel Kartoffeln nur gebraten oder in gebackener Form konsumiert werden. Ein Auflauf mit Rindfleisch ist sicherlich in diesem Falle die beste Kombination.

Bei Milz Qi Mangel und San Chiao Nässe bzw. Flüssigkeitsansammlung (Organzeit Opposition) empfehlen sich gebackene Kartoffelscheiben mit Kümmel. Die Scheiben sollten sehr knusprig gebacken sein, um die innere Feuchtigkeit auszutrocknen.

Bei Milz Yin Mangel und Leere Hitze Diabetes Mellitus Typ 1 ist Kartoffel sehr empfehlenswert, vor allem in Form von Pellkartoffeln. In der TCM wird Xiao Ke bzw. Diabetes Mellitus mit kohlenhydrathaltigen Kräutern und Präparaten behandelt wie *puerariae lobatae radix* - gegen und *dioscorea rhizoma* - shan yao, weil der süße und kühlende Geschmack das Yin der Mitte auffüllt, die Körperflüssigkeiten nährt und die Leere Hitze besänftigt. Kartoffelstock ist in diesem Fall sicherlich richtig, vor allem in Kombination mit Möhren, Butter, Eigelb und Milch.

Der alkalisierende Effekt von Kartoffeln ist sicherlich auch nicht zu unterschätzen, vor allem für die Behandlung von Hämorrhoiden und dabei lassen sie sich sehr gut mit Rindfleisch oder einem T-Bone Steak kombinieren.

Kartoffelsaft wird auch für die Behandlung von akuter Gastritis verwendet. Dieser klärt zwar die Hitze, ist aber nicht entzündungshemmend und man bräuchte zusätzlich Löwenzahnkraut oder etwas ähnliches.

Kinder und grosse Kinder lieben Kartoffelauflauf mit Eiern, Rindfleisch und mit Käse überbacken. Diese wohltuende Zubereitung darf als Tonikum des Qi und Blut betrachtet werden. Bratkartoffeln (ohne Wasser) im gusseisernen Topf zubereitet ist sehr hilfreich, um das Yang Qi der Milz zu tonisieren und Innere Feuchtigkeit über die Diurese auszuleiten. Wirksam sind vor allem stark gebratene Kartoffeln, die schon etwas schwarz geworden sind.

Pellkartoffeln und Quark wirken sehr nährend und vor allem Qi beruhigend und absenkend. Diese Kombination kann ermüdend wirken und sollte bei Hypotonie und Durchblutungsstörungen nicht verwendet werden. Es empfiehlt sich, scharfe und heiße Gewürze dazu zu nehmen, um die Stagnation im Mittleren Erwärmer zu verhindern oder Quark mit Zwiebeln, Knoblauch und mit Pfeffer zu kombinieren. Diese Kombination ist bei Morbus Reynaud nicht erlaubt.

So viel über Kartoffeln, ein großartiges Nahrungsmittel, zwar verpönt in der Anthroposophie, aber beliebt in der TCM. Es ist nach wie vor eine Frage der Sichtweise und vor allem des Bian Zheng (Differentialdiagnostik). Kartoffeln machen nicht dumm, sondern nähren und beruhigen SHEN, vor allem als Püree verabreicht.

Pellkartoffeln am Abend mit einem weichgekochten Ei, Butter, etwas Salz und Weizenbrot wirkt schlaffördernd ... also gute Nacht!



FRUCTUS LYCII - GOU QI ZI

Fructus Lycii - Gou Qi Zi

Fructus Lycii ist süß, etwas erwärmend, nährt das Nieren Jing, das Leber Blut und die Lungen Jin Ye und tonisiert sogar etwas das Yang Qi.

Dieses wundervolle Präparat gehört zu den Yang Sheng Fa, der Langlebens-Medizin und darf täglich verwendet werden. Die herkömmliche Dosierung in der Pharmakologie beträgt bis 14g am Tag, aber man darf ohne Bedenken bis 50g Gou Qi Zi täglich zu sich nehmen.

Die Gou Qi Beeren nähren die Essenz bzw. das JING und verlängern das Leben. Sie nähren auch das Blut und werden bei Sehschwäche im Alter verwendet, um die Augen zu nähren bzw. zu befeuchten und sie befeuchten zusätzlich die Lungen. Gou Qi Beeren nähren das Lungen Yin und wirken expektorierend. Dieses wundervolle Präparat nährt die drei Yin des Körpers und zwar: 1 - Jing, 2 - Blut und 3 - Jin Ye. Die Feinheit liegt vor allem darin, dass dieses Präparat auch das Yang Qi leicht tonisiert ohne Hitze zu erzeugen und das Yin tonisiert ohne Schleim zu erzeugen. Aufgrund dieser Doppelwirkung Bu Fa - Tonsieren und Xie Fa - Ausleiten (Expektorieren) werden Gou Qi Beeren als kostbare Medizin betrachtet.

