

**Fachbereichsarbeit aus Chin. Diätetik**

**Oktober 2005**

## **Das Dreifache Erwärmer System der TCM**

**von**

**Dietmar Rogner**

**Steingasse 8**

**A-4372 St. Georgen / Walde**

**Tel. 0664/1433958**

**E-Mail: [rogner.didi@aon.at](mailto:rogner.didi@aon.at)**

## VORWORT:

Der Entschluss, meine Fachbereichsarbeit über das Dreifache Erwärmer System zu schreiben, stand für mich mit dem Kursteil fest, in dem dieses Thema behandelt wurde. Meiner Meinung nach liegt einer der Hauptschlüssel für das Nachvollziehen der chinesischen Medizin im Verständnis um die Funktionen des Dreifachen Erwärmer Systems ... gleich einem Haustürschlüssel, der einem die versperrte Türe öffnet und so einem den Eintritt in die Wohnung erlaubt. Nur mit diesem Verständnis kann man den Zusammenhang und die Wurzel einer Funktionskreisstörung oder eines Disharmoniemusters erkennen, und fundamentierte Kräuter- und Ernährungsempfehlungen geben.

Um das faszinierende System des Dreifachen Erwärmer System zu verstehen bedarf es den Besuch einer ganz besonderen Universität, nämlich der großen Universität draußen in der Natur. Erst wenn man die Natur beobachtet und seine grundlegendsten Gesetzmäßigkeiten kennt, ist es uns möglich Rückschlüsse auf die Vorgänge und Abläufe in unserem Körper zu ziehen. Erst dann können wir nachvollziehen welche unglaubliche Kettenreaktion im Dreifachen Erwärmer System in Gang gesetzt wird, wenn wir z.B. Nahrung aufnehmen, uns ärgern oder zuwenig und unregelmäßig schlafen ... und dass davon jede einzelne Körperzelle und auch die noch so winzigste Faser, unser Geist, unser Intellekt und unsere Psyche davon betroffen sind.

Ich persönlich durfte auf sehr schmerzliche Weise, aufgrund einer Auto-Immunschwäche erfahren, was es bedeutet wenn das System des Dreifachen Erwärmers aus den Fugen gerät, und sich ein nicht enden wollendes Martyrium an Erkrankungen ergibt, die ich aber heute, dank dieser Ausbildung nachvollziehen, und seitdem sehr gut damit Leben kann.

Ich hoffe es ist mir gelungen, deine Neugier um das Dreifache Erwärmer System zu wecken, und ich wünsche dir nun viel Freude beim Lesen der nachfolgenden Seiten.

INHALTSVERZEICHNIS:

Vorwort .....	Seite 2
Inhaltsverzeichnis .....	Seite 3
Die Qi-Umwandlung des Dreifachen Erwärmers.....	Seite 4
Die Funktionen des Dreifachen Erwärmers.....	Seite 5
Die Organe des Oberen Erwärmers.....	Seite 9
Die Organe des Mittleren Erwärmers .....	Seite 12
Die Organe des Unteren Erwärmers .....	Seite 14
Die Diätetik des Mittleren Erwärmers .....	Seite 17
Die Diätetik des Oberen Erwärmers.....	Seite 19
Die Diätetik des Unteren Erwärmers .....	Seite 20
Zusammenfassung.....	Seite 23
Literaturverzeichnis .....	Seite 25

ABBILDUNGSVERZEICHNIS:

Das Dreifache Erwärmer System der TCM .....	Seite 24
---	----------

## **Die Qi-Umwandlung durch den Dreifachen Erwärmer**

Der Dreifache Erwärmer wird als Yang-Organ angesehen. Seine Funktionen werden in dem Buch „Reine Fragen“ mit „herauslassen“ und „die Dinge durchgehen lassen“ umschrieben. Anders ausgedrückt, unterstützt der Dreifache Erwärmer alle anderen Organe bei ihren Aufgaben und im besonderen gewährleistet er, dass alle Durchgänge offen sind, dass die verschiedenen Qi-Arten reibungslos fließen und dass Schlackenstoffe richtig ausgeschieden werden. Es handelt sich also um eine sehr wichtige Funktion in Bezug auf die Bewegung der verschiedenen Qi-Arten und anderer Essenzen in allen Körperteilen.

Das Buch „Klassiker der geheimen Überlieferung“ von Hua Tuo (? – 208 n. Chr.) sagt: „Der Dreifache Erwärmer ... ordnet und lenkt die fünf Yin – und die sechs Yang – Organe, das Nähr-Qi, das Abwehr-Qi und die Leitbahnen. Er harmonisiert das Qi des Inneren und an der Oberfläche, von links und rechts, von oben und unten. Wenn der Dreifache Erwärmer offen ist, dann sind innen und außen, links und rechts, oben und unten auch durchgängig. Auf diese Weise reguliert und durchtränkt er den Körper“.

Jeder der drei Erwärmer ist für gewisse Funktionen und Bewegungen des Qi verantwortlich.

Der Obere Erwärmer (mit Lunge und Herz) ist für die Verteilung des Qi zu Haut und Muskeln zuständig. Er kontrolliert vor allem die Auswärtsbewegung des Abwehr-Qi in Richtung Haut.

Der Mittlere Erwärmer (mit Magen und Milz) ist für die Verdauung der Nahrung, für ihre Umwandlung und für den Aufwärtstransport des Nahrungs-Qi in Richtung Lunge und Herz verantwortlich. Er überwacht im besonderen die Bewegung des Nähr-Qi und kümmert sich darum, dass das Qi in die korrekte Richtung läuft, also das Milz-Qi nach oben und das Magen-Qi nach unten.

Der Untere Erwärmer (mit Niere, Blase, Leber und Darm) ist für die Transformation, Transport und die Ausscheidung von Flüssigkeiten und Abfallstoffen zuständig. Sein Qi

hat eine eindeutige Bewegungstendenz nach unten. Der Untere Erwärmer ist besonders für die Abwärtsbewegung des Qi des Darms und der Blase zuständig.

### **Die Funktionen des Dreifachen Erwärmers**

Beim Dreifachen Erwärmer handelt es sich um einen der am schwersten fassbaren Aspekte der Chinesischen Medizin und um ein Thema, das über die Jahrhunderte immer Gegenstand von Kontroversen gewesen ist.

Wenngleich er „offiziell“ einfach eines der sechs Yang-Organen ist, haben die Chinesischen Ärzte seit jeher darüber diskutiert welcher Natur der Dreifache Erwärmer sei und besonders, ob er eine „Form“ habe oder nicht, also ob er ein fassbares Organ oder eine Funktion sei. Es ist wohl für das Verständnis besser, statt einer Auflistung der Funktionen des Dreifachen Erwärmers drei verschiedene Ansichten über ihn herauszugreifen, die seine Funktionen beleuchten sollen:

- 1.) Der Dreifache Erwärmer als eines der sechs Yang-Organen
- 2.) Der Dreifache Erwärmer als Dreiteilung des Körpers
- 3.) Der Dreifache Erwärmer als eine „Straße für das Yuan-Qi“

#### 1. Der Dreifache Erwärmer als eines der sechs Yang-Organen:

Historisch gesehen, entstammt diese Auffassung „Des Gelben Kaisers Klassiker des Inneren“, der in Kapitel 8 sagt: „Der Dreifache Erwärmer ist der Beamte, der für die Bewässerung zuständig ist, er kontrolliert die Wasserwege.“ Diese Einschätzung des Dreifachen Erwärmers wird im Zusammenhang mit einer Auflistung der Funktionen aller Organe erwähnt, aus der man meint entnehmen zu können, den Dreifachen Erwärmer als eines der sechs Yang-Organen zu sehen. Wenn das der Fall ist, so hat der Dreifache Erwärmer eine „Form“, ist also substanzhaft wie alle anderen Organe. Seine Funktion ist dann ähnlich der jedes anderen Yang-Organen: Nahrung und Flüssigkeit aufnehmen, verdauen, umwandeln, die Nährstoffe transportieren, die Abfallstoffe ausscheiden. Die Funktion der Yang-Organen im allgemeinen wird oft mit dem chinesischen Wort „tong“ ausgedrückt, das soviel bedeutet wie „durchgängig machen“, „den Weg freimachen“. Zusätzlich findet die Funktion des Dreifachen Erwärmers häufig im chinesischen Wort „chu“ ihren Ausdruck, was „ausscheiden“ oder besser „hinauslassen“ bedeutet.

