



Symbolbild. Foto: © Adobe Stock/peia

Hitzewelle auf Chinesisch

Ätiologie, Diagnostik und Therapie von **HITZEMUSTERN IN DER TCM**

Martina Bögel

IN DER TCM finden sich Hitzemuster in vielen Funktionskreisen und Organen. Sie können in Form von akuten oder chronischen Erkrankungen, also als äußeres und inneres Muster, auftreten und in ihrem Ausmaß der pathologischen Wärme von Hitze bis zu Feuer variieren. Manifestationen von Hitze zeigen sich diagnostisch insbesondere als Hitzegefühl, rotes Gesicht, rote Zunge, überflutender, schneller Puls und psychische Unruhe. In Abhängigkeit von Fülle- und Leere-Zuständen und dem beteiligten Organ können weitere klinische Zeichen auftreten.

Bestimmte Organe zeigen eine besondere Anfälligkeit für den pathogenen Faktor Hitze. Hierzu gehören unter anderem die Leber, das Herz und die Lunge.

Innerhalb der Ba Gang – den diagnostischen Leitkriterien der TCM – bilden Hitze und Kälte die zwei Gegensatzpartner. Hitze besitzt Yang-Charakter und erzeugt pathologische Wärme und Trockenheit. Dies kann die Körperflüssigkeiten und das Yin schädigen. Generell werden die Kategorien Leere-Hitze und Fülle-Hitze sowie Blut-Hitze und Stagnations-Hitze unterschieden. Bei der Leere-Hitze handelt es sich um einen relativen Yin-Mangel. Das Yang befindet sich relativ im Überschuss. Dadurch entstehen Hitzezeichen. Beispiele hierfür sind Herz- und Nieren-Yin-Leere. Eine typische Leere-Hitze zeigt sich auch bei vielen Frauen im Klimakterium.

Bei der Fülle-Hitze herrscht ein Überschuss an Yang vor. Sie kann sich auf der Basis von Druck und Stress bilden. Die hierbei entstehende gestaute Energie kann sich über die damit einhergehende Qi-Stagnation in Stagnations-Hitze verwandeln. Diese findet sich oftmals im Funktionskreis der Leber. Bei der Entstehung von Blut-Hitze hat die seelische Belastung einen Einfluss auf die Wärmeentwicklung des Blutes. Dies macht sich in Form von Hypermenorrhö oder roten Hauteffloreszenzen bemerkbar. Eine weitere Fülle-Hitze entsteht durch das Eindringen von pathogenen Faktoren, zum Beispiel bei einer Erkältung.

Wind-Hitze-Zeichen: Halsschmerzen, Fieber, Kältescheu

Ein Beispiel für ein akutes Hitzemuster ist die Wind-Hitze [2], der grippale Infekt mit Fieber. Es handelt sich um eine äußere Fülle. Der pathogene Faktor Wind-Hitze dringt hierbei in die Körperoberfläche ein und kämpft nach dem Vier-Schichten-Modell des Wen Bing Lun (siehe Tabelle 2) mit dem Wei- (Abwehr-)Qi. Hierbei tritt meist Fieber auf. Die Lunge ist in ihrer absenkenden Funktion und Verteilung der Flüssigkeiten behindert. Sie kann somit weniger Luft-Qi aufnehmen und ableiten (übersetzt: Sauerstoff dem Stoffwechsel nutzbar machen)

und den Organismus (zum Beispiel die Schleimhäute) nicht ausreichend mit klaren Flüssigkeiten befeuchten. Dies kann sich als Husten bemerkbar machen. Die Zungenfarbe ist meist normal, wobei im Lungenareal leichte Rötungen auftreten können. Eventuell ist ein dünner weißer oder bereits gelber Belag als Hitzezeichen zu erkennen. Der Puls ist schnell und oberflächlich. Die Patienten entwickeln als Leitsymptom Halsschmerzen mit Fieber und eine Abneigung gegen Kälte.

Akupunktur und chinesische Arzneimittel bei Wind-Hitze

Das Therapieprinzip liegt darin, die Oberfläche zu öffnen, um den pathogenen Faktor Wind-Hitze zu vertreiben. Oftmals ist es auch erforderlich, die Lunge in ihrer Qi-Verteilungs- und Absenkungsfunktion zu stärken und damit den Husten zu beenden. Als therapeutische Methoden der TCM kommen insbesondere die Akupunktur und die chinesische Arzneimittellehre in Frage.

