

# **Traditionelle Chinesische Medizin**

## **Qi – das Aktivpotential**

### **Wichtiger Hinweis für den Benutzer**

Die Erkenntnisse der Medizin, auch innerhalb der traditionellen chinesischen Medizin unterliegen einem laufenden Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen. Markus Ritz hat als Autor dieses Werkes sehr viel Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten therapeutischen Angaben dem jetzigen Wissenstand entsprechen. Das entbindet den Leser und Benutzer dieses Werkes jedoch nicht, die Angaben dieses Buches sorgfältig zu überprüfen und seine Verordnung in eigener Verantwortung zu treffen.

Das Buch dient dazu, sich mit der Thematik vertraut zu machen und die innere Struktur zu erkennen. Es eignet sich jedoch nicht dazu, sich autodidaktisch die Fähigkeiten anzueignen, um eigenverantwortlich zu therapieren. Das Buch kann deshalb eine qualifizierte Ausbildung oder die Anleitung eines erfahrenen Therapeuten nicht ersetzen. Es wird jedoch eine wertvolle Hilfe beim Erlernen der Thematik darstellen.

Dieses Werk, einschließlich aller Teile, ist zudem urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Werke.

Zuschriften und Kritik an:

books & music, Großwiesenstr. 16, 78591 Durchhausen

## Inhaltsverzeichnis

Produktionshinweis	Seite 02
Inhaltsverzeichnis	Seite 03
Vorwort von Markus Ritz	Seite 05
Widmung	Seite 06
Grundlegendes	Seite 07
Was ist „Qi“?	Seite 08
Das Schriftzeichen	Seite 10
Der Ursprung	Seite 12
Qi Kreislauf	Seite 18
Formen des Qi	Seite 20
➤ Ursprungs Qi	Seite 21
➤ Atem Qi	Seite 23
➤ Nahrungs Qi	Seite 24
➤ Sammel Qi	Seite 25
➤ Wahres Qi	Seite 26
➤ Nähr Qi	Seite 27
➤ Abwehr Qi	Seite 28
Funktionen	Seite 29
➤ Übersicht der Organfunktionen	Seite 31
Richtungen der Qi Bewegung	Seite 33
Pathologie des Qi	Seite 36
Übersicht der Muster über Organe in Bezug auf Qi, Yin und Yang	Seite 40
Qi Mangel	Seite 42
➤ Allgemeiner Qi Mangel	Seite 43
➤ Spezieller Qi Mangel	Seite 44
➤ Lungen Qi Mangel	Seite 45
➤ Dickdarm Qi Mangel	Seite 46
➤ Milz Qi Mangel	Seite 47
➤ Magen Qi Mangel	Seite 49
➤ Herz Qi Mangel	Seite 50
➤ Nieren Qi Mangel	Seite 52
➤ Gallenblasen Qi Mangel	Seite 54
Qi Stase	Seite 55
Rebellierendes Qi	Seite 58
Absinkendes Qi	Seite 61
Folgen der Qi Pathologie	Seite 63
Qi und Xue	Seite 67
Qi und Körperflüssigkeiten	Seite 69

Pathologie der Teilespekte Yin/Yang	Seite 71
Allgemeiner Yin Mangel	Seite 72
Spezieller Yin Mangel	Seite 74
➤ Lungen Yin Mangel	Seite 75
➤ Magen Yin Mangel	Seite 77
➤ Herz Yin Mangel	Seite 79
➤ Leber Yin Mangel	Seite 81
➤ Nieren Yin Mangel	Seite 83
Allgemeiner Yang Mangel	Seite 85
Spezieller Yang Mangel	Seite 87
➤ Milz Yang Mangel	Seite 88
➤ Herz Yang Mangel	Seite 89
➤ Nieren Yang Mangel	Seite 91
 Qi Muster in der Gynäkologie	 Seite 94
➤ Spezielle Punkte der Gynäkologie	Seite 97
Qi und die Emotionen	Seite 98
Qi in der Kinderheilkunde	Seite 105
➤ Physiologische Muster	Seite 106
➤ Pathologie des Qi bei Kindern	Seite 107
 Akupunkturpunkte	 Seite 112
➤ Yuan Punkte	Seite 113
➤ Punkte zum stärken des Qi	Seite 115
➤ Transportpunkte	Seite 117
 Merksätze	 Seite 120
Behandlungsstrategie	Seite 122
Behandlungsmöglichkeiten	Seite 126
Chinesische Diätetik der Qi Pathologie	Seite 129
 Literaturverzeichnis	 Seite 133
Weitere Verlagspublikationen	Seite 134
Der Autor	Seite 136

## Das Schriftzeichen

Um die chinesische Medizin zu verstehen, ist es wichtig sich mit den Schriftzeichen zu beschäftigen.

1/3



2/3

Da Qi = Atem Qi

Gu Qi = Nahrungs Qi

Zur näheren Erklärung des Begriffs „Qi“ schaut man sich am besten das Zeichen für Qi an. Es besteht aus zwei Komponenten: dem oberen Teil, der etwa ein Drittel ausmacht, und einem unteren Teil, der 2/3 des Zeichens darstellt.