Der Dreifache Erwärmer erfüllt diese Funktion des Hinauslassens in Bezug auf das Nahrungs-Qi im Mittleren, und in Bezug auf die Flüssigkeiten im Unteren Erwärmer. Zitat aus „Das Zentrum des Wirkvermögens“, Kapitel 18: „ Der Mensch bekommt Qi aus der Nahrung, die Nahrung betritt den Magen, verteilt sich dann zur Lunge, den fünf Yin – und den sechs Yang-Organen, der klare Teil geht zum Nähr-Qi, der unreine Teil zum Abwehr-Qi.“ (siehe Abb. Seite 24) Die Fähigkeit des Nähr-Qi und des Abwehr-Qi sich vom Magen zur Lunge zu verteilen, hängt von der Funktion des „Hinauslassens“ des Dreifachen Erwärmers ab. Anders ausgedrückt, beaufsichtigt der Dreifache Erwärmer die Bewegungen der verschiedenen Qi-Arten zu verschiedenen Zeitpunkten der Energieproduktion. Er gewährleistet im besonderen, dass die verschiedenen Qi-Sorten reibungslos „hinausgelassen“ werden. Der Dreifache Erwärmer ist somit ein dreistufiger Verbindungsweg, der in die Produktion von Nähr- und Abwehr-Qi nach der Trennung der Nahrung in einen reinen und unreinen Anteil und in die Ausscheidung der Flüssigkeiten eingebunden ist. Der Obere Erwärmer lässt Abwehr-Qi hinaus, indem er es zur Lunge lenkt, der Mittlere Erwärmer lässt Nahrungs-Qi hinaus, indem er es zu allen Organen lenkt, der Untere Erwärmer lässt Körperflüssigkeiten hinaus und zwar in Richtung Harnblase.

„Des Gelben Kaisers Klassiker des Inneren“ beschreibt auf verschiedene Weise die Funktion des Dreifachen Erwärmers: „öffnen“, „Qi entladen“, „Qi hinauslassen“. Störungen des Dreifachen Erwärmers werden häufig mit „nicht geschmeidig fließen“, „überfließen“, „blockiert sein“ umschrieben. In der Praxis bedeutet das, dass eine Störung des Dreifachen Erwärmers sich als eine Blockierung der verschiedenen Qi – oder Flüssigkeitsarten auf allen drei Ebenen manifestieren wird; als eine Blockierung des Abwehr-Qi im Oberen Erwärmer (mit einer Beeinträchtigung der verteilenden Funktion der Lunge), eine Blockierung des Nahrungs-Qi im Mittleren Erwärmer (mit einer Störung der Transportfunktion der Milz) und als eine Blockierung der Körperflüssigkeiten im Unteren Erwärmer (mit einer Beeinträchtigung der Blasenfunktion und der Qi-Transformation). Diese Probleme führen z.B. zu Hals-Nasen-Rachenbeschwerden, geblähten Abdomen und Verdauungsproblemen bzw. abnormalem Harnverhalten.

## 2. Der Dreifache Erwärmer als Dreiteilung des Körpers

Diese Interpretation des Dreifachen Erwärmers stammt sowohl aus dem „Klassiker der Schwierigkeiten“ (Kap.31) als auch aus dem „Zentrum des Wirkvermögens“ (Kap. 18). Die Dreiteilung des Körpers sieht demgemäß so aus: vom Zwerchfell aufwärts erstreckt sich

der Obere Erwärmer, zwischen Zwerchfell und Nabel liegt der Mittlere Erwärmer, unterhalb des Nabels der Untere Erwärmer. Was Organe und andere anatomische Strukturen betrifft, so gehören Herz, Lunge, Perikard, Kehle und Kopf zum Oberen Erwärmer, der Mittlere Erwärmer beinhaltet Magen, Milz und Gallenblase, der Untere Erwärmer beinhaltet Niere, Blase, Leber, Dickdarm und Dünndarm.

a. Der Oberer Erwärmer ist wie ein feiner Nebel

Der wichtigste Vorgang im Oberen Erwärmer ist die Verteilung der Flüssigkeiten in Form eines feinen Nebels im ganzen Körper. Dies wird von der Lunge bewerkstelligt; es ist somit ein Aspekt neben der herabführenden auch die der verteilenden Funktion der Lunge. Deshalb wird der Obere Erwärmer oft mit einem „feinen Nebel“ verglichen.

In Kapitel 30 von „Das Zentrum des Wirkvermögens“ lesen wir: „Der Obere Erwärmer öffnet sich nach außen, verteilt die fünf Geschmacksrichtungen der Nahrungssensenzen, durchdringt die Haut und befeuchtet sie, füllt den Körper und ist wie ein feiner Nebel.“

b. Der Mittlere Erwärmer ist wie ein brodelnder Kochtopf

Die wichtigsten physiologischen Abläufe im Mittleren Erwärmer sind Verdauung und Transport von zugeführter Nahrung und Flüssigkeit. Reifen, Fermentieren und Transport der aus der Nahrung gewonnenen Nährstoffe im Körper. Deshalb wird der Mittlere Erwärmer mit einem brodelnden Kochtopf verglichen.

Ein Zitat aus Kap.18 von „Das Zentrum des Wirkvermögens“: „Der Mittlere Erwärmer liegt im Magen ... er empfängt das Qi, scheidet Abfälle aus, verdampft Körperflüssigkeiten, wandelt die verfeinerten Nahrungs-Essenzen um und verbindet sich nach oben mit der Lunge.“

c. Der Untere Erwärmer ist wie ein Drainagesystem

Der physiologische Hauptvorgang im Unteren Erwärmer ist die Aufspaltung der Nahrungs-Essenzen in einen reinen und einen unreinen Anteil, mit nachfolgender Ausscheidung des unreinen Anteils. Im Besonderen kümmert sich der Untere Erwärmer um die Trennung des reinen Anteils vom unreinen Anteil der Flüssigkeiten und unterstützt die

Harnausscheidung. Deshalb wird der Untere Erwärmer mit einem „Drainagesystem“ verglichen.

Dazu Kapitel 18 von „Das Zentrum des Wirkvermögens“ „Nahrung und Getränke gehen zuerst in den Magen, die Abfallprodukte kommen in den Dickdarm im Unteren Erwärmer, der nach unten sickert, die Flüssigkeiten absondert und sie an die Blase übermittelt.“

Folglich ist die Dreiteilung des Erwärmers eine Zusammenfassung der Funktionen aller Yang-Organen, vermehrt um die Aufgaben von Lunge und Milz, im Hinblick auf deren Arbeit des Empfangens, Verdauens, Transformierens, Absorbierens, Nährens und Ausscheidens. Die Organe in jeder Abteilung sind nicht eigentlich von den Drei Erwärmern selbst getrennt. Aus Sicht der Akupunktur besteht der Obere Erwärmer aus Lunge und Herz, der Mittlere aus Magen und Milz, und der Untere aus Niere, Blase und Darm.

Die Dreiteilung des Körpers kann auch als eine Zusammenfassung der gegenseitigen Unterstützung und Umwandlung der drei Qi-Arten: Sammel-Qi (Oberer Erwärmer), Mitte-Qi (Mittlerer Erwärmer) und Ursprungs-Qi (Unterer Erwärmer) gesehen werden.

### 3. Der Dreifache Erwärmer als eine „Straße für das Ursprungs-Qi“

Diese Interpretation des Dreifachen Erwärmers entstammt dem „Klassiker der Schwierigkeiten“ (Kap.66). Demzufolge hat der Dreifache Erwärmer einen Namen, aber keine Form. Er ist also kein materielles Organ, sondern eine Ansammlung von Funktionen, er ist substanzlos. Darin wird auch festgestellt, dass das Ursprungs-Qi im Unteren Abdomen daheim ist, und zwar zwischen den beiden Nieren, dass es sich zu den fünf Yin – und den sechs Yang-Organen über den Dreifachen Erwärmer verteilt, dann die zwölf Leitbahnen betritt und an den Yuan-Quellpunkten an die Oberfläche kommt. Daher die Deutung des Dreifachen Erwärmers als „Straße des Ursprungs-Qi“, also als Kanal, über den das Ursprungs-Qi sich manifestieren kann. Das Ursprungs-Qi wird im gleichen Kapitel als die „treibende Kraft zwischen den Nieren“ bezeichnet, die alle Körperfunktionen aktiviert und die Wärme für die Verdauung liefert. Diese „treibende Kraft zwischen den Nieren“ kann ihre Funktion nur durch die Vermittlertätigkeit des Dreifachen Erwärmers ausüben.

