

Fachbereichsarbeit aus Diätetik der Traditionell Chinesischen Medizin

Zyklische Betrachtungen in der Traditionell Chinesischen Medizin unter  
besonderer Berücksichtigung des Menstruationszyklus

Betreuerin: Claudia Schauer

Vorgelegt von: Mag.<sup>a</sup> Holzheu - Weichselbaumer Barbara

## Ehrenwörtliche Erklärung zur Diplomarbeit

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

1. ich meine Diplomarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe;
2. ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur/ Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe;
3. ich meine Studien- bez. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms/Titels zur Folge haben wird.

Wien, im Mai 2006

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

### **Kapitel I**

Das Yijing als historisch- philosophischen Grundlage der Traditionell Chinesischen Medizin - Ursprung der Zyklen.....1

I.1. Das Konzept von Yin und Yang

II.2. Die Wechselbeziehung von Yin und Yang

II.3. Aspekte der Yin/Yang Beziehung

II.4. Die formal graphische Ebene von Yin und Yang im Yijing (= Ebene der 8 Trigramme und 64 Hexagramme)

II.5. Die inhaltliche Ebene von Yin und Yang im Yijing (= Ebene des klassischen Textes wie der Kommentare)

II.6. Die medizinische Symbolik der acht Trigramme

II. 7. Die Zuordnung der 8 Trigramme zu den *Zang- Fu* Funktionskreisen

### **Kapitel II**

II.I. Die Zyklen der fünf Wandlungsphasen unter dem Gesichtspunkt des Yijing und des Hunag di Neijing – Ursprung.....7

II.2. Darstellung der Zyklen der 5 Wandlungsphasen.....9

II.2.1. Der Fütterungszyklus

II.2.2. Der Kontrollzyklus

II.2.3. Der Erschöpfungszyklus

II.2.4. Der Verletzungszyklus

II.2.5. Die fünf mentalen und spirituellen Aspekte im Fünf Elemente Zyklus

II.3. Pathologische Muster gemäß den Wandlungszyklen der Fünf Elemente

II.3.1. Pathologische Muster innerhalb des Fütterungszyklus

II.3.2. Pathologische Muster innerhalb des Kontrollzyklus

II.3.3. Pathologische Muster innerhalb des Verletzungszyklus

### **Kapitel III**

Der Lebenszyklus der Frau und des Mannes.....16

III.1. Der Lebenszyklus des Mannes

III.2. Der Lebenszyklus der Frau

III.2.1. Der Menstruationszyklus der Frau

III.2.1. 1. Der Ablauf des weiblichen Zyklus mit energetischen Betrachtungen und diätetischen Empfehlungen

Anhang.....25

Literatur-und Quellenverzeichnis.....26

Abbildungsverzeichnis.....27

## Vorwort

Mit dem Ausbildungslehrgang zur *Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen* wurde mir durch Claudia Schauer und der angenehmen Atmosphäre im BACOPA Bildungshaus eine Tür hin zu einer differenzierteren Wahrnehmung meiner Umwelt und meines Altages geöffnet. Ich weiß nun, dass dies die erste Tür von vielen ist, und ich freue mich mit dem Wissen, welches mir hier vermittelt wurde noch weitere aufzumachen.

Vielen Dank an Claudia Schauer, Roswita Pospisil und Walter Fehlinger!

Meinem Mann Michael Weichselbaumer und unserem Sohn Paul danke ich für ihre Unterstützung während dieser Ausbildung und auf allen Wegen davor und dazwischen!

B.H.-WB.

Wien, im Mai 2006

## Einleitung

In der Traditionellen Chinesischen Medizin begegnen und Zyklen auf allen Ebenen. Sei es außerhalb oder in uns. In der Astrologie, in der Natur- im Werden und vergehen, in der Harmonie und Disharmonie unseres Körpers. Sie sind ein Ausdruck der Gesamtheit, des Wechselspiel der Kräfte, Yin und Yang. Ein Wechselspiel, das alles braucht, um eins zu sein.

Die Zyklischen Betrachtungen in dieser Fachbereichsarbeit gehen von einer der Wurzeln der Chinesischen Medizin, dem Yijing, dem Buch der Wandlungen aus und sollen die Entwicklung von Zyklen hin zu dem Konzept der Fünf Wandlungsphasen, dem grundstein der Fünf Elemente Theorie in der Traditionell Chinesischen Medizin skizzieren. Als Beispiel für eine konkrete zyklische Beschreibung wurde der Menstruationszyklus der Frau herangezogen, um daran das beschriebene Wechselspiel von Yin und Yang innerhalb der Zyklen zu illustrieren. Ernährungsempfehlungen sollen die diätetische Wichtigkeit und Beachtung speziell im Leben von Frauen in ihren fruchtbaren Jahren unterstreichen und auch ein Hinweis auf die Wichtigkeit der Zuwendung zum Thema „Menstruationszyklus“ und der positiven Besetzung dessen im Sinne der weiblichen Kraftschöpfung sein.

## Kapitel 1

### *1. Das Yijing als historisch-philosophischen Grundlage der Traditionell Chinesischen Medizin - Ursprung der Zyklen*

Bereits um 800 bis 700 vor Christus wurde im Buch der Wandlungen, dem Yi Ging (auch Yijing, I Ging in der Pinying Umschrift) das ewige Zusammenspiel von Yin und Yang als Grundlage allen Lebens, aller Erscheinungen, Veränderungen und Naturphänomene beschrieben. Das Yijing ist das Buch der Weissagungen, Orakelbuch und philosophisches Werk zugleich.<sup>i</sup> Sowohl Daoisten als auch Konfuzianer haben als philosophische Grundlage ihrer Lehren darauf zurückgegriffen. Das Yijing spielt in der Chinesischen Medizin eine sehr wichtige Rolle.<sup>ii</sup>

Das „Buch der Wandlungen“ wurde 1924 erstmals von dem deutschen Sinologen Richard Wilhelm übersetzt und zählt seither zu den bekanntesten klassischen Werken der östlichen Geistesgeschichte.<sup>iii</sup>

„Wer weiß, redet nicht; wer redet, weiß nicht“ Der Satz aus der Textsammlung wird dem taoistischen Philosophen Chuang tzu zugeschrieben. Er bezieht sich auf alle „letzten Dinge“, deren „Wahrheit“ zur Grundlage von Schriften in vielen großen Kulturen geworden sind. Die Weissagungen im Yijing, Trigramme in acht verschiedenen Dreiergruppen sind in gewisser Weise axiomatisch. Daher ist jedes Wort über sie gleichzeitig zuviel und zuwenig. Der Kern des Buches, die acht verschiedene Dreiergruppen in gebrochenen und ungebrochenen Strichen werden dem Kaiser Fu-shi zugeordnet.<sup>iv</sup>

Das Buch der Wandlungen hat in mehreren Schriften noch Anfang des 20. Jahrhunderts Einfluss auf die westliche Philosophie genommen, vor allem von chinesischer Seite her, was die „Bewunderung des westlichen Denkens in China“ untermauern sollte. Es wurde der Versuch unternommen, den platonischen begriff der „Ideen“ mit dem Begriff der „Bilder“ zu identifizieren, oder die dialektische Logik Hegels mit der Vorstellungsweise des „Buches der Wandlungen“ in Beziehung gebracht, was in Weiterem zur chinesischen Rezeption des Problems des Marxismus führte, in dem Hegels Dialektik in verwandelter Form Eingang gefunden hat<sup>v</sup>.