Der obere Teil zeigt uns links einen Mund. Aus diesem Mund kommen rechts zwei Linien heraus, die Luftbewegungen darstellen. Dies bedeutet, dass ein Teil des Qi aus der Luft kommt. Man atmet Qi ein. Dieses Qi wird daher als „Atem Qi“ oder „Da Qi“ bezeichnet.

Der untere Teil beinhaltet 2/3 des Zeichens. Man erkennt zwei Linien, die sich senkrecht kreuzen. Sie stellen die vier Himmelsrichtungen dar. Um dieses Kreuz herum findet man vier schräge kleine Striche. Diese symbolisieren Reiskörner. Außen herum wird das Ganze von einem „Deckel“ abgedeckt. Dieser stellt einen Kochtopf dar.

Der untere Teil wird deshalb als „Nahrungs Qi“ oder „Gu Qi“ bezeichnet. Dies zeigt die Bedeutung, die die Nahrung bei der Bildung von Qi hat.

Man kann also sagen, dass sich das Zeichen für Qi aus dem Da Qi, „der Duft der in der Luft liegt“, und dem Gu Qi, „der Reis im Kochtopf“, zusammensetzt.

## Pathologie des Qi

Die Pathologie des Qi setzt sich aus folgenden Mustern zusammen:

- Qi Mangel
- Qi Stase, synonym auch Stagnation oder Obstruktion
- rebellierendes Qi
- absinkendes Qi

Ursachen:

- **Eltern bei der Geburt zu schwach oder krank**
  - dadurch Essenz und damit auch Qi des Kindes schwach
- **Krankheiten in der Kindheit**
  - erschöpfen das Qi
- **falsche Ernährung**
  - weniger Qi wird gebildet
- **Überarbeitung**
  - erschöpft das Qi
- **zu wenig Schlaf**
  - leert das Nieren Qi
- **übermäßige sportliche Betätigung**
  - verbraucht Qi
- **übermäßige sexuelle Aktivität**
  - erschöpft das Nieren Qi
- **chronische Krankheiten**
  - erschöpfen die Niere
- **falsches Atmen**
  - schwächt die Lungen

- **Emotionen**
  - Zorn lässt das Qi aufsteigen
  - Grübeln „verknotet“ das Qi
  - Trauer zersetzt das Qi, leert es aus
  - Angst lässt Qi absteigen
  - Schock zerstreut das Qi
  - übermäßige Freude verlangsamt den Qi Fluss

## Zungendiagnostik:

Farbe und Form der Zunge geben die Qualität der Zirkulation von Qi, Blut und Körperflüssigkeiten wieder.

Der Zungenbelag hat eine besondere Verbindung zu Magen und Milz.

Weiterhin gilt die Zunge als „Sinnesorgan“ des Herzens. Das Qi des Herzens versorgt die Zunge mit Blut, wodurch sie die blassrote Farbe bekommt.

Bei einem energetischen Ungleichgewicht des Qi verändert sich auch die Zunge.

Sie ist:

- **blass:** Qi bewegt Blut nicht zur Zunge
- **feucht:** Qi transformiert die Flüssigkeiten nicht
- **unauffällig**, eventuell purpurfarben: bei Leber Qi Stase

## Pulsdiagnostik:

Der normale Puls hat 3 Eigenschaften:

- „**Er hat Geist**“

## Grundsätzliches

„Das Wesentliche bei Pulsen, die Geist haben, ist, dass sie recht kräftig sind, klar und rhythmisch schlagen und keine Unterbrechungen aufweisen.“

## Magen Qi Mangel

Ursache:

- falsche Ernährung, häufigste Ursache
- Diäten
- Qi schwächende Erkrankungen

Symptome:

- unangenehmes Gefühl im Epigastrium, Magen Qi steigt nicht ab
- keine Geschmacksempfindung
- morgendliche Müdigkeit, 7 - 9 Uhr
- Folge:
  - Milz Qi Mangel, Appetitlosigkeit, schwache Extremitäten, weiche Stühle

Zunge:

- blass

Puls:

- leer, schwach

Therapieprinzip:

- Magen Qi stärken

Therapiiekonzept:

Ma 36, Chinesisch Zu San Li  
Ma 21, Chinesisch Liang Men  
Bl 21, Chinesisch Wei Shu  
Ren 6, Chinesisch Qi Hai  
Ren 12, Chinesisch Zhong Wan

## Allgemeiner Yang Mangel

Beim allgemeinen Yang Mangel können die Yang Funktionen des Wärmens, Bewegens, Umwandelns und Trocknens nicht mehr aufrechterhalten werden.

Außerdem leidet die Funktion darunter.

Symptome:

- Kältegefühl
- leuchtend blasses Gesicht
- Adipositas
- kalte Extremitäten mit marmorierter Haut
- mangelnde Durchblutung
- Ödeme
- mangelnde Kraft, Dynamik
- Patient zieht sich warm an
- weicher Stuhl
- kalter, ölicher Schweiß, tagsüber
- Vorliebe für warme Speisen und Getränke
- häufiger Harndrang
- wässriger, klarer Urin
- Beine beim Liegen angezogen

Zunge:

- blass
- feucht
- gedunsen
- breit

Puls:

- schwach