Wie schon erwähnt, stellt das Ursprungs-Qi die Wärme für Nahrungstransformation und Verdauung bereit. Da der Dreifache Erwärmer eine „Straße für das Ursprungs-Qi“ ist, hat



er ganz offensichtlich einen Einfluss auf den Verdauungsprozess. Der Dreifache Erwärmer ist somit eine Straße der Nahrung und Getränke, der Beginn und das Ende des Qi. Feststeht auch, dass der Obere Erwärmer das Empfangen aber nicht das Ausscheiden, der Mittlere Erwärmer das Fermentieren und Reifen von Nahrung und Getränken und der Untere Erwärmer das Ausscheiden aber nicht das Empfangen kontrolliert. All die Ausdrücke wie „Empfangen“, „Reifen und Fermentieren“ und „Ausscheiden“ beschreiben einen Vorgang des Transports, der Umwandlung und der Ausscheidung von Nahrung und Flüssigkeiten durch den Dreifachen Erwärmer.

Aus diesem Blickwinkel kommen also die unterschiedlichen Ansichten über den Dreifachen Erwärmer nach „Des Gelben Kaiser Klassiker des Inneren“ und nach „Klassiker der Schwierigkeiten zur Deckung“, obwohl der Ausgangspunkt dieser beiden Werke verschieden ist. Allerdings betont „Des Gelben Kaiser Klassiker des Inneren“ die Rolle des Dreifachen Erwärmers beim „Hinauslassen“ und sieht die Drei Erwärmer als drei Ausscheidungswege. Der „Klassiker der Schwierigkeiten“ wiederum streicht die Arbeit des „Empfangens“, „Reifen und Fermentierens“ und des „Ausscheidens“ von Nahrung und Flüssigkeiten heraus. Dieses Werk sieht die Verdauung als einen Vorgang der Qi-Umwandlung, die durch die Vermittlertätigkeit des Dreifachen Erwärmers aktiviert wird.

### **Die Organe des Oberen Erwärmers**

- 1.) Die Lunge (Fei)
- 2.) Das Herz (Xin)

#### 1.) Die Lunge (Fei):

Die Lunge dominiert das Qi und kontrolliert die Atmung. Daher wird die Lunge auch als „Meister des Qi“ bezeichnet. Das reine Atem-Qi der Luft verbindet sich mit dem Nahrungs- (Gu) Qi der Milz zum Sammel- (Zong) Qi (großes Qi des Thorax). Da dieser Vorgang im Brustkorb abläuft, wird dieser „Meer des Qi“ od. „Tantian“ genannt. Stimulieren und harmonisieren kann man das Sammel- (Zong) Qi durch den Akupunkturpunkt Ren Mai 17 „Mitte der Brust“. Daraus ergeben sich zwei Hauptfunktionen der Lunge: a.) eine Verteilungsfunktion und b.) eine Herabführungsfunktion. Die Lunge verteilt Qi und die Säfte (Jin-Ye) im ganzen Körper. Sie führt diese nach unten ab, daraus ergibt sich in diesem Punkt eine besondere Beziehung zur Niere, die die Aufgabe hat, das Qi zu empfangen.

a.) Verteilungsfunktion:

Die Lunge verteilt das Qi im ganzen Körper, besonders aber in die Haut. Sie sorgt dafür, dass das Abwehr-(Wei) Qi gleichmäßig in die Zone zwischen Muskeln und Haut verteilt wird. Bei schwachem Lungen-Qi ist auch das Abwehr-(Wei) Qi, und somit unser Immunsystem geschwächt, so dass wir anfälliger gegen Infektionen und Erkältungen sind. Die Lunge verteilt aber auch die Säfte in der Haut, und zwar in Form von Wasserdampf. Daher wird der Obere Erwärmer auch oft mit einem „feinen Nebel“ verglichen, der die Haut befeuchtet, und das Öffnen und Schließen der Poren reguliert. Bei normaler Funktion öffnen und schließen die Poren gut und wir schwitzen normal. Bei Exzess werden die Poren blockiert und können nicht schwitzen. Bei Defizienz sind die Poren so schwach, dass sie offen bleiben und man spontan schwitzt. Wenn die verteilende Funktion schwach ist, akkumuliert sich Nässe unter der Haut, die so zu nässenden Hautausschlägen und Ödemen (v.a. im Oberkörper und Gesicht) führen können.

b.) Absteigende Funktion:

Die Lunge ist das oberste Organ im Körper. Sie wird auch „kaiserlicher Baldachin“ genannt. Das Lungen-Qi steigt hinunter und kommuniziert mit der Niere. Die Niere hält das absteigende Qi fest. Wenn diese beiden Organe nicht gut kommunizieren, kommt es zu Atemnot, Druckgefühl in der Brust und Husten. Die absteigende Funktion ist auch wesentlich für alle Körperflüssigkeiten. Die Lunge bringt die Flüssigkeiten nach unten, wo sie in reine und unreine geschieden werden. Die Niere bringt ihrerseits den reinen Überschuss zurück nach oben zur Lunge. Ist diese Qi-Bewegung gestört, kommt es zu Symptomen wie: Husten, Kurzatmigkeit, Völlegefühl im Brustkorb, Unterleibsödeme.

Die Lunge kontrolliert überdies auch noch den Qi-Fluss in den Leitbahnen (Meridianen) und in den Blutgefäßen. So unterstützt sie das Herz bei der Blutzirkulation. Sie sorgt durch ihre verteilende Funktion dafür, dass das Qi im ganzen Körper zirkuliert. Dies spielt daher auch für den Energiefluss in den Meridianen eine große Rolle. Da der Kreislauf des Qi den ganzen Körper betrifft, kann eine Lungendisharmonie einen Qi-Mangel im ganzen Körper auslösen.

Die Lunge als „zartes Organ“ steht über die Körperoberfläche in direktem Kontakt zur Außenwelt. So schädigen Einflüsse wie Wind, Kälte, Hitze und vor allem Trockenheit die Lunge. Die Trockenheit bewirkt, dass die Lunge vermehrt angreifbar durch äußerliche Faktoren wird. Die Lunge (Atmung) bildet die 3. Ebene unseres Immunsystems.

Die Organzeit der Lunge ist zwischen 03-05h, zugeordnet wird sie (zusammen mit dem Dickdarm) dem Element Metall. Sie bildet zusammen mit der Milz die Taiyin-Schicht und steht in Opposition zur Blase.

## 2.) Das Herz ( Xin):

Das Herz hat innerhalb des Dreifachen Erwärmer Systems die Position des Herrschers.

Das Herz wird daher als der Monarch über die fünf Yin- und die sechs Yang-Organen und als Residenz des Geistes Shen angesehen.

Das Herz reguliert das Blut und die Blutgefäße. Die Umwandlung von Nahrungs-(Gu) Qi in Blut, findet nach chinesischer Auffassung im Herzen statt. Weiters ist das Herz, ebenso wie in der westlichen Medizin, für die Blutzirkulation verantwortlich. So ist der Herzschlag abhängig vom Herz-Qi. Wenn z.B. das Herz-Qi schwach ist, kann auch der Puls schwach und unregelmäßig werden. Die Beziehung zwischen Herz und Blut bestimmt auch die Stärke unserer individuellen Konstitution. Das Herz kontrolliert auch die Blutgefäße, die vom Qi und Blut des Herzens abhängig sind. Der Zustand der Energie des Herzens spiegelt sich somit in den Blutgefäßen wider.

Das Herz beherbergt den Geist Shen und ist „Sitz des Bewusstseins“. Das Herz beeinflusst somit die mentalen, emotionalen aber auch die spirituellen und intellektuellen Aktivitäten des Menschen. Wenn Herz-Blut und -Yin ausreichend vorhanden sind, bestehen normale geistige Aktivität, klares Bewusstsein, ein gutes Gedächtnis sowie eine klare Trennung und Wechsel zwischen Schlafen und Wachen. Bei Disharmonie kann sich Shen nicht mehr verankern und es entwickeln sich Störungen in der Merk – und Konzentrationsfähigkeit sowie Unruhe, Schlaflosigkeit, aber auch übermäßiges Träumen und Schläfrigkeit bis hin zu Zuständen von Verwirrung und Bewusstseinsverlust.