Der Schweizer Psychoanalytiker C. G. Jung fühlte sich in seiner Theorie der Archetypen Mitte der zwanziger Jahre durch das I-Ging bestätigt, da es ihm aus einer gänzlich anderen Zeit, anderer Kultur und anderer Umgebung mit den selben Mustern des menschlichen Handelns entgegentrat, wie er sie in seiner Theorie beschrieb.<sup>vi</sup>

## *I.1. Das Konzept von Yin und Yang*

Die wahrscheinlich früheste Erwähnung des Konzeptes von Yin und Yang, welches selbst die unverwechselbarste und herausragenste Theorie der Chinesischen Medizin ist auf jener Physiologie, Pathologie und Behandlungslehre basieren, findet sich im Yijing. Yin und Yang werden durch unterbrochene ( Yin= --) und durchgehende Balken dargestellt (Yang = -).<sup>vii</sup> Die paarweise Anordnung dieser durchgehenden und unterbrochenen Linien ergibt vier Diagrammpaare, die das äußerste Yin und das äußerste Yang in zwei Zwischenstadien darstellen. Die Hinzufügung einer dritten Linie zu diesen vier Diagrammen führt zu einer weiteren Kombination und den insgesamt 8 Trigrammen. Schließlich ergeben die verschiedenen Kombinationen der Trigramme 64 Hexagramme. Sie sollen alle nur möglichen Phänomene des Universums symbolisieren, und dies zeigt daher, wie letztlich alle Phänomene von den beiden Polen Yin und Yang abhängen.<sup>viii</sup>

## *II.2. Die Wechselbeziehung von Yin und Yang*

Die Wechselbeziehung der beiden Pole muss ursprünglich aus einer bäuerlichen Beobachtung des zyklischen Wechsels von Tag und Nacht entsprungen sein. Demnach entspricht der Tag dem yang, die nacht dem Yin, und in weiterer Folge Aktivität dem Yang und Ruhe dem Yin. Dies führte zur ersten Beobachtung der fortwährenden Änderung jedes Phänomens innerhalb zweier zyklischer Pole, deren einer Licht, Sonne, Helligkeit und Aktivität (Yang), dessen anderer hingegen Dunkelheit, dem Mond, Schatten und Ruhe (Yin) entspricht.

Unter diesem Gesichtspunkt sind Yin und Yang zwei Stadien einer zyklischen Bewegung, wobei ununterbrochen eins ins andere übergeht, so wie der Tag der Nacht weicht und umgekehrt.<sup>ix</sup>

### *II.3. Aspekte der Yin/Yang Beziehung*

- Opposition: Yin und Yang sind als Gegensätze zu sehen, wobei Yin immer schon den Samen des Yang in sich trägt, wie auch das Yin in jedem Yang keimt. Der Gegensatz ist immer relativ, nie absolut.
- Gegenseitige Abhängigkeit: Yin und Yang brauchen einander und definieren sich durch ihre Gegensätzlichkeit. So gibt es keinen Winter ohne Sommer, keine Geburt ohne Tod, keinen Tag ohne Nacht. Veränderungen entstehen durch Spannungen zwischen diesen Extremen.
- Gegenseitiger Verbrauch: Yin und Yang begrenzen einander.(...) Bei Übermacht des einen und/oder Schwäche des anderen Pols entstehen Störungen im gesamten System: ein Yin Überschuss führt relativ zum Yang Mangel, ein Yang Überschuss zum Yin Mangel.
- Gegenseitige Umwandlung: Yin kann sich in Yang verwandeln. Wenn der Punkt seines Extrems erreicht ist, verkehrt es sich in sein Gegenteil.<sup>x</sup>

Das strukturalistische Denken, das dem Yijing zugrunde liegt kann mit dem non-kausalem, zyklischen Denken in der CM gleichgesetzt werden.> Disharmonie der Gesamtheit. Die kausale Denkensform der westlichen Medizin > Behandlung der Symptome.

Ausgehend von der Struktur des Yijing lassen sich die Verbindungen auf zwei Ebenen erkennen;

### *II.4. Die formal graphische Ebene von Yin und Yang im Yijing (= Ebene der 8 Trigramme und 64 Hexagramme)*

Die Trigramme werden mit ihrer Symbolik und ihren unterschiedlichen Anordnungsmöglichkeiten den einzelnen Bereichen der theoretischen Grundlagen, der Diagnostik und der Therapie der Chinesischen Medizin zugeordnet.

1. Zang-Fu Funktionskreise und ihre Erkrankungen
2. Krankheitsursachen (pathogene Faktoren)
3. 8 diagnostische Leitkriterien

4. 6 Schichten
5. 12 Leitbahnen
6. 8 außerordentliche Gefäße
7. Auswahl von Akkupunkturpunkten
8. Kräuterheilkunde (Klassifikation der Kräuter, Erstellen eines Rezeptes, etc.)<sup>xi</sup>

### *II.5. Die inhaltliche Ebene von Yin und Yang im Yijing (= Ebene des klassischen Textes wie der Kommentare)*

Hier finden sich viele Parallelen und Verbindungen zu den medizinischen Klassikern wie im Huangdi Neijing (dem „Gelben Kaiser“). Der Mensch existiert nach dieser Vorstellung, wie auch jener des Yijing als Mikrokosmos und Spiegelbild der ihm umgebenden Natur (Makrokosmos). Himmel (Natur) und Mensch bilden eine Einheit und stehen in gegenseitiger Abhängigkeit und Wechselwirkung zueinander. Viele theoretische Grundlagen der CM finden sich in den Texten wie:

1. Die Lehre von Yin und Yang
2. Die fünf Wandlungsphasen
3. Die 6 Schichten
4. Die Entstehung und Bedeutung des Qi.

Durch den Ausgang der Lehre der Chinesischen Medizin wird deutlich, daß sich ihr Ausgang in der Kosmologie findet und ihre Wurzeln eng mit den philosophischen und geistesgeschichtlichen Erkenntnissen der Vergangenheit verbunden sind. „Eine der wesentlichen Aussagen des Yijing ist, daß die künftige Entwicklung nicht nur aus der gegenwärtigen Entwicklung zu erkennen, sondern auch zu beeinflussen ist.“<sup>xii</sup>

Diese Aussage trägt auch wesentlich zum Verständnis der Wichtigkeit der präventiven Vorstellung der in der TCM und somit der Bedeutung der Diätetik bei:

Eine sich anbahnende oder vorhandene Disharmonie, wie eine konstitutionelle Veranlagung kann schon sehr früh die Entstehung einer möglichen Krankheit anzeigen. Wenn dies erkannt wird, kann eine zukünftige Entwicklung nach vor Eintreten jeglicher „Symptome“ im westlichen Sinne abgewendet werden.

„Die Lehre des Yijing besteht darin, das Dao des Himmels in Analogien zu erfassen, um die menschlichen Angelegenheiten zu verstehen. Die Medizin hingegen „erfasst das Dao



des Regierens in Analogien, um das Dao des Arztes zu verstehen“ Das bedeutet, Krankheiten zu behandeln geschieht nach den gleichen Prinzipien wie ein Land zu regieren, wobei die therapeutischen Verfahren der Medizin wie die Soldaten im Kriegsfall eingesetzt werden. Die Hexagramme sind Ausdruck für die Prinzipien der gegenseitigen Wechselwirkungen von Yin und Yang, von Fülle und Leere (Mangel) oder Stagnation und Durchgängigkeit. Bedeutung und Anwendung des Yijing bestehen nicht darin, eine korrekte Diagnose und die daraus resultierenden Behandlungsstrategien zu ersetzen. Das Yijing kann jedoch eine bereits erfolgte Diagnostik ergänzen und energetische Entwicklungen beurteilen zum Beispiel wenn

- a) die Beschwerden des Patienten/der Patientin nicht mehr ausreichend über Zungen- und Pulsdiagnose eingeordnet werden können
- b) der Patient/die Patientin mehr über die (psychischen) Hintergründe der Erkrankung erfahren möchte
- c) die effektivste Behandlungsmethode- auswahl oder -strategie beurteilt werden soll.<sup>xiii</sup>

## *II.6. Die medizinische Symbolik der acht Trigramme*

(Anm. Die einzelnen Linien der Trigramme werden bei der Zuordnung zu den Zang Fu Funktionskreisen nicht berücksichtigt, da es immer um die symbolische Interpretation eines gesamten Trigrammes geht)

Die Zuordnung zu den Meridianen nach den 8 Trigrammen erfolgt über eine Einteilung in die Zuordnung der

- a) vorweltlichen Ordnung: mit ihr ist die pränatale und somit zeitlose Ordnung gemeint. Diese liegt in Gestalt von metaphysischen, für den Menschen unsichtbaren Gesetzen des Himmels, der physischen Welt und ihrer linearen Zeitvorstellung zugrunde. Nach dieser Anordnung werden Krankheiten behandelt, die angeboren sind oder in der Schwangerschaft hervorgerufen wurden.
- b) nachweltlichen Ordnung: gehören alle Postnatalen Erkrankungen (greifbare physisch-materielle Welt des Menschen mit ihrer linearen Zeitvorstellung).
- c) Zuordnung zu den 8 ausserordentlichen Gefässen: ist eine Zuordnung von drei überlieferten Zuordnungen. Sie stimmt mit den Methoden der Chronoakupunktur überein.