Zu den Akupunkturpunkten bei Wind-Hitze zählen (Auswahl) [3]:

- Lu 11 (Shaoshang): vertreibt Wind-Hitze aus dem Lungenmeridian
- Du 14 (Dazhui): vertreibt Wind und Wind-Hitze
- Di 4 (Hegu): vertreibt äußere pathogene Faktoren wie Wind-Hitze
- Lu 5 (Chize): kühlt Hitze (vertreibt Wind-Hitze)
- Lu 7 (Lieque): stärkt die Absenkungs- und Verteilungsfunktion der Lunge, vertreibt Wind
- SJ 5 (Waiguan): vertreibt äußere pathogene Faktoren, vor allem Wind-Hitze
- GB 20 (Fengchi): vertreibt äußere pathogene Faktoren, lindert Kopfschmerzen und befreit die Nase
- Di 20 (Yingxiang): befreit die Nase

Bekanntes chinesisches Arzneimittel, die das Äußere von Wind-Hitze befreien, sind zum Beispiel Bo He (Menthae haplocalycis herba), Sang Ye (Mori folium) und Ju Hua (Chrysanthemi flos). Zu den gebräuchlichen Wind-Hitze-Rezepturen zählen [4], [5]:

- Yin Qiao San (Lonicera-flos- und Forsythiae-fructus-Pulver), wenn Halsschmerzen vorherrschen. Diese Rezeptur entlas-

HINTERGRUND

Funktioneller Aufbau einer chinesischen Rezeptur

In der Regel ist eine chinesische Rezeptur aus drei bis vier der folgenden funktionellen Bestandteile aufgebaut [5], [7]:

- Kaiserkraut: Es gilt als der wichtigste Bestandteil der Rezeptur und besitzt den größten Teil der Wirkung.
- Ministerkraut: Es unterstützt das Kaiserkraut in seiner Wirkung.
- Polizeikraut, auch Helferkraut genannt: Es unterstützt das Kaiser- und Ministerkraut in seiner Wirkung, vermindert die Toxizität dieser Kräuter und reduziert somit mögliche Nebenwirkungen.
- Botenkraut: Es leitet die Wirkung zu bestimmten Meridianen oder Körperregionen.

Die Polizei- und Botenkräuter sind nicht zwingend erforderlich und können daher gelegentlich in den Rezepturen fehlen.

KURZ GEFASST

- 1 Hitzemuster stellen einen zentralen pathogenen Faktor in der Chinesischen Medizin dar und finden sich bei diversen Erkrankungen, wie die Beispiele Infektionen, Stress und Wechseljahresbeschwerden zeigen.
- 2 Für eine gezielte Behandlung muss der Therapeut unter anderem das betreffende Organ, die Wandlungsphase (zum Beispiel Feuer), und die Schicht (nach dem Vier-Schichten-Modell) identifizieren.
- 3 Abhängig davon, ob es sich um Leere- oder Füllzustände, äußere oder innere Muster handelt, haben sich spezifische Akupunkturpunkte und Arzneirezepturen bewährt.

TABELLE 1

Wind-Hitze-Rezeptur mit westlichen Kräutern [6]

Name (botanisch)	Name (deutsch)	Anteil	Funktion	Wirkung
Menthae herba	Pfefferminze, Kraut	7 g	Kaiserkraut	scharf, thermisch kühlend, vertreibt äußere Windhitze, klärend im Augen- und Kopfbereich, befreit blockiertes Leber-Qi, öffnet die Oberfläche
Tiliae flos	Lindenblüten	8 g	Kaiserkraut	scharf, thermisch kühlend, vertreibt äußere Windhitze, fiebersenkend, Geist beruhigend, wirkt der Schleim-Hitze in der Lunge entgegen
Chrysanthemi flos	Chrysanthemenblüten	6 g	Ministerkraut	vertreibt Wind-Hitze, klärend im Augenbereich, wirkt aufsteigendem Leber-Yang entgegen
Echinaceae radix	Sonnenhut, Wurzel	4 g	Ministerkraut	scharf, salzig, thermisch kühlend
Plantaginis folium	Spitzwegerich, Blätter	2 g	Ministerkraut	Bezug zur Lunge, entschleimt die Lunge, löst Blutstagnation auf, kühlt Hitze im Bereich der Blutschicht
Pulmonariae herba	Lungenkraut	3 g	Polizeikraut	Bezug zur Lunge, wirkt schweißtreibend, aber nährt das Yin und sorgt somit dafür, dass die Körpersäfte nicht zu sehr geschädigt werden