Das Herz öffnet sich in der Gesichtsfarbe, Zungenspitze, Sprachfähigkeit und dem Geschmackssinn. Shen erkennt man, wenn sich das Licht im Gesicht spiegelt.

Die dem Herzen zugeordnete Emotion ist die Freude. Freude als positives Lebensgefühl regt den Qi-Fluss des Herzens an. Emotionen wie Trauer, Sorgen, Angst aber auch emotionale Schocks, Stress und hektischer Lebenswandel schädigen das Herz und es kommt zu Symptomen wie Unruhezustände, Schlafstörungen und Herzbeschwerden. Als pathogener Klimafaktor wird dem Herzen die Hitze zugeordnet.

Die Organzeit des Herzens ist zwischen 11-13h, zugeordnet wird sie (zusammen mit Dünndarm, Kreislauf und dem Dreifachen Erwärmer) dem Element Feuer. Das Herz bildet zusammen mit der Niere die Shaoyin-Schicht und steht in Opposition zur Gallenblase.

## **Die Organe des Mittleren Erwärmers**

- 1.) Die Milz (Pi)
- 2.) Der Magen (Wei)
- 3.) Die Gallenblase (Dan)

### 1.) Die Milz (Pi):

Die Milz ist verantwortlich für die Aufnahme, Aufbereitung und Verteilung der Nahrung. Die Milz herrscht über Transport und Umwandlung. Sie nimmt zusammen mit dem Magen die Nahrung auf und trennt die „klaren Anteile“ von den „trüben Anteilen“. Sie nimmt die klaren Anteile als Nahrungssenz auf und leitet die trüben Anteile mit Hilfe der Gallenblase weiter an den Darm. Aus der Nahrungssenz produziert sie Nahrungs-(Gu) Qi und führt diese mit Hilfe der Leber hinauf zur Lunge. Somit bildet die Milz die Quelle für Qi und Blut. So sorgt eine gesunde Milz für eine harmonische Umwandlung und Bewegung der Flüssigkeiten mit ausreichender Ernährung des Körpers mit Körperflüssigkeiten, Qi und Blut. Ist das Milz-Qi kräftig, hat der Mensch warme Hände und Füße, einen guten Tastsinn, keine peripheren Ödeme und kleine Verletzungen und Wunden heilen schnell und gut. Bei einer Schwächung der Milz durch z.B. denaturierte Nahrungsmittel oder zu viel grübeln, wird dieser harmonische Ablauf gestört und es kommt zu Feuchtigkeits-/Nässe- und Schleimansammlungen, was zur Folge hat, dass ihr Qi blockiert. Dann kann das klare Qi im Sinne der Milz nicht mehr ausreichend aufsteigen, sondern sammelt sich an, wird trübe und sinkt nach unten ab. Diese Feuchtigkeit/Nässe führt zu Ödemen, Übelkeit, weichem Stuhl oder Diarrhö und Müdigkeit aufgrund von Qi- und Blut-Mangel.

Die Milz ist die Quelle der Feuchtigkeit. Sie ist die Yin Wurzel des Mittleren Erwärmers. Die Milz ist die nachgeburtliche Yin-Quelle des Nieren-Yin und Jing. Milz und Magen lieben die Regelmäßigkeit.

Die Organzeit der Milz ist zwischen 09-11h, zugeordnet wird sie (zusammen mit dem Magen) dem Element Erde. Die Milz bildet zusammen mit der Lunge die Taiyin-Schicht und steht in Opposition zum Dreifachen Erwärmer.

Als Öffner sind ihr der Mund, und im weiteren Sinne auch die Lippen zugeordnet. Bei einer gesunden Milzfunktion besteht ein sensibler Geschmackssinn. Rötungen, Blässe und Risse an den Lippen und Mund können als Störungen der Milz angesehen werden.

Als Körpergewebe ernährt sie das Muskelfleisch, das Fettgewebe und das Bindegewebe. Ist die Milz gesund, sind Arme und Beine kräftig. Milz-Mangel-Syndrome können daher zu Muskelschwäche bis hin zu Atrophie führen.

Die der Milz zugeordnete Emotion entspricht dem Grübeln, sich Sorgen, sowie Nachdenklichkeit. In krankhafter Form würde man darunter am ehesten die Depressivität (nach westlicher Vorstellung) verstehen.

Die der Milz zugeordnete Sekretion ist der Speichel. Seine Konsistenz, die Menge und der Zeitpunkt der Produktion werden von der Milz gesteuert.

Überdies hält die Milz die Organe an ihrem Platz und das Blut in den Blutgefäßen. Bei einer Schwächung der Milz kann es hier zu Organprolaps bzw. Neigung zu blauen Flecken und Hämorrhoiden mit Blut kommen.

Die Milz ist Yin, ihr Qi steigt auf, sie neigt zu Yang-Mangel und zu Kälte-Symptomen. Sie liebt die Trockenheit und leidet unter Feuchtigkeit.

## 2.) Der Magen (Wei):

Der Magen entspricht einem großen Kochtopf, in dem die Basis für das nachgeburtliche Qi aus der zugeführten Nahrung und Getränken zubereitet wird. Dies kann als ein Prozess des Fermentierens und Reifens angesehen werden. Der Nahrungsbrei wird zur Weiterverwertung, also als Prozess der Auftrennung und Extraktion, an die Milz und den Dünndarm weitergeleitet. Die Bewegungsrichtung des Magen-Qi ist dabei abwärts gerichtet. Bei Störungen findet sich daher häufig eine Richtungsumkehr des Magen-Qi mit Übelkeit, Reflux oder Erbrechen. Für seine Aufgabe des „Einkochens“ braucht der Magen viel Flüssigkeit und reagiert daher empfindlich auf Trockenheit und Hitze.

Der Magen ist die Yang-Wurzel des Mittleren Erwärmers. Das Absteigen des Magen-Qi wird durch die Gallenblase gefördert. Das Magen-Yang wird durch das Nieren-Feuer und das ministerielle Feuer der Gallenblase aufrechterhalten.

Die Organzeit des Magen ist zwischen 07-09h, zugeordnet wird er (zusammen mit der Milz) dem Element Erde. Der Magen bildet zusammen mit dem Dickdarm die Yangming-Schicht und steht in Opposition zum Kreislauf.

Magen und Milz sind innerlich/äußerlich gekoppelt. Ihre Aufgaben sind eng miteinander verbunden und daher manchmal kaum zu trennen.

Der Magen ist Yang, sein Qi steigt ab. Er neigt zu Yin-Mangel und zu Hitze-Symptomen, er liebt die Feuchtigkeit und leidet unter Trockenheit.

### 3.) Die Gallenblase (Dan):

Die Gallenblase speichert und produziert die Galle zur Unterstützung der Verdauung. Sie empfängt die trüben Säfteanteile von der Milz und führt diese an den Darm ab. Auch bildet sie das ministerielle Feuer für das Nieren-Yang. Seelisch verhilft sie zu Mut und Initiative. Sie sorgt für einen „inneren Lebensplan“. Und ist der „Richter, der Entscheidungen fällt“. Bei einer Schwäche der Gallenblase wird der Mensch leicht entmutigt, furchtsam, gehemmt und frustriert. Auf der körperlichen Ebene kommt es zu Übelkeit, Aufstoßen, Erbrechen, leichten Schwindel und leichten Sehstörungen wie verschwommenes Sehen. Innerlich – äußerlich ist sie mit der Leber gekoppelt. Ein harmonischer Leber-Qi-Fluss sorgt für ungehinderte Gallensekretion und umgekehrt. Auf psychischer Ebene benötigt die Leber für die Lebensplanung die Entscheidungsfähigkeit der Gallenblase. Die Organzeit liegt zwischen 23-01h und zugeordnet wird sie (zusammen mit der Leber) dem Element Holz. Sie bildet zusammen mit dem San Jiao die Shaoyang-Schicht, und steht in Opposition zum Herzen.