- d) Zuordnung zu den entsprechenden Körperteilen: erfolgt entweder über direkte Beschwerden in den verschiedenen Körperregionen oder über Farbveränderungen der Haut, der Schleimhaut oder andere Anfälligkeiten.
- e) Zuordnung zu den klassischen Akupunkturpunkten: wie den Durchgangs- *Luopunkten* bei den Yin Meridianen und den Ursprungs- *Yuan Qi*-Punkten erfolgt mit einer entsprechenden Fragestellung und dem Auszählen eines Hexagramms. Akupunktiert werden nur die Punkte, die den jeweiligen Wandlungslinien entsprechen (die Zahlen 6 und 7).
- f) Gibt es keine Wandlungslinien, ist auch keiner der klassischen Akupunkturpunkte geeignet.

## II. 7. Die Zuordnung der 8 Trigramme zu den Zang- Fu Funktionskreisen

Der Mensch als System entspricht der Gleichwertigkeit von 12 Systemen. Die Zahl 12 ist die elementare Zahl für das Huangdi Neijing; dort werden die Meridiane gleichsam als das geographische Abbild der 12 wichtigsten Flüsse Chinas verstanden.

Die Zuordnung zu den entsprechenden 12 Hexagrammen entspricht den Auf- und Abstieg von Yin und Yang von oben nach unten und wieder zurück innerhalb eines Jahreszyklus. Daher werden sie zu den 12 Monaten eines Jahres, den 12 Doppelstunden eines Tages und den 12 Funktionskreisen in analoge Beziehung gesetzt. So können die 12 Hexagramme einerseits eine Erklärung zur Funktion der 12 Funktionskreise geben, die sich in der medizinischen Literatur selbst nicht findet. Andererseits beinhalten die medizinischen Funktionen der 12 Funktionskreise ganz neue Aspekte für das Verständnis der entsprechenden Hexagramme. Darüber hinaus werden jeweils 4 Hexagramme und Funktionskreise den Bereichen von Himmel, Erde und Mensch zugeordnet. Dadurch, daß immer zwei gegensätzliche Hexagramme eine Verbindung eingehen, lassen sich auch neue Beziehungen zwischen den Funktionskreisen erkennen. Die Hauptachse des menschlichen Lebens liegt dabei in dem Spannungsfeld zwischen Himmel (Qian) und Erde (Kun), was den Organen Milz und San Jiao entspricht. Aus diesen, im Vergleich zu den üblichen Verbindungen Zwischen Funktionskreisen (im Sinne der 5 Wandlungsphasen oder die Innen - Aussen Beziehungen von *Zang* und *Fu* Organen etc.) ungewöhnlichen Beziehungen helfen, beispielsweise bei der Entwicklung eines neuen Therapieansatzes.<sup>xiv</sup>

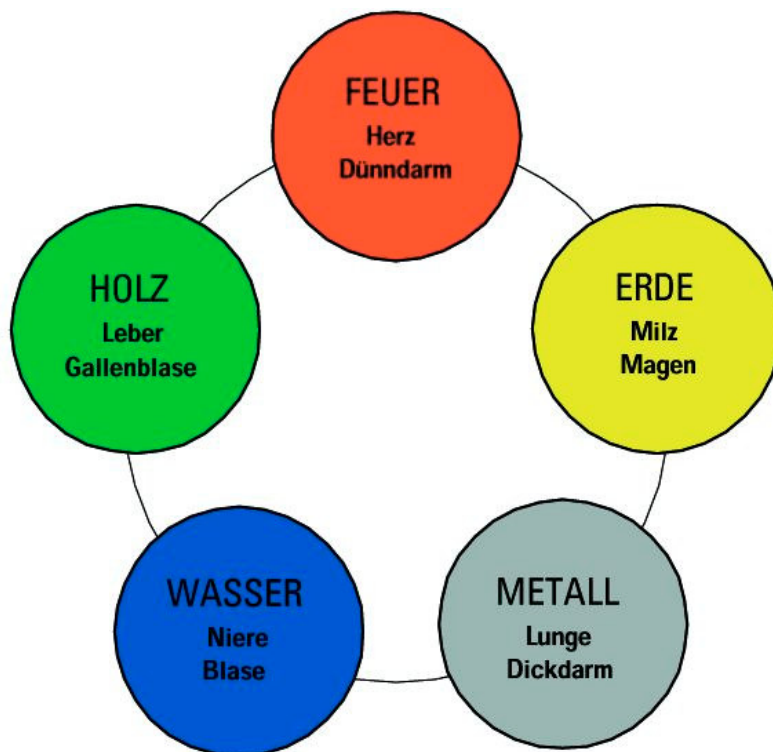
## Kapitel II

### *II.1. Die Zyklen der fünf Wandlungsphasen unter dem Gesichtspunkt des Yijing und des Hunag di Neijing – Ursprung*

Die Einteilung der Zyklen in das Yin-Yang System wurde erstmals vor 2500 v. Chr. In der Schrift des „Gelben Kaisers“, dem *Hunag di Neijing* vorgenommen. Darin wird beschrieben, daß alles Existierende sich in zwei Polaritäten einteilen läßt. Yin und Yang stehen in einer wechselseitigen Abhängigkeit (siehe: Wechselbeziehung von Yin und Yang, II.3)

<b>Yin</b>	<b>Yang</b>
Innen	Aussen
Erde	Himmel
Weiblich	Männlich
Kalt	Warm
Leere	Fülle
Chronisch	Akut
Nacht	Tag

Fünf Elemente werden in der Chinesischen Medizin den Fünf Wandlungsphasen zugeordnet. Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser mit ihren dazugehörigen Organen. Oben steht jeweils das Yin- Organ, unten das entsprechende Yang- Organ.

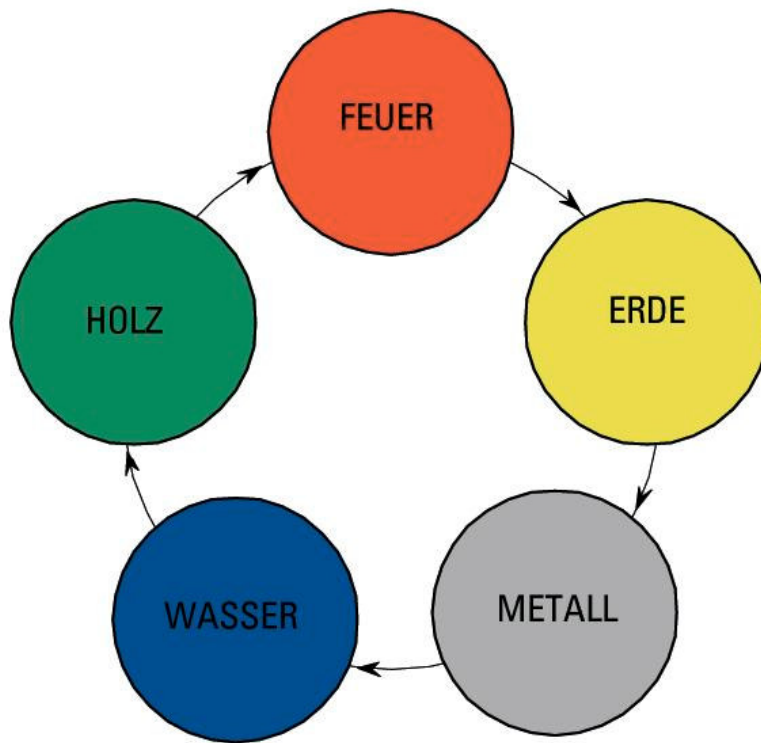


## *II.2. Darstellung der Zyklen der 5 Wandlungsphasen*

### II.2.1. Der Fütterungszyklus

Auch Hervorbringungs-, Geburts- oder Mutter-Sohn Zyklus. Im Fütterungszyklus erzeugt bzw. nährt eine Wandlungsphase die nächste. Jede Phase ist Ernährer (Mutter) und zugleich Ernährter (Sohn).