tet das Äußere mit scharfen und kalten Arzneien, klärt Hitze und eliminiert Toxine. Klinisch wird sie zum Beispiel bei Erkältung, Influenza, Tonsillitis und Parotitis eingesetzt.

- Sang Yu Yin (Mori-folium- und Chrysanthemi-flos-Dekokt), wenn Husten vorherrscht. Die Rezeptur vertreibt Wind, klärt Hitze, stimuliert die Lungenfunktion und stoppt Husten. In der klinischen Anwendung kommt sie bei Erkältung, Influenza und akuter Bronchitis zum Einsatz.

Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit, westliche Kräuter nach TCM-Prinzipien gegen äußere Wind-Hitze zusammenzustellen (siehe Tabelle 1). Diese Rezepturen eignen sich auch gut zum Einsatz bei Kindern.

Manchen Patienten ist nicht bewusst, dass sie bei einem Anflug eines grippalen Infekts (Wind-Hitze) möglichst frühzeitig eine chinesische Arzneimittelrezeptur benötigen, um den pathogenen Faktor schnell auszuleiten und die Symptomatik einzudämmen. Für den Therapeuten kann es daher sinnvoll sein, vor Auftreten einer Infektion auf diesen Sachverhalt hinzuweisen, damit die Patienten sich bereits bei den ersten Anzeichen in der Praxis melden.

Von der Oberfläche in die Tiefe: das Vier-Schichten-Modell

Beim Wen Bing Lun oder Vier-Schichten-Modell (siehe Tabelle 2) handelt es sich um eine berühmte historische Abhandlung zum Thema Wärmeerkrankungen. Sie entwickelte sich in der Qing-Dynastie (1644–1900). Das Modell beschreibt den Verlauf von epidemischen febrilen Erkrankungen, die von der Oberfläche in die Tiefe eindringen und sich damit von leichten zu

schweren Stadien entwickeln (siehe Tabelle 2). Die Ursachen liegen in äußeren pathogenen Faktoren (PF) mit Wärme- beziehungsweise Hitze-Eigenschaften. Sie gelangen entweder durch Mund und Nase (zum Beispiel Wind-Hitze) oder durch Haut und Muskulatur (zum Beispiel Sommer-Hitze) in den Körper. Typisch hierfür sind der plötzliche Beginn und die vorherrschenden Hitzesymptome. Im Verlauf werden leicht die Körpersäfte und das Blut geschädigt, da der pathogene Faktor immer tiefer in die Schichten dringt. Das Therapieprinzip besteht darin, ihn wieder nach außen zu leiten.

Hitze und westlicher Lebensstil

Bestimmte Hitzeerkrankungen entwickeln sich bevorzugt in Zusammenhang mit westlichem Lebensstil, der mit Überfluss, Reizüberflutung und unausgewogener Work-Life-Balance einhergeht. Sie werden in der Regel von Fülle-Syndromen verursacht. Auffällig ist die häufige Beteiligung des Zang „Leber“. Nach dem Modell der Wandlungsphasen besteht hier das Risiko, dass Holz (Funktionskreis Leber und Gallenblase) die Erde angreift (Funktionskreis Milz und Magen). Als Folge davon können zum Beispiel Magenbeschwerden oder Reflux auftreten.

Hitze-Fülle-Syndrom durch Stress: Stagnierendes Leber-Qi

An der Ätiologie der Leber-Qi-Stagnation (siehe Abb. 1) ist häufig emotionaler Stress, zum Beispiel Depression, beteiligt.