## **Die Organe des Unteren Erwärmers**

- 1.) Niere (Shen)
- 2.) Blase (Pang Guang)
- 3.) Leber (Gan)
- 4.) Dickdarm (Da Chang)
- 5.) Dünndarm (Xiao Chang)

### 1.) Die Niere (Shen):

Die Niere ist die Wurzel des Lebens und die Bewahrerin der vorgeburtlichen und nachgeburtlichen Essenz Jing.

Jing ist die Grundlage der Entstehung und Reifung von Eizellen und Spermien. Jing bestimmt also unsere grundlegende Konstitution, unsere Stärke und Vitalität. Die Nieren-Essenz kontrolliert auch die verschiedenen Stadien im Leben, also: Geburt, Pubertät, Menopause und Tod. Jing ist die organische Basis für die Umwandlung des Nieren-Yin in das Nieren-Qi, die durch die wärmende und verdampfende Wirkung des Nieren-Yang bewerkstelligt wird.

Die Niere regiert das Mingmen (Tor der Vitalität od. rechte Niere). Mingmen steht in Beziehung zum Ursprungs-(Yuan) Qi und in enger Beziehung mit dem Dreifachen

Erwärmer und stellt die treibende Kraft hinter allen funktionellen Aktivitäten des Organismus dar. Mingmen ist die Verkörperung des Feuers innerhalb der Niere.

Die Niere funktioniert wie ein Drainagesystem im unteren Erwärmer und regiert die gesamte Produktion und Bewegung der Körperflüssigkeiten sowie alle unteren Körperöffnungen. Sie sammelt die Flüssigkeiten aus Milz, Lunge und Darm. Sie verdampft die klaren Anteile wieder zurück, und leitet sie zur Lunge hinauf um sie feucht zu halten. In einer anderen Funktion hilft sie der Lunge in ihrer Respirationsfunktion, indem sie das von der Lunge herabgeführte Qi in Empfang nimmt und festhält. Eine gleichmäßige Atmung ist demnach also abhängig von dieser Nierenfunktion. Die überschüssigen und trüben Anteile leitet sie zur Ausscheidung an die Blase weiter. Sämtliche Organe des unteren Erwärmer sind intensiv mit der Ausscheidung unreiner fester und flüssiger Anteile beschäftigt. Die Niere hat daher auch die Aufgabe der Blase ausreichend Qi zur Speicherung und Umwandlung des Harn zu liefern. Unter normalen Bedingungen herrscht ein Gleichgewicht zwischen Nieren-Yin und -Yang, womit sichergestellt wird, dass es zu einer korrekten Regelung des „Tores“ beim Öffnen und Schließen kommt. Der Harn ist dann in Menge, Geruch und Farbe normal. Die Darm-Funktion des Trennens steht ebenso unter der Kontrolle des Nieren-Yang, wie die der Milz, die nötige Wärme für die Aufgabe des Umwandeln und Transportierens zur Verfügung zu stellen.

Die Organzeit der Niere ist zwischen 17-19h, zugeordnet wird sie (zusammen mit der Blase) dem Element Wasser. Die Niere bildet zusammen mit dem Herz die Shaoyin-Schicht und steht in Opposition zum Dickdarm. Als Öffner werden der Niere die Ohren und als Körpergewebe das Mark, die Knochen und das Kopfhaar zugeordnet. Die der Niere zugeordnete Sekretion ist der Urin, der pathogene Klimafaktor die Kälte, und als Emotion Angst und Furcht bzw. als positive Eigenschaften Mut und Durchhaltewillen.

## 2.) Die Blase (Pang Guang):

Die Blase nimmt die trüben Anteile der Flüssigkeiten aus Niere und Dickdarm auf und scheidet sie als Urin aus. Die Blase hält somit die unteren Wasserwege frei und offen. Ihre Funktion ist abhängig von der Unterstützung durch das Nieren-Yang (Qi und Wärme) - Sie beseitigt Flüssigkeiten durch Transformation des Qi.

Die Blase ist innerlich – äußerlich mit der Niere gekoppelt. Die Blase kann als Yang-Aspekt der Niere betrachtet werden und ist abhängig von einem starken Mingmen.

Die Organzeit der Blase ist zwischen 15-17h, zugeordnet wird sie (zusammen mit der Niere) dem Element Wasser. Die Blase bildet zusammen mit dem Dünndarm die Taiyang-Schicht und steht in Opposition zur Lunge.

### 3.) Die Leber (Gan):

Wird dem Dreifachen Erwärmer System zufolge der unteren Leibeshöhle zugeordnet, befindet sich aber örtlich in der mittleren Leibeshöhle.

Die Leber sorgt für einen harmonischen, ungehinderten Qi-Fluss im ganzen Körper. Die Leber koordiniert und kontrolliert den Qi-Fluss aller anderen Organe, und sorgt damit für die ungehinderte Bewegung und den harmonischen Fluss aller Substanzen und stellt damit einen reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen sicher. Im Besonderen unterstützt sie die Milz beim Hinaufführen des Nahrungs-(Gu) Qi zur Lunge. Bei einer Disharmonie kommt es daher zu Blockaden und Stauungen. In fortgeschrittenen Fällen können sich auch Symptome von Leber-Wind und Leber-Feuer entwickeln.

Die Leber speichert und reinigt das Blut (Xue). Bei körperlicher Ruhe (z.B. im Liegen) fließt das Blut zurück in die Leber. Die Leber nimmt das Blut in sich auf und reguliert und regeneriert das zirkulierende Blutvolumen. Bei Bedarf (z.B. durch körperliche Arbeit) verlässt das Blut dann die Leber wieder. So sorgt eine gesunde Leber für eine gute Sensibilität und Kraft in den Extremitäten. Bei Leber-Blut-Mangel kann es daher zu Taubheits – u. Kribbelgefühlen, Kraftlosigkeit und Koordinationsstörungen kommen.

Die Leber beherbergt auch die Wanderseele Hun. Hun entspricht am ehesten unserem westlichen Verständnis der Seele. Sie beherrscht unser Unterbewusstsein und unsere Emotionen, die geistige Ausgewogenheit, unsere Durchsetzungskraft und gibt uns die Fähigkeit, unser Leben zu planen.

Die Organzeit der Leber ist zwischen 01-03h, zugeordnet wird sie (zusammen mit der Gallenblase) dem Element Holz. Die Leber bildet zusammen mit dem Kreislauf die Jueyin-Schicht und steht in Opposition zum Dünndarm. Als Öffner werden der Leber die Augen, als Körpergewebe die Sehnen, die Bänder, Finger- und Fußnägel und die Muskelfunktion, als Sekretion die Tränen, als pathogener Klimafaktor der Wind, und als Emotion Wut und Zorn zugeordnet.

### 4.) Der Dickdarm (Da Chang):

Der Dickdarm empfängt die flüssigen und festen Anteile des „Trüben“ und scheidet sie als Stuhlgang aus. Innerlich – äußerlich ist der Dickdarm mit der Lunge gekoppelt. Sie sind beide wichtige Eliminationsorgane. Das absteigende Lungen-Qi unterstützt den Dickdarm



bei der Ausscheidung der festen Bestandteile. Störungen in diesem System können zu Verstopfung führen. Umgekehrt wird die Lunge beeinträchtigt, wenn Nahrungsreste und Nässe im Dickdarm stagnieren, und es kann zu Atemproblemen kommen.

Die Funktionen des Dickdarms werden in der TCM oft sehr kurz abgehandelt, aber nicht weil sie nicht wichtig wären, sondern weil sie aus chinesischem Blickwinkel zur Milz gehören. So werden Krankheitszeichen und Beschwerden wie Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen üblicherweise einer Milz-Disharmonie zugeschrieben.

Die Organzeit des Dickdarms ist zwischen 05-07h, zugeordnet wird er (zusammen mit der Lunge) dem Element Metall. Der Dickdarm bildet zusammen mit dem Magen die Yangming-Schicht und steht in Opposition zur Niere.

#### 5.) Der Dünndarm (Xiao Chang):

Der Dünndarm empfängt den vorverdauten Nahrungsbrei aus dem Magen. Er trennt die trüben von den klaren Flüssigkeiten. Er trennt dann anschließend den trüben Anteil nochmals für Blase und Dickdarm mit Hilfe des Nieren-Feuers auf. Diese Funktion des Trennens von Wichtigem und Unwichtigem spiegelt sich auch auf der psychischen Ebene wider. Ein gesundes Dünndarm-Qi sorgt für Klarheit des Denkens und für eine gute Urteils- und Unterscheidungskraft. Der Dünndarm kontrolliert Empfangen und Umwandeln. Der Dünndarm ist innerlich – äußerlich mit dem Herzen gekoppelt. Auch auf der seelischen Ebene wird diese Beziehung deutlich. Das Herz als Sitz des Geistes und der Dünndarm als Garant einer klaren Urteilskraft sind eng miteinander verknüpft.