- Wasser nährt Holz
- Holz brennt und erzeugt Feuer
- Feuer (Asche) erzeugt Erde
- Erde verbirgt Mineralien und Metall
- Metall, das geschmolzen wird und fließt, erzeugt Wasser

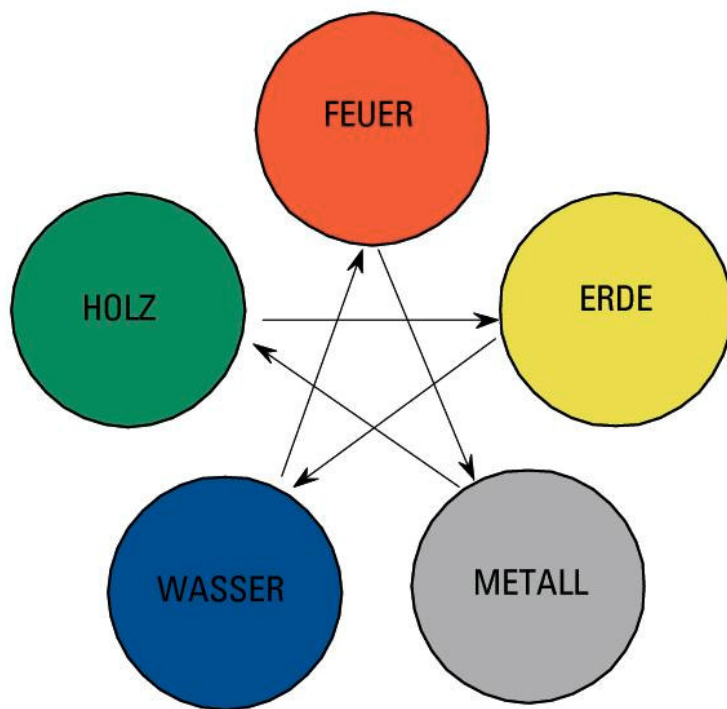


### *II.2.2. Der Kontrollzyklus*

Im Kontrollzyklus kontrolliert eine Wandlungsphase eine andere, und zwar immer die übernächste

- Holz durchdringt die Erde
- Erde nimmt das Wasser auf
- Wasser löscht Feuer
- Feuer schmilzt Metall
- Metall schmilzt Holz

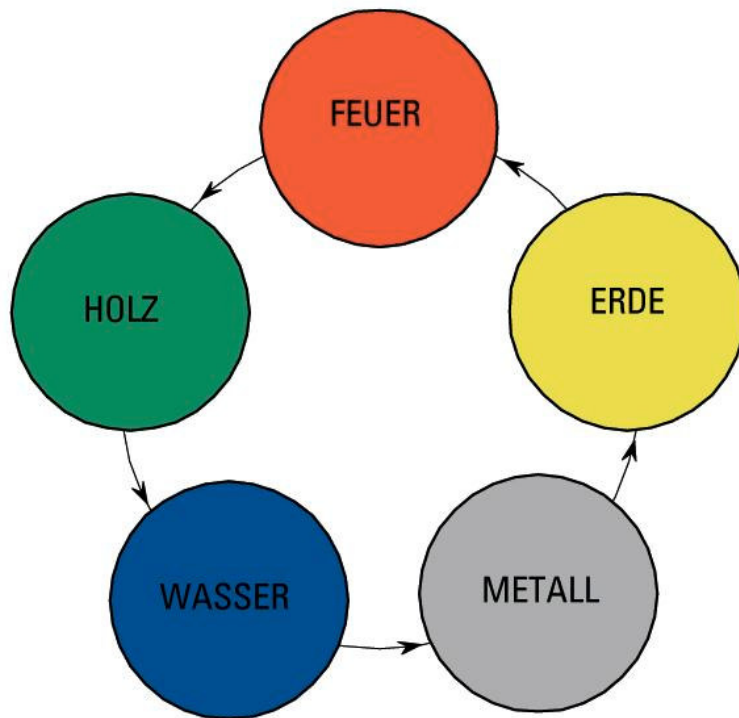
Regel: Yin kontrolliert Yang und Yang kontrolliert Yin



### II.2.3. Der Erschöpfungszyklus

Im Erschöpfungszyklus wird die vorangehende Wandlungsphase pathologisch unterdrückt und geschwächt

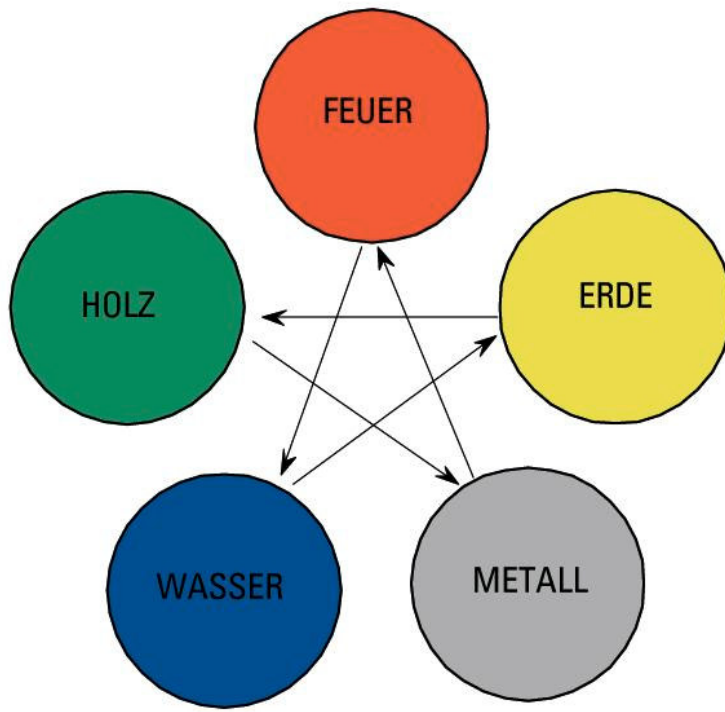
- Holz saugt Wasser auf
- Wasser rostet Metall
- Metall entzieht der Erde Mineralien
- Erde erstickt Feuer
- Feuer verbrennt Holz



#### II.2. 4. Der Verletzungszyklus

- Holz stumpft Metall ab
- Metall entzieht dem Feuer die Hitze
- Feuer verdampft Wasser
- Wasser weicht die Erde auf
- Erde erstickt Holz





### *II.2.5. Die fünf mentalen und spirituellen Aspekte im Fünf Elemente Zyklus*

- Dem Holzelement zugeordneter Aspekt: die Wanderselle „Hun“
- Dem Feuerelement zugeordneter Aspekt: der Geist „Shen“
- Dem Erdelement zugeordneter Aspekt: der Intellekt „Yi“
- Dem Metallelement zugeordneter Aspekt: die Körperseele „Po“
- Dem Wasserelement zugeordneter Aspekt: die Willenskraft „Zhi“<sup>xv</sup>

### *II.3. Pathologische Muster gemäß den Wandlungszyklen der Fünf Elemente*

Die Identifikation dieser pathologischen Muster basiert auf den Veränderungen, die durch die Fehlfunktionen des Fütterungs, Kontroll- und Verletzungszyklus der Fünf Wandlungsphasen hervorgerufen werden. Die Syndrome sind in der Praxis nicht von herausragender Bedeutung, da sie meist besser durch die Muster der inneren Organe beschrieben werden. In manchen Fällen können jedoch Fünf Elemente – Muster Zustände beschreiben, die aus dem Rahmen der Muster der inneren Organe fallen.

#### *II.3.1. Pathologische Muster innerhalb des Fütterungszyklus*

Die Syndrome beschreiben meist Leere-Zustände einzelner Organe, die durch das entsprechende Mutter Element hervorgerufen werden.

a) Holz bringt kein Feuer hervor

Äusserungen dieser Disharmonie sind Ängstlichkeit, Mutlosigkeit, Unentschlossenheit, Palpitationen, Schlafstörungen, vor allem früh morgendliches Erwachen. Dieses Syndrom wird gelegentlich auch als Gallenblasen - Schwäche beschrieben. (Obwohl Leber und Gallenblase laut Theorie keine Leere haben können!) Es ist jedoch die treffende Beschreibung eines Charakterzustandes, einer gewissen Persönlichkeit, deren Haupteigenschaften ein Mangel an Mut und die Ängstlichkeit sind.

b) Feuer bringt keine Erde hervor:

Dieses Muster äußert sich in weichen Stühlen, Frösteln und einer Schwäche der Extremitäten.