In Chengdu wird Gou Qi Zi im Schnaps für 30 Tage angesetzt und als Tonikum verwendet - Gou Qi Jiu.

Ich würde Gou Qi Zi für die Zubereitung von Müesli verwenden und zwar auch in Kombination mit Walnüssen, Sesam, Sonnenblumenkernen, Rosinen und mit etwas Vanille und Zimtpulver. Diese Zubereitung nährt die Essenz - JING und ist auch sehr bekömmlich. Ich verwende zwei Methoden für die Zubereitung :

1- Im Winter werden die Zutaten im Sesamöl oder Butter gebraten und mit Flocken angereichert. Das Ganze wird weiter geröstet bis alles knusprig wird. Es wird weder Orangensaft noch Milch hinzugefügt.

2- Im Reiskocher werden die Flocken mit den Zutaten zusammen gekocht. Die Zubereitung kann besser das Blut und vor allem die Körperflüssigkeiten nähren.

Gou Qi Zi ist bei Yang Ming Feuchte Hitze nicht erlaubt, aber sehr empfehlenswert während der Schwangerschaft oder bei Genesenden.



REZEPTUR - SI NI SAN

S i N i S a n

bupleurum radix - chai hu

citrus aurantii immaturi - zhi shi

paeoniae albae radix - bai shao yao

glycyrrhizae uralensis radix praep - zhi gan cao

Diese Rezeptur harmonisiert die Verbindung zwischen Shao Yang und Yang Ming bzw. Gallenblase und Magen und wird verwendet, wenn Holz die Erde bedrängt und aufgrund einer Kontraktion des Qi des Yang Ming zu kalten Extremitäten führt.

Diese Rezeptur ist nur verständlich, wenn die Funktion des Shao Yang und Yang Ming im Bezug auf die Extremitäten verstanden wurde. Shao Yang ist für die Beweglichkeit und Yang Ming für Kraft und Wärme zuständig. Es ist auch der Grund, weshalb Menschen mit viel Yang Ming Qi immer warme Arme und Hände haben. Kraftlosigkeit der oberen Gliedmaßen hat hauptsächlich mit Yang Ming zu tun, dafür Deformationen mit Shao Yang.

TCM Mindmapping:

Gallenblasen Qi Stau (*bupleurum radix - chai hu*) > Leber Blut Mangel (*paeoniae albae radix - bai shao yao*) > Yang Ming Qi Stau (*citrus aurantii immaturi - zhi shi*) > Milz Qi Mangel (*glycyrrhizae uralensis radix cum liquido fricta - zhi gan cao*)

Bupleurum radix - chai hu entspannt das Qi des Shao Yang. *Paeoniae albae radix - bai shao yao* nährt das Leber Blut, entspannt die Sehnen und Muskeln. *Citrus aurantii immaturi - zhi shi* bricht die Stase des Yang Ming und regt die Darmpassage an und *Glycyrrhizae uralensis radix cum liquido fricta - zhi gan cao* harmonisiert und tonisiert das Qi der Milz.

Anwendung

Diese Rezeptur ist vor allem am Vormittag in der Holz Phase des Tages sehr empfehlenswert. Sie wirkt entspannend und harmonisierend und darf mit *menthae haplocalycis herba - bo he* und *chrysanthemum flos - ju hua* kombiniert werden. Diese Kombination wirkt erfrischend und beruhigend auf das Shao Yang und Jue Yin Qi, vor allem in den morgendlichen Stunden.



**AKUPUNKTURPUNKTE
MILZ 6 SAN YIN JIAO**

Akupunktur

Milz 6 - San Yin Jiao



Milz 6 San Yin Jiao ist der Treffpunkt von allen drei Yin-Bein-Meridianen bzw. Nieren, Leber und Milz und auch Fernpunkt von Urogenitalsystem, Uterus, Prostata und Blase. Dieser Punkt nährt als Fernpunkt das Nieren JING, Leber BLUT und tonisiert das Qi der Milz. Die Nadelung muss in diesem Fall korrekt durchgeführt werden, um eine ungewünschte Entleerung zu vermeiden. Ich würde nach wie vor auf das Drehen der Nadeln achten bzw. auf den Fluss des Milz Qi und nicht die Nadeln

einfach willkürlich drehen. Ich habe diesen wichtigen Aspekt der Akupunktur schon mehrmals erwähnt, aber ich bin immer erstaunt zu sehen, daß es TCM-Therapeuten gibt, die keine Rücksicht auf Bu Fa und Xie Fa nehmen, nur stechen und hoffen, dass der Körper sich holt, was er braucht. Der Huang Di Nei Jing gibt sehr klare Anweisungen über Tonisieren und

Sedieren und die harmonisierende Nadelung ist auch keine willkürliche Methode, sondern ein Verfahren, das präzisen Richtlinien folgt und sich hauptsächlich auf Shao Yang, Ying Qi/Wei Qi, Innen/Aussen, Oben/Unten und vor allem den Kontrollzyklus bezieht.