TABELLE 2

Das Vier-Schichten-Modell

Schicht (von außen nach innen)	Krankheitsprinzip	Symptome	Zunge	Puls	Therapieprinzip
Wei-(Abwehr)-Schicht	überwiegend Fülle-Erkrankungen, zu Beginn einer Erkrankung. Da die äußere Schicht betroffen ist, sind die zerstreuende Funktion des Abwehr-Qi und die absenkende Funktion des Lungen-Qi beeinträchtigt.	Fieber, leichte Kälteaversion, kein oder leichtes Schwitzen, etwas Durst	dünn, weißer Belag, rote Zungenspitze	beschleunigt, oberflächlich	Oberfläche befreien, hierzu kühle, scharfe Kräuter verwenden
Qi-Schicht	überwiegend Fülle-Erkrankungen, bei geschwächtem Zheng-Qi (aufrechtes-Qi = Widerstandskraft) oder Xie-Qi (schrägläufiges = schlechtes Qi). Kampf von Zheng-Qi und Xie-Qi führt zu hohem Fieber (oft nach einer nicht ausgeheilten Erkrankung in der Wei-Schicht). Häufig betroffene Funktionskreise: Lunge, Dickdarm, Milz, Magen, San Jiao.	hohes Fieber (Hitzeaversion), Schwitzen, Durst auf kalte Getränke	gelber, trockener Zungenbelag	voll, groß, schlüpfrig	Hitze im Qi-Stadium klären
Ying-(Nähr)-Schicht	überwiegend Leere-Erkrankungen mit Schädigung der Säfte und Bewusstseinsbeeinträchtigung	ansteigendes Fieber gegen Abend, trockener Mund, kaum Durst, Schlaflosigkeit, Unruhe, gegebenenfalls Delirium, Ausschläge	scharlachrot	dünn, fein, beschleunigt	Klärung der Hitze aus der Ying-Schicht (in die Qi-Schicht leiten)
Xue-(Blut-)Schicht	überwiegend Mangel-Erkrankungen mit Erschöpfung des Blutes und gestörtem Blutfluss. Starke Hitze drängt das Blut aus den Gefäßen, gestörter Blutfluss und Hitze fördern Schleimbildung.	Blutungen aus den Körperöffnungen, Hautausschläge, Unruhe, Delirium, Koma	tiefrot	rau, schnell	Kühlen und Beleben des Blutes, Hitze zurück und nach außen leiten

Nach den Ba Gang handelt es sich um ein Innen-Fülle-Syndrom. Dieses entwickelt sich oftmals über Jahre und zeigt eher einen chronischen Verlauf, vor allem bei unverändertem Stressverhalten. Die Patienten sind oftmals reizbar, zeigen Stimmungsschwankungen, Zornausbrüche und Hitzegefühle. Das Gesicht ist oft deutlich gerötet. Es können Spannungsgefühle im Hypochondrium (Bauchregion beidseitig des Epigastriums) auftreten. Die Zunge ist meist normal oder zeigt gerötete Zungenränder, der Puls ist saitenförmig und gegebenenfalls schnell. Aus der Leber-Qi-Stagnation kann sich Hitze (Leber-Feuer) oder aufsteigendes Leber-Yang entwickeln. Typische Symptome hierbei sind Kopfschmerzen, Migräne und Schlafstörungen.

Das Therapieprinzip besteht darin, das Qi zu bewegen, die Leber zu besänftigen und die Hitze zu klären. Die Betroffenen sollten den übermäßigen Genuss von energetisch heißer Nahrung vermeiden. Denn ein heißes Temperaturverhalten stärkt

das Yang noch und treibt das Qi nach oben. Heiße Lebensmittel, die reduziert werden sollten, sind zum Beispiel Pfeffer, Chili, trockener Ingwer, Lamm und Alkohol.

- Zu den bevorzugten Akupunkturpunkten zählen:
- Le 14 (Qimen): stärkt die Leber, reguliert das Leber-Qi, bei Spannungsgefühl im Hypochondrium
 - Pe 6 (Neiguan): reguliert das Leber-Qi, insbesondere bei psychischen Problemen, entspannt den Thorax
 - GB 34 (Yanglingquan): stärkt die Leber, fördert den Qi-Fluss
 - Le 3 (Taichong): befreit die Leber, entfernt Stauung aus der Leber
 - GB 14 (Yangbai): befreit den Kopf
- Zu den chinesischen Arzneien, die Leber-Qi-Stagnation lösen, gehören zum Beispiel Chai Hu (Bupleuri radix), Chuan Lian Zi (Toosendan fructus) und Xiang Fu (Cyperus radix). Eine bekannte Rezeptur ist Xiao Yao San (Bupleuri radix, Angelicae sinensis radix, Paeoniae radix alba, Atractylodis macrocephalae, Poria,

Glycyrrhizae radix et rhizoma). Sie ist besonders geeignet, wenn die Leber die Milz attackiert.