Das Syndrom beschreibt im Grunde einen Milz-Yang Mangel aufgrund eines Versagens des Feuers, das der Milz nicht die nötige Wärme zur Umwandlung und zum Transport zur Verfügung stellt. Nach der Theorie der inneren Organe erhält die Milz allerdings die nötige Funktionswärme nicht vom Herzen, sondern vom Nieren Yang. Obwohl die Niere zum Element des Wassers gehört, ist sie auch Quelle des Feuers des Körpers. Die Beziehung zwischen Nieren-Yang und Milz ist klinisch von größerer Bedeutung als jene zwischen dem Feuer des Herzens und der Milz.

c) Erde bringt kein Metall hervor:

Äußert sich durch Schleim im Brustkorb, Husten und Müdigkeit.

Dieses Syndrom beschreibt die Situation, wenn eine Milz Schwäche (die die Müdigkeit verursacht) zur Bildung von Schleim führt, der die Lunge verlegt.

d) Metall bringt kein Wasser hervor:

Äußert sich in Husten, Atemnot, Stimmverlust und Asthma.

Dieses Syndrom entspricht dem Muster „Die Niere kann das Qi nicht empfangen.“

e) Wasser bringt kein Holz hervor:

Äussert sich durch Schwindelgefühl, unscharfes Sehen, Kopfschmerzen und Vertigo.

### *II.3.2. Pathologische Muster innerhalb des Kontrollzyklus*

a) Holz überwindet Erde:

Äussert sich in Schmerzen des Hypochondriums und Epigstrums, Distensionsgefühl, Reizbarkeit, weichen Stühlen, Appetitmangel und einem grünlichem Teint (Der Teint zeigt das Ursprungselement der Disharmonie an).

Das Syndrom der Überwindung der Erde durch das Holz ist sehr häufig und ist ident mit dem Syndrom „Die Leber attackiert den Magen.“

b) Erde überwindet Wasser:

Äussert sich in Ödemen, Miktionschwierigkeiten und einem gelben Gesicht.

Dieses Muster tritt auf, wenn eine schwache Milz die Flüssigkeiten nicht transformieren und transportieren kann, worauf sich diese ansammeln und die Nieren Funktion der Umwandlung und Ausscheidung der Flüssigkeiten überfordern.

c) Wasser überwindet Feuer:

Existiert nicht, da die Niere nicht in Fülle sein kann.

d) Feuer überwindet Metall:

Äussert sich in Husten mit reichlich gelbem Sputum, einem Hitzegefühl und einem roten Gesicht. Dieses Muster entspricht Feuer- Hitze in der Lunge

e) Metall überwindet Holz:

Äussert sich in Müdigkeit, Reizbarkeit, Distensionsgefühl und einem weißem Gesicht.

### *II.3.3. Pathologische Muster innerhalb des Verletzungszyklus*

a) Holz überwindet Metall

Äussert sich in Husten, Asthma und Tistensionsfefühl in Thorax und Hypogastrium. Die Leber-Leitbahn beeinflusst den Thorax, stagnierendes Leber-Qi kann ebenso wie Leber Feuer den Thorax verlegen und das Lungen Qi beim Absteigen behindern.

b) Metall überwindet Feuer:

Äussert sich in Palpitationen, Schlafstörungen und Atemnot

Dieses Muster beschreibt einen Zustand von kombiniertem Lungen-und Herz-Qi mangel.

c) Feuer verachtet Wasser

Äussert sich in Wangenröte, abendlicher Mundtrockenheit, Schlafstörungen, Schwindelgefühl, Kreuzschmerzen und Nachtschweiss. Dieses Syndrom ist mit dem inneren Organ-Muster „Niere und Herz harmonieren nicht“ Identisch. Ein Nieren Yin Mangel führt zur Entstehung von Leere-Hitze des Herzens.

d) Wasser überwindet Erde

Es kommt zu weichen Stühlen, Ödemen, Müdigkeit und Schwäche der Extremitäten.

Dieses Muster entspricht dem Yang-Mangel von Milz und Niere.

e) Erde überwindet Holz

Äussert sich in Gelbsucht, Schmerz und Distension im Hypochondrium. Dieses Muster wird dadurch verursacht, daß die Milz beim Umwandeln der Flüssigkeiten versagt, was zu Nässe führt. Nässe sammelt sich an und behindert den harmonischen Fluss des Leber- Qi wie den freien Fluss der Galle.<sup>xvi</sup>

### **Kapitel III**

#### *Der Lebenszyklus der Frau und des Mannes*

Die im Yijing beschriebenen Zustände und Wandlungen begleiten unser Sein in jedem Moment; vor der Geburt, nach der Geburt, im Werden, in der reife, im Vergehen, im Tod und nach dem Tod bis hin zur Geburt.

Die Lebenszyklen von Mann und Frau sind nicht gleich. Man geht in der TCM davon aus, dass die zyklischen Veränderungen der Frau in einem 7-jährigen und jene des Mannes in einem 8-jährigen Zyklus stattfinden.

### *III.1. Der Lebenszyklus des Mannes*

- Mit 8 Jahren erreicht bei den Burschen die Nierenenergie die Fülle, Haare und Zähne wachsen.
- Mit 16 Jahren ist sie noch stärker, der Tau des Himmels (Sperma) trifft ein, die Essenz ist üppig und im Fluss, Yin und Yang sind in Harmonie, und er kann ein Kind zeugen.
- Mit 24 Jahren erreicht die Nierenenergie einen Höhepunkt, Sehnen und Knochen sind stark, die Weisheitszähne kommen durch, das Wachstum ist auf dem Höhepunkt.
- Mit 32 Jahren sind die Sehnen und Knochen am stärksten, auch die Muskeln sind gut ausgebildet und voll Kraft.
- Mit 40 Jahren beginnt eine Nierenschwäche, das Haar beginnt auszufallen, die Zähne werden locker.
- Mit 48 Jahren ist das Yang Qi erschöpft, das Gesicht wird dunkler, das Haar ergraut.
- Mit 56 Jahren ist die Leberenergie geschwächt, die Sehnen können sich nicht mehr bewegen, der Himmelstau trocknet aus, die Niere wird schwach und der Körper beginnt alt zu werden.
- Mit 64 Jahren sind Haar und Zähne verschwunden.<sup>xvii</sup>

### *III.2. Der Lebenszyklus der Frau*

- Mit 7 Jahren findet der Zahnwechsel statt. Es braucht die sieben Jahre ab der Geburt, damit in Milz und Magen ausreichend Qi vorhanden sind. Davor sind die Organe, vor allem die Milz noch nicht gefestigt. Es kommt bei Kindern relativ leicht zu einem Qi- und Blutmangel, was auch den Shen der Kinder unruhig macht, leicht Krämpfe oder epileptische Anfälle auslösen kann.
- Mit 14 Jahren tritt die erste Menstruationsblutung auf. Zur Zeit der Pubertät ist das erste Mal ein ausreichendes Maß an Essenz (Jing) im Bereich der Nieren gespeichert. Dieses Übermaß führt zu einem Aufkommen der sexuellen Sehnsüchte.

Aufgrund des nach wie vor vorhandenen Milz-Qi Mangels besteht Feuchtigkeit im Bereich des Körpers und durch das Wachstum tritt ein zusätzlicher Yin-Mangel auf. Aus diesem Grund sind Mädchen in der Pubertät (wie auch Burschen) zu dieser Zeit reizbarer und labiler. Auch kommt in dieser Zeit der Inhalt des eigenen HUN an die Oberfläche. Der eigene Charakter zeigt sich, unabhängig von schulischer Ausbildung, Erziehung etc..

- Mit 21 Jahren kommen die Weisheitszähne zum Vorschein.

- Mit 28 Jahren erreichen Frauen ihre maximale Blüte und Reife. Es ist der Höhepunkt des Qi und des Blutes! Zu diesem Zeitpunkt ist der Körper auch sehr gut bereit für eine Schwangerschaft.

- Ab 35 steht dem Yang Ming (Magen und Dickdarm) weniger Energie zur Verfügung; Im Gesicht treten in den Magen- und Dickdarm Regionen die ersten Falten auf.