Die Organzeit des Dünndarms ist zwischen 13-15h, zugeordnet wird er (zusammen mit dem Herz) dem Element Feuer. Der Dünndarm bildet zusammen mit der Blase die Taiyang-Schicht und steht in Opposition zur Leber.

#### **Die Diätetik des Mittleren Erwärmers:**

Wie schon zuvor beschrieben, hat der Mittlere Erwärmer als zentrale Funktion die Aufnahme und Aufbereitung der Nahrung.

Die Milz mit ihrem aktiven Qi und Yang hat als wesentliche Funktion die Aufspaltung des Nahrungsbreis in einen klaren und einen trüben Anteil. Die Energierichtung ist dabei aufsteigend. Wenn also Speisen und Getränke über eine wärmende und trocknende Natur verfügen, werden sie diese wichtige Funktion unterstützen. Geeignete Lebensmittel sorgen also dafür, dass sich das Milz-Yang gut entwickeln und das Milz-Qi aufsteigen

kann. Denn nur unter diesen Voraussetzungen kann der Funktionskreis Milz seine weiteren Pflichten, nämlich:

- das nach oben führen des Nahrungs (Gu)– Qi
- die Festigung des Gewebes (Bindegewebe, Muskelfleisch)
- die Stabilisierung des Gefäßsystems
- das Halten der Organe an ihrem Platz
- das Halten des Blutes in den Gefäßen

wahrnehmen. Zur Stützung des Funktionskreises Milz sollten die Nahrungsmittel also von der Thermik warm, von der Geschmacksrichtung süß/neutral und von der Wirk Tendenz emporhebend sein. Diese Voraussetzungen erfüllen vor allem gekochte und leichte Lebensmittel wie z.B. Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, Linsen, Zwiebel, Kirschen, Weintrauben, Dinkel, Reis, Mais, Huhn, Rind, Kalb, Lachs, Anis, Kümmel, Paprika, Süßholz, wogegen fette und schwere Nahrung vermieden werden soll, da diese nach unten wirkt. Es soll vermieden werden, dass im Nahrungsbrei schwere, kühle Säfte bereitgestellt werden, welche nicht, oder nur sehr schwer umgesetzt werden können. Sonst kommt es zur Ausbildung von Feuchtigkeitsretentionen bis hin zu belastenden Nässe- und Schleimansammlungen. Auch übermäßige Süße (z.B. Weißzucker, Softdrinks, Fast Food, zuviel frisches Brot, Milchprodukte, usw.), die zu einem Übermaß an Säften führt, bringt leicht Nässe und Schleim hervor.

Der Magen nimmt in seiner Hauptfunktion als Zwischenspeicher und Ausgleichsreservoir alle Speisen auf. Er bildet das „Meer der Säfte“ und ist somit für die Bereitstellung aller Säfte verantwortlich. Der Funktionskreis Magen übernimmt also im System des Mittleren Erwärmers die befeuchtenden und kühlenden Aufgaben.

Im gleichen Maß, wie die aktiven Kräfte der Milz wärmend, trocknend und emporhebend wirken und damit einen Teil der Extraktionsarbeit übernehmen, muss, um die „Scheidung“ vollständig durchzuführen, eine Gegenkraft kühlend und absenkend wirken, um die Trennfunktion nach unten durchzuführen. Diese Aufgabe erfüllt das Magen-Qi, das die trüben Säfte absenkt und die Anteile der Nahrung, die zur Ausscheidung bestimmt sind, in die Darmfunktionskreise weiterleitet. Zur Unterstützung dieser Funktion eignen sich daher vor allem von der Thermik kühle/neutrale, von der Geschmacksrichtung sauer/neutrale und von der Wirk Tendenz absenkende Lebensmittel.

Von Vorteil für den Magen sind demnach Lebensmittel die Säfte spendend und Yin haltend wirken und eine absenkende Kühlung ermöglichen, also saftreiche, kühle Lebensmittel wie z.B. Tomaten, Ananas, Aprikosen, Birne, Preiselbeere, Sauerrahm,

Sauerkraut, Kaninchen, Quark, Joghurt, Kamille, Maisgriffel, Sauerampfer, Sauerklee, Most. Dringend abzuraten ist deshalb in diesem Fall von stark emporhebenden, trocknenden und heißen Nahrungsmitteln wie scharfe Gewürze, Alkohol, scharfe und bittere Geschmacksrichtungen, da diese das Säfte-reservoir erschöpfen und den Magen austrocknen.

Um der Bipolarität der „Mitte“ gerecht zu werden, um das „Aufsteigen und Absinken“ in gleicher Weise zu gewährleisten und um die Entfaltung des aktiven Qi und säftespendenden Yin sicherzustellen, muss die Ernährung beide Bereiche abdecken. Sie sollte deshalb von der Thermik einerseits neutral bis warm, andererseits neutral bis kühl sein. Was den Geschmack angeht, sollte die Nahrung einerseits neutral bis süß, andererseits neutral bis sauer sein. Die neutralen bis süßen Lebensmittel spenden Säfte und aktive Substanzen, stellen auf allen Ebenen energetisches Potenzial bereit, halten das Saure, schützen diese Potentiale und sorgen dafür, dass sie entsprechend verteilt werden können. Schon hier sieht man also, dass eine Ernährung, die sich aus Extremen zusammensetzt (z.B. kalte Salate zusammen mit heißem gegrilltem Fleisch wie sie die moderne Fast-Food-Ernährung propagiert) die „Mitte“ sträflich vernachlässigt und in weiterer Folge zu Schädigungen führen muss.

### **Die Diätetik des Oberen Erwärmers:**

Die Lunge ist maßgebend für das Qi, und bildet die stoffliche und energetische Grundlage der aktiven Energie. Diese Qi-Kräfte gewinnt die Lunge einerseits direkt in Form von Luft, Sauerstoff und Licht etc., andererseits aus dem vom mittleren Erwärmer bereitgestellten und nach oben geführten Nahrungs (Gu)- Qi.

Von Seiten der Diätetik ist darauf zu achten, dass

- a.) das Lungen-Qi ausreichend gestützt wird d.h. durch Stärkung des Milz-Qi und Milz-Yang, eine gute Versorgung des Nahrungs-Qi, und durch Stärkung des Abwehr (Wei)- Qi,
- b.) von Seiten der „Mitte“ geklärte Säfte bereitgestellt werden, also neutrale bis kühle Lebensmittel, saftreiche, von süßem bis saurem Geschmack,
- c.) mit nach oben wirkenden Qi-Kräften die das Abwehr (Wei)- Qi stützen und durch scharfe, öffnende Lebensmittel die pathogene Erreger eliminieren,

d.) durch kühle bis kalte Lebensmittel bei gleichzeitig süßem, säftespendenden oder saurem, säfteerhaltenden Geschmack der der Ausbildung von Trockenheit entgegenwirkt.

Im Bereich des Funktionskreises Herz findet die Umwandlung von Qi in das Blut statt. Die aus der „Mitte“ und aus der Lunge kommenden Qi-Kräfte werden dem Leitbahnsystem zugeführt, wo im weiteren Verlauf das Blut entsteht. Somit ist der Funktionskreis Herz auch für die Zirkulation des Blutes zuständig.

Von den Geschmacksrichtungen her, hat der Scharfe einen besonderen Bezug zum Herz, da er nach außen wirkt und öffnet, dann auch noch der Bittere, weil er aufräumt, hält und das Yin wieder sammelt. Durch das Bittere wird überdies „Schleim“ aufgelöst, der für das Leitbahnsystem, das vom Funktionskreis Herz dominiert wird, ja besonders belastend ist. Zur unmittelbaren Stützung des Herz-Qi und des Herz-Yang eignen sich nur wenige Lebensmittel. Beides sollte daher über eine Kräftigung der „Mitte“ sowie über eine Stärkung des Nieren-Yang erfolgen.