Milz 6 - San Yin Jiao sollte in Kombination mit Blase 23 verwendet werden um das Jing zu nähren, mit Blase 18 und 17 um das Leber Blut zu tonisieren und mit Blase 20 und Blase 21 um das Qi des Zhong Jiao zu befestigen. Diese Nadelung folgt dem Gesetz von Oben und Unten bzw. Yin/Yang und wirkt deshalb harmonisierend auf das Qi. Die Nadelung eines Fernpunkts kann, obwohl die Methode Bu Fa war, zu einer kurzfristigen Senkung des Qi führen, obwohl wie gesagt die ursprüngliche Absicht das Tonisieren des Qi war. Das Qi neigt sich dorthin zu bewegen, wo gerade gestochen wurde, weil Stechen vom Organismus primär als Angriff empfunden wird. Bei labiler Qi Konstitution ist es empfehlenswert, immer an der Körpermitte zu beginnen, um eine Senkung des Qi zu vermeiden. Zum Beispiel zuerst Blase 23 stechen und dann Milz 6 und nicht umgekehrt. Die Nadelung wird primär im Yin (zentral) und dann im Yang (distal) durchgeführt. Nicht jeder reagiert so heftig, aber ich habe sogar im Liegen Bewusstlosigkeit erlebt und würde jedem Therapeuten diese Methode ans Herz legen.

Milz 6 San Yin Jiao kann auch Nässe und Nässe Hitze ausleiten, vor allem aus Leber (Unterleib), Nieren (Urogenitalsystem) und Milz. Der Punkt wird in diesem Fall sediert - XIE FA. Diese Nadelung regt auch die Diurese an und die unerwünschte Feuchtigkeit wird über die Ausscheidungswege ausgeleitet. Das Sedieren von Milz 6 regt die Abwärtsbewegung des Uterus-Qi bzw. Chong Mai an und kann Blut Stau auflösen, daher seine Kontraindikation bei Schwangerschaft. Die Blut Stagnation wird entweder aufgrund von Feuchtigkeit und Feuchte Hitze oder Leber Qi Stau ausgelöst. Diese BIAN ZHENG Betrachtung ist sehr wichtig, wobei von diesen zwei Möglichkeiten sicherlich Feuchte Hitze die wichtigste ist.

Feuchtigkeit hat eine Vorliebe für den Unteren Erwärmer und vor allem für die Leber. Alle Leber Pathologien im Unteren Erwärmer wandeln sich mit der Zeit in Feuchte Hitze und bleiben selten kalt. Die Feuchte Hitze entsteht durch Stagnation des Qi, die wiederum die Zirkulation des Blutes verlangsamt. Milz 6 - San Yin Jiao



ist deshalb empfehlenswert bei Dysmenorrhoe mit gelblichem Ausfluß in Kombination mit Milz 10 - Xue Hai und Milz 8 - Da Ji.

TCM Mindmapping: Feuchte Hitze > Blut Stau und auch Blasenentzündung mit Schmerzen, weil die Feuchte Hitze in der Blase auch Blut Stau und sogar klumpige Blutungen auslöst.

Es ist zu beachten, daß das Sedieren von Milz 6 - San Yin Jiao einen energetischen Einfluss auf drei Organe ausübt. Leber 3 - Tai Chong leitet sediert - XIE FA Nässe Hitze aus

der Leber und dem Chong Mai aus, aber Milz 6 - San Yin Jiao aus Leber, Milz und Nieren.

Milz 6 San Yin Jiao entfeuchtet sediert - Xie Fa das Blut und kann bei nässenden Hautausschlägen, vor allem um die Genitalien herum, verwendet werden, dies in Kombination mit Milz 9 - Yin Ling Quan. Milz 9 - Yin Ling Quan, der HE Punkt der Milz kann das Gewebe und die Haut allgemein besser entfeuchten als Milz 6 - San Yin Jiao. Beide Punkte werden zusammen verwendet, um Nässe Hitze auszuleiten wie zum Beispiel bei Blasen Feuchte Hitze - Zystitis, aber auch bei nässenden und eitrigen Formen von Hautausschlägen - Herpes genitales, Neurodermitis usw.