Qi Gong kann zudem dazu beitragen, das Qi in den Fluss zu bringen und Verspannungen abzubauen. Viele Patienten reagieren auch positiv auf Tuina (chinesische Heilmassage): Denn oftmals liegen massive Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich vor, die durch die Massage gelöst werden können.

Klimakterische Beschwerden aus Sicht der TCM

Während der Wechseljahre durchläuft die Frau einen natürlichen hormonellen Umstellungsprozess mit Abfall der Östrogenproduktion. Aus chinesischer Sicht versiegt in dieser Phase das Himmelswasser (Tian Gui, Menstruation) [6]. Damit verliert die Frau die Möglichkeit der Ausleitung über den monatlichen Blutfluss. Allerdings muss sie nun auch nicht mehr den entsprechenden Blutverlust in Kauf nehmen. Nach der Chinesischen Medizin stehen ihr nun neue Energiereserven zur Verfügung, die sie für sich nutzen kann. Die hormonelle Umstellung kann allerdings mit bestimmten Symptomen einhergehen, von denen sich die Frau beeinträchtigt fühlt. Hierzu gehören unter anderem Gewichtszunahme, Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Reizbarkeit, Libidoverlust und Stimmungsschwankungen. Auch Haarausfall, Osteoporose und Bluthochdruck treten gehäuft auf.

Beispiel Hitze durch Leber-Qi-Stagnation: Frustration als Schlüsselfaktor

Im Sinne der Chinesischen Medizin stehen die Symptome mit dem pathogenen Faktor Hitze in Verbindung, insbesondere der Leber-Qi-Stagnation mit Hitze. Emotionale Grundlage dieses

Musters ist häufig Frustration oder Enttäuschung über den Verlauf des Lebens sowie nicht genutzte Möglichkeiten gepaart mit der Wahrnehmung, nicht mehr so belastbar wie früher zu sein. Das blockierte Leber-Qi erschwert aber eine Weiterentwicklung auf mentaler, emotionaler oder körperlicher Ebene und verstärkt damit die Symptomatik. Dies äußert sich in häufigen und starken Hitzewallungen tagsüber mit kalten Händen und Füßen, Stimmungsschwankungen, Blähungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Verdauungsproblemen, auch einem Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung. Die Zunge hat meist eine normale Farbe und gerollte Ränder, die gerötet sein können. Der Puls ist gespannt bis drahtig. Betroffene Frauen sollten scharfe und zu fettige Nahrungsmittel vermeiden, sich ausreichend bewegen und einen ausgeglichenen Lebensstil pflegen.

Zu den bewährten Akupunkturpunkten zählen:

- He 6 (Yinxi): klärt Hitze im Herz, beruhigt den Geist
- Pe 7 (Daling): klärt Hitze im Herz, beruhigt den Geist, harmonisiert Magen und Darm
- Ni 7 (Fuliu): reguliert Schwitzen, befreit die Wasserwege
- Le 2 (Xingjian): klärt Hitze, verteilt das Leber-Qi
- Gb41 (Zuling qi): verteilt das Leber-Qi, klärt Hitze

Im Rahmen der Arzneimitteltherapie [8] eignet sich die Rezeptur Jia Wei Xiao Yao San beziehungsweise Erweitertes Umherstreifen-Pulver (*Atractylodis macrocephalae rhizoma*, *Bupleuri radix*, *Angelicae sinensis radix*, *Poriae cocos sclerotium*, *Zingiberis recens rhizoma*, *Moutan radix/cortex*, *Gardeniae fructus*, *Menthae herba*, *Glycyrrhizae radix*). Sie besänftigt die Leber, behebt die Qi-Stagnation, stärkt die Milz, nährt das Blut und sedierts Hitze und Feuer.