Um das Herz-Blut und das Herz-Yin zu nähren eignen sich Lebensmittel die Säfte spenden, das Blut stützen und eine kühle Thermik haben. Vom Geschmack her sollten die Nahrungsmittel einerseits Süß (Säftebildend), andererseits Sauer (Yin und Blut erhaltend) sein, aber auch Bitteres (absenkendes) und Salziges sind hier dienlich wie z.B. Chicoree, Spargel, Schwein, Holunder, Pfefferminze, Koriander, Safran, Bitterorange, Austern, Tintenfisch, Barsch, Miso, Wasser, Gerste, Erdbeere, Himbeere.

### **Die Diätetik des Unteren Erwärmers:**

Der Funktionskreis Niere ist wie ein Drainagesystem im unteren Erwärmer und regiert die gesamte Produktion, Bewegung und Ausleitung von Körperflüssigkeiten sowie alle unteren Körperöffnungen. Die Blase kann dabei als Yang-Anteil der Niere betrachtet werden. Das Nieren-Qi wiederum sorgt für die Stützung der Blase (Umwandlung in - und Speicherung von Urin), für die Kräftigung des Darms (Trennung von Körperflüssigkeiten), für die Stabilisierung der „Mitte“ sowie für die Stützung des Funktionskreises Lunge. Klimatisch ergibt sich aus all dem, dass der Funktionskreis Niere übergroße Trockenheit verabscheut, da diese das Säftpotential schmälert. Mithin führt auch Hitze und Glut zu einer Auszehrung von Körpersubstanz. Hierdurch kann das Nieren-Yin geschädigt werden.

Andererseits können Kälteprozesse die Aktivität des Nieren-Yang blockieren. Wenn die Dynamik zum Erliegen kommt, kann es zur Blockierung sämtlicher energetischer Prozesse kommen. Wegen des lebensnotwendigen Einflusses der aktivierenden Yang-Kräfte auf

alle Bereiche kann eine allgemeine Verlangsamung eine Einstauung des Qi-Flusses, eine totale Blockade oder sogar ein Stillstand jeglicher Aktivität die Folge sein.

Hieraus ergibt sich, dass der salzige Geschmack eine unmittelbare Bedeutung für den Funktionskreis Niere besitzt. Denn das Salzige wirkt am tiefsten; es löst auf, weicht auf und stellt gleichzeitig durch sein Potential Säfte bereit.

Demnach dient Salziges und Kühles der Stützung des Säftepotentials und der Ernährung des Nieren-Yin am besten. Wohingegen die Aktivität des Nieren-Yang nach warmen oder heißen, vom Geschmack her eher scharfen, entfaltenden und emporhebenden Kräften verlangt.

An pathologischen Entgleisungen ist demnach nur ein Mangel möglich. So können sowohl das Nieren-Yin als auch das Nieren-Yang deutliche Zeichen einer Schwächung oder eines Mangels aufweisen.

Grundsätzlich sind jedoch immer beide Aspekte mit einer unterschiedlichen Betonung betroffen.

Das Nieren-Yang bildet die Grundlage für das Milz-Yang und das Yang des Funktionskreises Lunge. Dies bedeutet, dass bei einer anhaltenden Nieren-Yang-Schwäche auch deutliche Defizienzzzeichen des Milz-Yang und des Lungen-Yang entstehen. Da das Nieren-Yang dem aktiven Aspekt der angeborenen Konstitution entspricht, bedarf dieser Teil eines besonderen Schutzes und ist deshalb für die vorbeugende diätetische Therapie von größter Bedeutung. Hierfür eignen sich besonders Lebensmittel die einen salzigen, absenkenden Geschmack und scharfen, entfaltenden Charakter haben, von der Thermik her wärmend oder sogar heiß sind wie z.B. Garnelen, Miesmuscheln, Hummer, Lachs, Thunfisch, Knoblauch, Schafkäse, Ziegenkäse, Curcuma, Brennnessel, Muskatnuss, Ringelblume, .

Eine Defizienz des Nieren-Yin führt zu einem allgemeinen Säftemangel und insbesondere zu einer Verminderung des Leber-Yin und des Herz-Yin. Als Folge einer Yin-Defizienz entsteht Hitze insbesondere im Funktionskreis Herz. Zur Stützung des Nieren-Yin eignen sich in erster Linie Säfte spendende, häufig kühle, gleichzeitig salzige und leicht bittere Lebensmittel wie z.B. Borretsch, Eibisch, Erdrauch, Ente, Gerste, Hering, Miso.

Die Hauptaufgabe des Funktionskreises Blase besteht darin, Säfte umzuwandeln und auszuscheiden. Kälte und Feuchtigkeit sind die beiden Faktoren die den Funktionskreis Blase am stärksten belasten. Kälte blockiert die Entfaltung des Nieren-Yang, so dass die Umwandlung und Ausscheidung der Säfte nicht mehr vollständig ausgeführt werden kann.

Im Unteren Erwärmer kommt es dadurch zu einer Ansammlung und zur Stauung von Feuchtigkeit die sich dann in der Regel in sekundäre Feuchte-Hitze verwandelt.

Lebensmittel die die Diurese fördern entlasten den Funktionskreis Blase. Dies trifft vorwiegend auf solche zu, die vom Geschmack her neutral, leicht salzig oder auch bitter (Feuchtigkeit trocknend), und thermisch neutral bis kühl (Feuchtigkeit ausleitend) sind wie z.B. Austern, Ente, Haifisch, Karpfen, Sardinen, Kerbel, Miso, Ringelblume, Rucola .

Der Funktionskreis Leber/Galle sorgt für einen harmonischen, ungehinderten Qi-Fluss im ganzen Körper. Die Leber koordiniert und kontrolliert den Qi-Fluss aller anderen Organe, und sorgt damit für die ungehinderte Bewegung und den harmonischen Fluss aller Substanzen. Überdies regeneriert und speichert die Leber das Blut. Die dem Funktionskreis Leber/Galle entsprechende Geschmacksrichtung ist das Saure. Das Saure wirkt zusammenziehend, adstringierend, aufrauhend aber auch stopfend; dadurch werden Säfte gesammelt und das Blut geschützt und verdichtet.

So empfehlen sich z.B. bei Stagnation des Leber-Qi-Flusses Lebensmittel die eine öffnende, lösende und einweichende Wirkung haben und von der Geschmacksrichtung her in der Regel scharf, und von der thermischen Qualität warm sind wie z.B. Anis, Bärlauch, Basilikum, Bockshornkleesamen, Curcuma, Curry, Fenchel, Frühlingszwiebel, Lauch, Ingwer, Jasminblüten, Kardamom, Knoblauch, Rotkohl, Kümmel, Lorbeer, Meerrettich, Nelken, Pfeffer, Rosmarin, Salbei, Senf, Wacholderbeeren, Zimt, Zwiebel .

Alkohol besitzt auch einen Großteil dieser Eigenschaften, erschöpft aber auf Sicht gesehen die Yin-Reserven und die Qi-Kräfte, fördert die Bildung von Feuchter Hitze und schädigt den Geist Shen.

Um Leber-Blut und Leber-Yin zu stützen und zu ernähren empfehlen sich Lebensmittel von leicht kühler über neutraler bis hin zu eventuell leicht warmer Thermik und von süßem (stützend, säftespendend), aber auch saurem (haltendem) Geschmack wie z.B. Aprikose, Apfel, Birne, Fasan, Grünkern, Heideleere, Himbeere, Käse aus Kuhmilch, Lychii, Mango, Pfirsich, Pflaume, Preiselbeere, Sauerrahm.

Die Funktionskreise Dünndarm und Dickdarm sind für die Aufspaltung, Weiterleitung und Ausscheidung der trüben Säfteanteile zuständig.

Die Diätetische Therapie erfolgt fast immer über den Mittleren Erwärmer, also Milz und Magen.

So kommen daher bei Verstopfung Lebensmittel zum Einsatz die der Kühlung und Befeuchtung des Funktionskreises Magen dienen und die Absenkung des Magen-Qi fördern.

Bei Durchfall dagegen werden alle Lebensmittel verwendet die das Milz-Yang tonisieren, also Lebensmittel die von der Thermik warm, von der Geschmacksrichtung süß/neutral und von der Wirktendenz emporhebend sind. Diese Voraussetzungen erfüllen vor allem gekochte, leichte Lebensmittel wie z.B. Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, Linsen, Zwiebel, Kirschen, Weintrauben, Dinkel, Reis, Mais, Huhn, Rind, Kalb, Lachs, Anis, Kümmel, Paprika, Süßholz; aber keine fetten und schweren, da diese nach unten wirken.