Durch die beginnende Schwächung des Verdauungstraktes kann weniger Nahrungs- Qi extrahiert werden. Aus diesem Grund beginnt der Alterungsprozess. Die Milz kann im Altern nicht mehr genug Qi und Blut aufbauen, was mit der Zeit zu einem Yin-Mangel und später einem ausgeglichenen Yin- und Yang Mangel führt. Da Frauen durch die Menstruation, Schwangerschaften, das Stillen große Mengen an Yin und Blut verbrauchen, wird die Milz bei Frauen stärker gefordert. Daher leiden Frauen eher an einem Milz- Qi Mangel als Männer.

- Mit 42 Jahren nimmt die Zeugungsfähigkeit ab

- Mit 49 Jahren kommen viele Frauen in den Wechsel. Zur Zeit der Menopause besteht bei vielen Frauen eine Leber Qi -Stagnation, ein Leber-Blut Mangel ein Nieren Yin Mangel, sowie ein Milz Qi und Nieren Yang Mangel. Es kann leicht zu Leere - Hitze Symptomen kommen. Während vor der Menopause den Frauen regelmäßig Blut verloren geht, steht von nun an das Blut vermehrt dem Herzen und somit dem „Shen“ zur Verfügung. In der chinesischen Gesellschaft wird auch den „reifen“ Frauen viel Respekt entgegen gebracht.<sup>xviii</sup>

### *III.2.1. Der Menstruationszyklus der Frau*

Nach Ansicht der TCM ist der Menstruationszyklus der Frau in vier Phasen gegliedert:

1. Postmenstruationsphase
2. Ovulation (Eisprung)

3. Prämenstruationsphase
4. Menstruationsblutung

### Ablauf des weiblichen Zyklus

Im Idealfall hat der Zyklus eine Dauer von 28 Tagen, wobei der Eisprung bei Vollmond und die Menstruationsblutung bei Neumond stattfinden. In der TCM wird die Verschiebung auf den Eisprung auf den Neumond und die Menstruationsblutung auf den Vollmond bei vielen westlichen Frauen als Zeichen eines Nieren Qi Mangels angesehen.<sup>xix</sup>

Die erste Phase wird als Postmenstruationsphase bezeichnet. Es besteht, bedingt durch den Blutverlust während der Menstruation ein relativer Blut- und Yin Mangel, den der Körper in dieser Zeit versucht, auszugleichen. Um den zehnten Tag des Zyklusses ist dies normalerweise wieder geschehen. Manche Frauen neigen zu dieser Zeit zu Leere- Hitze Symptomen, die sich auf das Herz auswirken und zu Unruhe führen können. In dieser ersten Phase ist es gut, zu tonisieren.

In der zweiten Phase, der Ovulation wird das Yang stärker. Die Körpertemperatur der Frau wird in dieser Zeit höher. Da das Yang in dieser Phase relativ zunimmt, kommt es bei vielen Frauen aufgrund von Leber Qi- Stagnation zu Beschwerden mit Hitze- Symptomen.

In der Prämenstruationsphase, die mit dem 16. Tag beginnt und mit der Menstruationsblutung endet sendet das Herz seinen Überschuss an Blut aus dem Bereich des Oberen Erwärmers in Richtung unterer Erwärmer, in die Region der Gebärmutter. Dort wird das Blut gespeichert. Durch diese Ansammlung entsteht im Rest des Körpers ein relativer Blutmangel. Wenn die Leber zu dieser Zeit keinen Überschuss an Blut zur Verfügung hat, kann eine Leber Qi- Stagnation aus Blutmangel entstehen und in weiterer Folge zu einem Milz -Qi Mangel führen. Dadurch kann weniger Qi und Blut im Bereich des Mittleren Erwärmers erzeugt werden, und es sammeln sich Feuchtigkeit und Schleim an. In Kombination mit der Leber Qi Stagnation entsteht dadurch leicht eine Feuchte - Hitze Problematik. In dieser Zeit sollte sediert werden.

Die vierte Phase ist die Phase der Menstruationsblutung, so in diesem Zyklus keine Empfängnis stattgefunden hat.<sup>xx</sup>

Das Blut fließt im Normalfall 4 bis 6 Tage lang und ist von einer kirschroten Farbe, anfangs heller dann dunkler, ohne Klumpen. Die Blutung ist anfangs stärker und schwächt zum Ende hin ab. Ein leichtes Ziehen nach unten findet statt, ansonsten kein Schmerz. Eine bestehende Leber- Qi Stagnation zeigt sich meist durch Schmerzen noch in der

Prämenstruationsphase und zu Beginn und während der Blutungen. Das Blut ist dann meist dunkel und von Klumpen durchsetzt.

### *III.2.1. 1. Der Ablauf des weiblichen Zyklus mit energetischen Betrachtungen und diätetischen Empfehlungen*

Die in Punkt II.1.2.1. besprochenen Abläufe und eventuellen Disharmonien während der weiblichen Menstruation können durch gezielte Ernährung, Bewegung, Kräuter.. ausgeglichen werden, um den Zyklus der Frau als einen zu begrüssenden Ablauf zu gestalten, und nicht als „Mühsal“ und negativ besetzte „Schwierigkeit“, der sich viele Frauen *notgedrungen* beugen, wie es in der westlichen Gesellschaft oft der Fall ist. Wenn der Sinn der Menstruation und die Wichtigkeit des weiblichen Zyklus im Leben der Frau erkannt werden, so kann in unserer Gesellschaft ein Stück Weiblichkeit wieder neu entdeckt werden und vielen Mädchen und Frauen von der Menarche an helfen, sich selbst (wieder) anzunehmen in ihrer naturgegebenen zyklischen Kraft.

„Von jeher nutzten Frauen die Kraft ihrer Menstruation für Rituale, um ihre Intuition zu stärken, in Trance zu geraten, Ahninnen zu befragen und die eigene Kraft zu leben. Für die meisten Männer ist dies erschreckend. Daher werden menstruierende Frauen in patriachalischen Kulturen als unrein betrachtet. Auch in unserer Gesellschaft wird alles getan, um die „Unreinheit“ der Säfte, die aus der Schreck einflössenden Vagina fließen „diskret und hygienisch“ zu beseitigen.(...) So entwickeln Frauen nur selten ein ungetrübtes und harmonisches Bild zu den Tagen ihrer Kraft. Selbst Frauen mit ungestörter Menstruation empfinden diese bestenfalls als lästig. Bei den meisten aber behindern Scham und das Gefühl von Fremdheit den freien Fluss der Energie. In der Folge wird der Unterleib anfällig für Kälte. Die Kälte aber, hat sie sich erst einmal ausgebreitet, behindert den Fluss noch mehr. Es kommt zu Schmerzen, klumpigem Blut und zum Verlust der weiblichen Kraft.“<sup>xxi</sup>

#### 1. Postmenstruationsphase - Erste Zyklusphase – Die Sammlung- Wachsendes Yin (vom Ende der Menstruation bis zum Eisprung)

Etwa sieben Tage nach dem Beginn der Periode hat der Blutfluss aufgehört und das Blut beginnt sich wieder anzusammeln. Der Körper ist damit beschäftigt, mehr Blut



herzustellen um so den Yin-und Blut-Mangel wieder aufzufüllen Blut und Yin sind in einer relativern Leere. Chong Mai und Ren Mai sind entleert.<sup>xxii</sup>

Was passiert energetisch?

Während dieser Phase entwickelt sich die Yin Kraft, und die Frau ruht zunehmend stabil in sich selbst. Dies ist eine ruhige Phase, in der die Frau eher nach innen blickt, ihr Leben überdenkt und ihre Ressourcen sammelt. Bei Störungen entsteht eine ruhige, matte, lustlose Traurigkeit. Ausfluss, dicke Beine, Schweregefühl und Bindegewebschwäche sind körperliche Anzeichen davon.<sup>xxiii</sup>

Was ist zu tun?

In dieser Phase ist es gut, zu tonisieren, das Yin und das Blut zu nähren, bzw. wieder aufzubauen.

Ernährung:

Allgemeine Empfehlung:

- Nahrungsmittel mit Funktionsbezug Leber, Geschmacksrichtungen *süß - neutral, süß warm, süß/scharf-warm, sauer-neutral*

Spezielle Empfehlung:

- Lammfleisch und Hühnerfleisch. Hühnerfleisch baut das Blut auf, Lammfleisch ist das „Gynfleisch“ schlechthin. Es bewegt und nährt den Uterus. Eine Hühnersuppe mit Chinesischer Angelikawurzel und Dang Gui baut Blut und Qi auf. Lammleber ist sehr gut für den Blutaufbau (vor allem bei Blutarmut).