Zusammenfassung mit TCM Mindmapping:

- Tonisieren BU FA: Milz Qi Mangel > Leber Blut Mangel > Nieren Jing Mangel > Herz Wind
- Sedieren Xie Fa : Primäre Milz Feuchte Hitze > Nieren und Leber Feuchte Hitze > Qi Stau > Blut Stau oder Milz Qi Mangel > Leber und Nieren Feuchtigkeit > Qi Stau > Sekundäre Feuchte Hitze > Blut Stau im Chong Mai



TCM MINDMAPPING

Liebe Freunden der TCM

Das TCM Mindmapping ist wichtig, um die dynamischen Veränderungen zwischen den energetischen Bildern und Symptomen zu verstehen und nähert sich damit dem zeitlosen Wesen des I Ging sehr an. Ich habe mit Erstaunen bemerkt, daß viele Schüler unfähig waren, die passenden Symptome zu den energetischen Bildern einzutragen und als Folge dessen auch die Puls- und Zungen- Bilder und Kräuter unklar waren. Ohne ein klares dynamisches Bild ist es kaum möglich, eine Rezeptur zusammenzustellen, zumindest eine Rezeptur, die den dynamischen Mustern der TCM entspricht.

Die Bilder sind so zu verstehen, dass sich aus Milz Qi Mangel im Yang Ming eine Nässe manifestiert und als Folge dessen die Zirkulation des Qi verlangsamt, Nässe Hitze erzeugt usw. Die Vorgehensweise ist nicht fremd und wird immer in den Klassikern berücksichtigt, aber leider als Magister Rezeptur bzw. als Prototyp für pathologische Bilder interpretiert. Daraus hat sich eine Art LEGO-Stein rezeptierendes Verfahren entwickelt, das dem Wesen der TCM und damit des I Ging widerspricht. Es geht letztendlich nicht darum, Rezepturen auswendig zu lernen sondern die zugrundeliegenden Prinzipien, die die Rezepturen gebildet haben, zu verstehen.

Das westliche Denken ist leider nicht in der Lage, diese zeitlosen Prinzipien zu integrieren und ist sowohl auf der Suche nach aktiven Substanzen, geheimnisvollen Inhaltsstoffen, als auch nach einer Rezeptur, die die Symptome so schnell wie möglich beseitigen kann, ohne Rücksicht auf die Nebenwirkungen.

Aus diesem allopathischen Denken haben sich neue Rezepturen entwickelt, in denen Kräuter mit ähnlichen Inhaltsstoffe und Wirkungen zusammengefügt werden. Diese neuen TCM Cocktails haben leider mit TCM nichts zu tun, sondern nur mit wirtschaftlichen Absichten.

Obwohl ich selber jahrelang mit Magisterrezepturen und Abwandlungsmöglichkeiten gearbeitet habe, habe ich schnell bemerkt, dass diese Art von Verschreibung dem zeitlosen Wesen der TCM und vor allem dem I Ging widerspricht. Ich würde jeden ermutigen, die dynamischen Bilder zu erkennen und diese sowohl in der Pharmakologie, als auch in der Akupunktur umzusetzen.

Die Rezepturen der Diolosa Linie wurden nach diesem Verfahren zusammengestellt und sind damit nicht mit herkömmlichen Rezepturen zu vergleichen, auch nicht mit offiziellen Magister Rezepturen, die letztendlich nur Prototypen sind und niemals so verschrieben werden sollten.

Ich werde jeden Monat dieses TCM Sudoku verschicken in der Hoffnung, dass viele daran teilnehmen können.

Die Motivation beim Lernen ist von großer Bedeutung. Alle unsere Handlungen als Therapeuten sollten das Leid der fühlenden Wesen lindern. Mit dem Herz eines Bodhisattva sollten wir lernen und handeln. Nur so werden die Meister der Antike mit ihrer Präsenz und ihrem Segen uns inspirieren und die Tore zu den Schatzkammern des Wissens sich uns öffnen.

tcmmindmapping@gmail.com

Energetische Bildern	Symptome	Kräuter	Akupunktur
1- Wind Kälte - Feng Han			
2- Wei Qi Stau			
3- Rebellierende Lunge Qi			
4- Lunge Schleim Kälte			
5- Lunge Qi Stau			
6- Lunge Blut Stau			

Energetische Bildern	Symptome	Kräuter	Akupunktur
1- Nieren Yin Mangel			
2- Nieren Leere Hitze			
3- Blut Hitze			
4- Blutungen			
5- Blut Stau			
6- Toxine - Du			