Bei entzündlichen Prozessen, Blutungen, Fisteln, blutigem Stuhl oder blutigen Hämorrhoiden empfiehlt es sich, Lebensmittel die kühlend, befeuchtend, glättend aber auch Blutstillend und Blut bewegend sind, zum Einsatz zu bringen.

Bei Nässe-Hitze-Ansammlungen empfehlen sich Lebensmittel die die „Mitte“ stützen, die Hitze-Prozesse kühlen und ausleiten und die Nässe und Schleim umwandeln und eliminieren wie z.B. Brennnessel, Birkenblätter, Mariendistel, Maisbart, Löwenzahn, Kamille, Pfefferminztee mit Kardamom, Fisolen, Champignons, Shitake, Austenpilze, Kartoffel, Karotten, Kohlrabi, Sellerie, Kaninchen, Mirabellen, Ananas, gerösteter Reis od. Gerste.

### **Zusammenfassung:**

Als Fazit kann man nun ohne Übertreibung behaupten, dass das Wissen um die Funktionen und Zusammenhänge des Dreifachen Erwärmer Systems eine der tragenden Säulen der TCM ist. Nur das funktionieren und das harmonische Zusammenspiel aller drei Erwärmer mit all den darin befindlichen Organsystemen ermöglicht es uns, gesund und vital zu bleiben und uns vor vorzeitigem Verfall und Krankheiten zu schützen. Um diese Harmonie und das Funktionieren dieses Systems aufrechtzuerhalten, bedarf es einer ausgewogenen Energiezufuhr aus vielerlei Komponenten, vor allem aber durch eine, der Situation angepasste Ernährung aus hochwertigen Lebensmitteln.

Vergleichbar einem Erzeugungsbetrieb, der letztendlich auch nur dann florieren kann, wenn alle Abteilungen funktionieren und untereinander harmonieren.

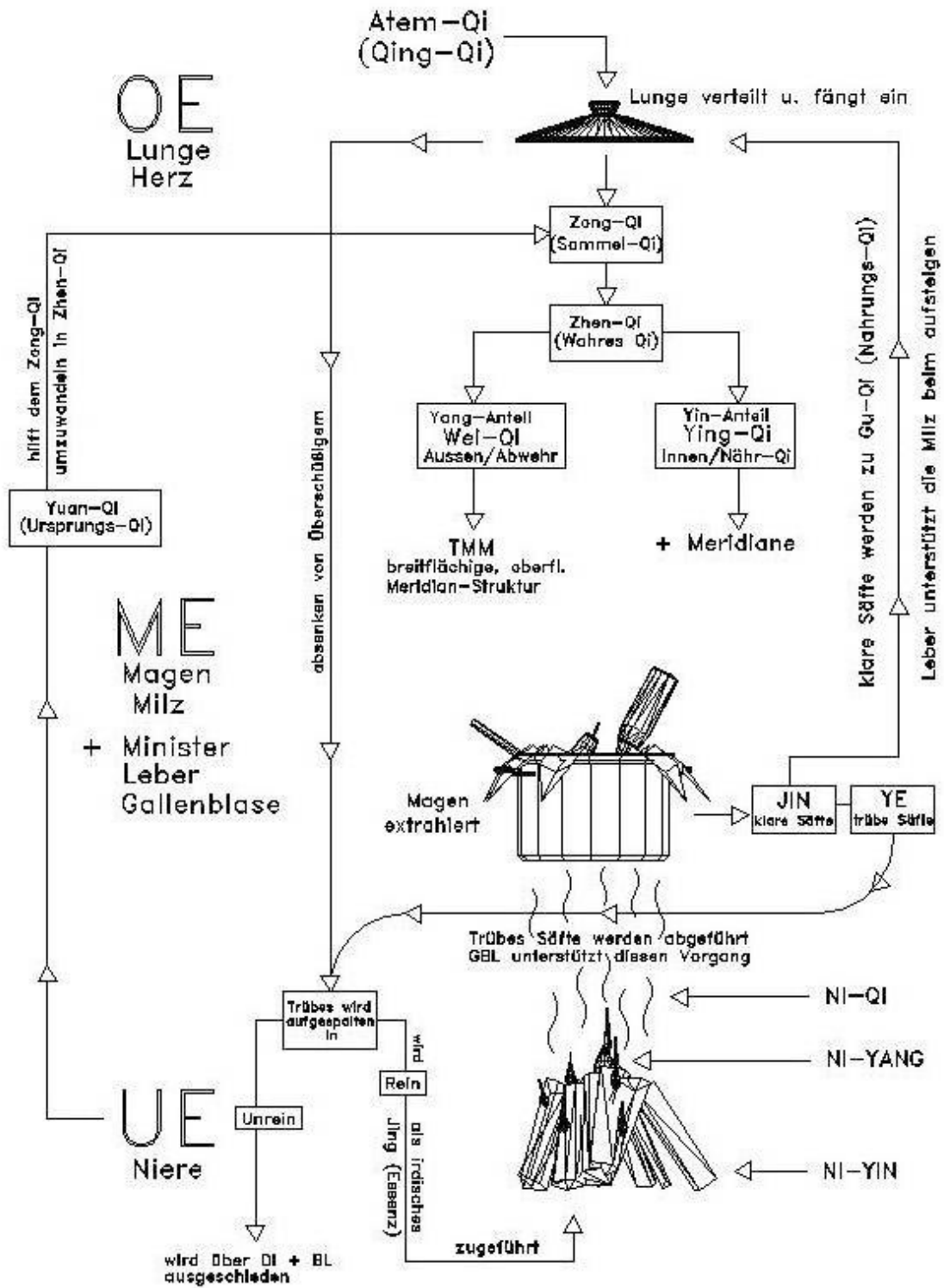
So stellt z.B. die Geschäftsführung und das obere Management (Niere, Unterer Erwärmer) die nötige Infrastruktur wie Produktionshallen samt Maschinen (Grundkonstitution) und Geldmittel für Löhne und Material (vorgeburtliche Essenz) bereit, nimmt Ertrag bringende Aufträge an und lehnt unrentable ab. (Speicher – und Ausscheidungsfunktion des Unteren Erwärmer).

Das mittlere Management, z.B. Sachbearbeitung, Arbeitsvorbereitung (Mittlerer Erwärmer) zerlegt nun nach und nach die Aufträge in seine Einzelteile (Extraktionsfunktion des Mittleren Erwärmer) damit die Produktion anlaufen kann. Stücklisten und andere für die Herstellung relevanten Dinge (Nahrungs-Qi) kommen nun in die Produktionshalle wo nun mit der Fertigung der Produkte begonnen werden kann.

In der Produktion selbst (Oberer Erwärmer) werden nun die einzelnen Teile hergestellt und zu einem ganzen hochwertigen Produkt zusammengebaut (Atem- u. Nahrungs-Qi werden zum Sammel-Qi). Und somit schließt sich der Kreis. Der daraus resultierende Ertrag (Nähr-Qi) stellt die Arbeitsplätze sicher und der Überschuss in Form des Gewinnes (nachgeburtliche Essenz) nimmt die Geschäftsleitung (Niere, Unterer Erwärmer) zur Speicherung für weitere Modernisierungen und Verbesserungen in Empfang. Dieser Vorgang macht ein Unternehmen konkurrenzfähig (Abwehr-Qi) im täglichen wirtschaftlichen Überlebenskampf



## DAS DREIFACHE ERWÄRMER SYSTEM



Literaturverzeichnis:

Die Grundlagen der Chinesischen Medizin von Giovanni Maciocia

Leitfaden Chinesische Medizin, 4.Auflage von Focks / Hillenbrand

Chinesische Diätetik, 2.Auflage von Ute Engelhardt u. Carl-Hermann Hempen

Der Gelbe Kaiser von Dr. Maoshing Ni

Abbildung des Dreifachen Erwärmer Systems von Dietmar Rogner

**Ehrenwörtliche Erklärung zur Diplomarbeit**

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

- ich meine Diplomarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe;
- 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;
- 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.

St.Georgen/Walde, Oktober 2005

Unterschrift