Hafer und Lauch statt Fleisch können in diesem Rahmen als Suppe zum Tonisieren eingesetzt werden.

Rote Weintrauben, Kirschen, Lycees, Bocksdornfrüchte

- Tee: Jasmintee
- Kräuter: Weiße Pfingstrose, Chin. Angelikawurzel, weißer Ginseng, Eisenkraut,
- Sonstiges: Ruhe und Entspannung, Schlaf vor Mitternacht

2. Ovulation (Eisprung) - die heißen Dämpfe: Das junge Yang entsteht (Eisprung und eventuell Befruchtung)

Blut und Yin füllen sich im Chong Mai und Ren Mai. das Blut ist wieder in normaler Fülle vorhanden. Yang Qi beginnt zu wachsen, dies entspricht der Mitte des Zyklus bzw. der Ovulation. Zur selben Zeit beginnt das Yin Blut und Qi kräftig nach unten und innen zum Uterus zu ziehen. Da Qi das Blut bewegt, ist das Ergebnis normalerweise eine Abwärtsbewegung vom Blut zum Uterus hin. Yang Qi hat aber die Tendenz nach oben zu

fluten. Es muss von Herz und Lunge verteilt und abwärts gerichtet werden. Wenn Dai Mai allzu angespannt ist aufgrund von Überfülle im Leber - und Gallenblasen- oder Magen Meridian, so sind Herz und Lunge eventuell nicht stark genug, um Yang Qi abwärts zu leiten.<sup>xxiv</sup>

Was passiert energetisch ?

Dies ist eine geheimnisvolle Phase, in der, wie es in China heißt, die heißen Dämpfe entstehen. In dieser Atmosphäre können männliche und weibliche Essenz verschmelzen. Damit diese Dämpfe entstehen, muss das junge Yang wie ein zündender Funke das nun voll entwickelte Yin in Aufruhr versetzen. Das gelingt nicht immer. Dann bleibt nicht nur die Ovulation aus. Fehlt der zündende Funke, wächst das Yang nur zögerlich: Solchen Frauen fehlt oft Antrieb und Lebenslust und sexuelle Ausstrahlung. Die Chinesen sprechen vom kalten Unterleib. Die Betroffenen neigen dazu, ihr Leben ordentlich und präzise zu planen. Metallkräfte nehmen Überhand und verhindern Spontaneität.<sup>xxv</sup>

Was ist zu tun?

In dieser Phase sollte auf zu Scharfes und Ausleitendes verzichtet werden, vor allem Yin und auch Blut tonisieren

Ernährung:

- Allgemeine Empfehlung: Nahrungsmittel mit dem Funktionsbezug Niere. Geschmacksrichtung *süss-kühl, süss-neutral, süss-warm, sauer-kühl, sauer-neutral, salzig-kühl*
- Spezielle Empfehlung: Schweinefleisch, Weizen, Barsch, Ente, Huhn, Misosuppe mit Algen, Austern und Austernschale
- Kräuter: Frauenmantel, Hopfen, Johanniskraut, Lavendelblüten, Melisse, Süßholz
- Sonstiges: Bei einer geplanten Empfängnis hier spätestens auch psychisch und physisch auf die Zeugung vorbereiten> bei klarem Shen sein!<sup>xxvi</sup>

3. Prämenstruationsphase- das Anschwellen: wachsendes Yang (nach dem Eisprung bis zur Menstruation)

Yang Qi ist angestiegen und die Hitze ist zu dieser Zeit am größten. Das Leber Qi bewegt sich und ist sehr wichtig, damit das Leberblut bewegt wird. Qi und Blut sammeln und konzentrieren sich im Weiteren nach innen und unten im Uterus, bis nach 28 Tagen sich so viel Blut angesammelt hat, dass das Gefäß des Uterus überfließt und das Blut als Menstruation ausgeschieden wird.<sup>xxvii</sup>

Was passiert energetisch?

In der zweiten Zyklushälfte, nach dem Eisprung, steigt das Yang kontinuierlich bis zur Menstruation an. Die Anwesenheit des Yang zeigt sich bei der Frau durch Kraft und Lust an körperlicher Aktivität. In dieser Phase hat sie Schwung und Energie. Dies ist die Zeit, sich Herausforderungen der Aussenwelt zu stellen, geplante Projekte zu realisieren, Auseinandersetzungen offen auszutragen, und schon lange anvisierte Liebhaber zu verführen. Der Körpergeruch wird animalischer und der Unterleib heißer. Wenn diese Energie nicht umgesetzt und genutzt wird, staut sie sich im Inneren des Körpers. Es entsteht gereizte Stimmung, emotionale Erregbarkeit, Übersensibilität und eine unübersehbare Anzahl von zum Teil sehr intensiven Missempfindungen.<sup>xxviii</sup>

Was ist zu tun?

Das Leber Qi bewegen, wenn eine Frau kalt ist: Yang tonisieren und durchgängig machen  
Ernährung:

- Allgemeine Empfehlung: Nahrungsmittel mit Geschmacksrichtung *scharf-neutral, scharf-kühl, scharf-warm, scharf-heiss, bitter-warm, bitter-kühl, süss-neutral, süss-warm, süss-kühl*
- Spezielle Empfehlung: Alle Arten von Keimen, Sprossen und Blattgemüsen, nicht zuviel rotes Fleisch
- Kräuter: bei „PMS“ Frauenmantel, Koriander, Liebstockl, Petersilienblätter, Pfefferminze, Jasmin, Lavendel, Schafgarbe, Frauenmantel
- Sonstiges: Tanz und Sport sind in dieser Phase sehr gut, um das Leber Qi zu bewegen und um einem Stau aufgrund des wachsenden Yang vorzubeugen. Moxa am Unterbauch und am Lebermeridian ist eine gute Methode wenn Frauen kalt sind.

4. Menstruationsblutung - die Flut: Extremes Yang schlägt in junges Yin um

Der Beginn des Zyklus. Während der Periode fließt Blut abwärts und nach aussen. Der bis zum Überfließen gefüllte Uterus wird langsam geleert. Das freie Fließen bedingt Leber Qi und Blut.<sup>xxix</sup>

Was passiert energetisch?

Auf dem Höhepunkt der Yang- Entfaltung kocht das Meer des Blutes, die Essenz der Frau, über..Es kommt zur Blutung. Der Moment, in dem das alte Yin vergeht und das Yang sich ins Extrem entfaltet und aus sich heraustritt, das neue körperliche und bewahrende Yin noch nicht geboren ist, ist der Zeitpunkt der völligen Öffnung und Ekstase. Hier kann sich die Frau von der starken Yang Flut aus sich herausragen lassen. Der gleiche Zustand wird auch während der Geburt erlebt. Die Frau kann Zutritt zu Dimensionen erlangen, die normalerweise nur medial begabten Menschen oder Menschen unter Einfluss bestimmter Drogen offen stehen. Da es niemals ein Yang ohne Yin gibt, ist auch in jener Phase des extremen Yang schon der Keim für das junge Yin enthalten. Während die Energien sich nach aussen voll entfalten, entsteht in der Frau ein nach innen gerichteter Sog. Dies ist der Moment, in dem sie offen und sensibel für sehr feine Wahrnehmungen ist. Die intuitiven Fähigkeiten sind voll entfaltet- wenn sie es zulässt.

Aus dem jungen Yin wird, wenn die Menstruation beendet ist, in der folgenden Zyklusphase der Sammlung das stabile und ausgereifte Yin. Nun ruht die Frau wieder in sich und kann sich sammeln.<sup>xxx</sup>

Was ist zu tun?

Nach dem 2. Tag der Blutung kann mit dem Tonisieren begonnen werden, bzw. mit dem Stoppen, falls die Blutung länger als sieben Tage dauert.

Ernährung:

- Allgemeine Empfehlung: Nicht zu fett und schwer, Ausleitendes und Enschlackendes zu Beginn der Menstruation bis zum 2. Tag.
- Spezielle Empfehlung: Gemüsesuppen, Reis. Bei Blutmangel kann schon vor der Mens mit Hühnersuppe, Lammsuppe und Leber tonisiert werden, um die Blutung zu kräftigen.
- Kräuter: Hirtentäschl (falls die Blutung zu lange dauert), Schafgarbe, Frauenmantel, Liebstöckl, Petersilie bewegt und macht durchgängig, was am bis zum zweiten Tag der Menstruation zu empfehlen ist. (Nicht, wenn die Frau Hitze in der Leber hat!) Auch Rosmarin und Thymian sind bewegend und hier gut einzusetzen.
- Sonstiges: Auf Sex und zuviel Sport nach Möglichkeit verzichten. Der Körper der frau ist zur Zeit der Menstruation sehr offen, daher sollte sehr in bezug auf Kälte, Nässe und Wind aufgepasst werden.

## Anhang

---

<sup>i</sup> Die ältesten Funde des Yijing lassen sich auf das 8. Jht vor Christus zurückverfolgen, wo es als Schafgarbenorakel Antworten und Fragen gab, die im weitesten Sinne mit der Regierung und ihrer Politik im Zusammenhang standen. Es bedient sich eines systematisierten, kombinatorischen Ansatzes, der auf einer Kombination von Zufall, systematischer Grundlage und Interpretation bzw. Übertragung auf die individuelle Situation basiert. Das Schriftzeichen des Yijing setzt sich aus *ri* „Sonne“ und *yue* „Mond“ zusammen, die sich im Laufe des Tages, des Jahres immer wieder abwechseln. Yi steht auch für „Wandlung“, wobei diese Interpretation historisch erst sehr spät einzuordnen ist. Eine weitere Bedeutung, im Yijing selbst genannt ist „einfach, leicht“, da die Gesetzmäßigkeiten nichts Geheimnisvolles oder Mystisches beinhalten; sie sind einfach verständlich und für jedermann nachvollziehbar. Eine dritte Bedeutung ist das scheinbare Gegenteil von „Wandlung“, nämlich das „Stetige“. Nicht im Sinne des „Starren“, sondern die ewigen Gesetzmäßigkeiten, nach welchen sich Wandlung vollzieht.

- 
- Dominique Hertzner, *Yijing und Chinesische Medizin*. In: Claudia Focks, Norman Hillenbrand (Hgg.), *Leitfaden Chinesische Medizin*. München 2003<sup>4</sup>. S.56.
- <sup>ii</sup> Alexandra Blunck, *Aspekte der Yin/Yang Beziehung*. In: Claudia Focks, Norman Hillenbrand (Hgg.), *Leitfaden Chinesische Medizin*. München 2003<sup>4</sup>.S.27.
- <sup>iii</sup> Richard Wilhelm (Übers.), *I Ging- Das Buch der Wandlungen*. Jena 1924.
- <sup>iv</sup> Richard Wilhelm (Übers.), *I Ging. Text und Materialien*. München 2003. S.3.
- <sup>v</sup> Ebd. S. 11-12.
- <sup>vi</sup> Ebd. S. 14.
- <sup>vii</sup> Die Schriftzeichen von Yin und Yang beziehen sich auf die Schatten- und Sonnenseite eines Hügels. (Yin= Wolke, Hügel)steht für die schattige Seite, Yang (Hügel, Sonne über dem Horizont, Lichtstrahlen) bezieht sich auf die sonnige Seite. In weiterer Folge bedeuten sie also „Dunkelheit“ und „Licht“, wie „schattig“ und „hell“. Zit. nach: Giovanni Maciocia, *Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten*. Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH. Kötzing/Bayr. Wald 1997<sup>2</sup>. Kapitel 1,s.2.
- <sup>viii</sup> Giovanni Maciocia, *Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten*. Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH. Kötzing/Bayr. Wald 1997<sup>2</sup>. Kapitel 1,s.1.
- <sup>ix</sup> Ebd. S.3.
- <sup>x</sup> Alexandra Blunck, *Aspekte der Yin/Yang Beziehung*. In: Claudia Focks, Norman Hillenbrand (Hgg.), *Leitfaden Chinesische Medizin*. München 2003<sup>4</sup>. S.27.
- <sup>xi</sup> Dominique Hertzner, *Yijing und Chinesische Medizin*. In: Claudia Focks, Norman Hillenbrand (Hgg.), *Leitfaden Chinesische Medizin*. München 2003<sup>4</sup>. 56ff.
- <sup>xii</sup> Ebd. S.65
- <sup>xiii</sup> Ebd. S.65
- <sup>xiv</sup> Ebd.S.67
- <sup>xv</sup> Florian Ploberger, *Psychologische Aspekte in der Traditionell Chinesischen Medizin*. Schiedlberg 2006. S. 42-50.
- <sup>xvi</sup> Giovanni Maciocia, *Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten*. Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH. Kötzing/Bayr. Wald 1997<sup>2</sup>. Kapitel 33,s.315-317.
- <sup>xvii</sup> Zit. nach: Claudia Schauer, *Arbeitsskript der BACPOA Ausbildung Frauenheilkunde in der TCM*. S.4.
- <sup>xviii</sup> Florian Ploberger, *Psychologische Aspekte in der Traditionell Chinesischen Medizin*. Schiedlberg 2006. S.92 ff.
- <sup>xix</sup> Ebd.S.96.
- <sup>xx</sup> Ebd. S. 98.
- <sup>xxi</sup> Christine Li, Ulja Krautwald, *Der Wer der Kaiserin. Wie sie die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Lust und Macht für sich entdecken*. Bern/München/Wien 2003. S.146-147.
- <sup>xxii</sup> Claudia Schauer, *Arbeitsskript der BACPOA Ausbildung Frauenheilkunde in der TCM*. S.10.
- <sup>xxiii</sup> Christine Li, Ulja Krautwald, *Der Wer der Kaiserin. Wie sie die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Lust und Macht für sich entdecken*. Bern/München/Wien 2003. S.148.
- <sup>xxiv</sup> Claudia Schauer, *Frauenheilkunde*,s.10.
- <sup>xxv</sup> Christine Li, Ulja Krautwald, *Der Wer der Kaiserin*, s.149.
- <sup>xxvi</sup> Claude Diolosa spricht über Schwangerschaft und Entbindung. Avicenna, institut für Traditionelle Naturheilkunde, Kasette 25.
- <sup>xxvii</sup> Claudia Schauer, *Frauenheilkunde*,s.10.
- <sup>xxviii</sup> Christine Li, Ulja Krautwald, *Der Wer der Kaiserin*, s.150.
- <sup>xxix</sup> Claudia Schauer, *Frauenheilkunde*,s.10.
- <sup>xxx</sup> Christine Li, Ulja Krautwald, *Der Wer der Kaiserin*, s.151.

## Literatur - und Quellenverzeichnis

Claude Diolosa spricht über Schwangerschaft und Entbindung. Avicenna, institut für Traditionelle Naturheilkunde, Kasette 25.

Felice Dunas/ Philip Goldberg, *Chinesische Liebesgeheimnisse. Alte Weisheiten für Glück und Gesundheit*. München 2004.

Claudia Focks, Norman Hillenbrand (Hgg.), *Leitfaden Chinesische Medizin*. München 2003<sup>4</sup>.

---

Giovanni Maciocia, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten. Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH. Kötzing/Bayr. Wald 1997<sup>2</sup>.

Christine Li, Ulja Krautwald, Der Weg der Kaiserin. Wie sie die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Lust und Macht für sich entdecken. Bern/München/Wien 2003.

Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der Traditionell Chinesischen Medizin. Schiedlberg 2006.

Florian Ploberger, Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin. Schiedlberg 2001.

Claudia Schauer, Arbeitsskript der Fünf Elemente Ausbildung: Frauenheilkunde in der TCM. Wien 2006.

Richard Wilhelm (Übers.), I Ging. Text und Materialien. München (Überarbeitete Sonderausgabe) 2003.

Richard Willfort, Gesundheit durch Heilkräuter. Erkennung, Wirkung und Anwendung der wichtigsten einheimischen Heilpflanzen. Linz 1997<sup>26</sup>.

Abbildungsverzeichnis:

Die Abbildungen der Zyklen der 5 Wandlungsphasen wurden nachgezeichnet aus:

Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der Traditionell Chinesischen Medizin. Schiedlberg 2006.