Beispiel Leber- und Herz-Blut-Mangel mit leerer Hitze

Als weiteres Hitzemuster in den Wechseljahren kann Leber- und Herz-Blut-Mangel mit leerer Hitze auftreten. Es handelt sich meist um schlanke Frauen, die sportlich aktiv sind und sich leicht kräftemäßig überfordern. Häufig kommt erschwerend eine unausgewogene, unzureichende Ernährung hinzu. Hieraus resultiert ein Blutmangel, der sich verstärkt in der Menopause bemerkbar macht. Es ist wichtig, einen angemessenen Ernährungsplan zu entwickeln und das Leber- und Herzblut wieder aufzubauen. Meist liegt ein langer, schmaler Zungenkörper vor. Der Puls ist schwach.

Bevorzugte Akupunkturpunkte:

- Ma 36 (Susanli): tonisiert und stärkt die Mitte (Milz und Magen), tonisiert das Qi und nährt das Blut, klärt Feuer und beruhigt den Geist
- Pe 6 (Neiguan): klärt Feuer und Hitze, harmonisiert den Magen
- Le 8 (Ququan): nährt das Leber-Blut, belebt das Blut
- Di 10 (Shusanli): reguliert Qi und Blut, harmonisiert Magen und Darm

Für die Arzneimitteltherapie eignet sich die Rezeptur Suan Zao Ren Tang (*Ziziphi-spinosae-Samen-Dekokt*). Sie nährt das Blut, besänftigt den Geist, klärt Hitze, beseitigt Reizbarkeit und wird beim Menopausensyndrom empfohlen.

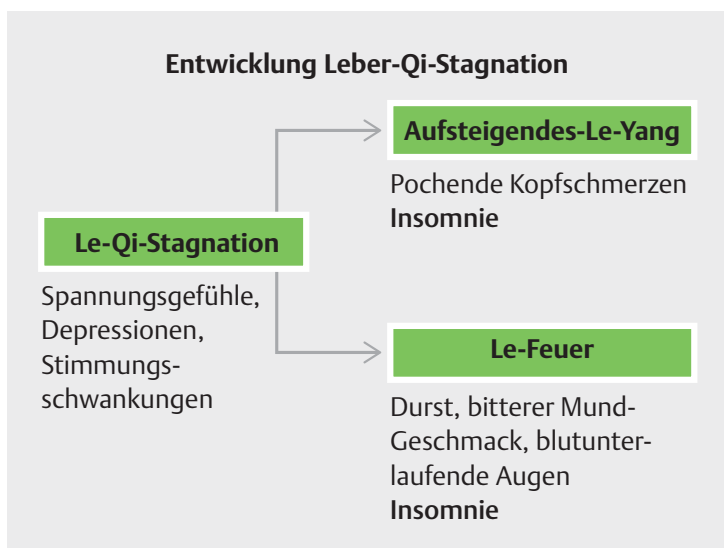


Abb. 1 Entwicklung von Leber-Syndromen. Aus der Leber-Qi-Stagnation kann sich außer dem aufsteigenden Leber-Yang auch ein Leber-Feuer entwickeln (starkes Hitze-Syndrom). Es äußert sich besonders durch klinische Symptome, die den Kopf betreffen, da Feuer einen Yang-Charakter aufweist und aufsteigt. Kennzeichnend sind psychische Unruhe, Erregtheit und Schlaflosigkeit sowie rote, schmerzende und/oder geschwollene Augen.

Beispiel Disharmonie von Niere und Herz

Bei Disharmonie von Niere und Herz leiden die Patientinnen vor allem unter nächtlichen Symptomen wie Palpitationen, innerer Unruhe, Ängstlichkeit und Schweißausbrüchen. Die Ursache liegt im „schwachen“ Wasser. Dieses vermag das Feuer des Herzens nicht zu kühlen. Durch das nächtliche Schwitzen droht ein Yin-Verlust. Häufig treten trockene Stühle auf. Die Zunge zeigt einen roten Zungenkörper, oftmals mit geröteter Zungenspitze. Der Puls ist schnell, oberflächlich und leer oder rau. Therapieprinzip ist es, das Yin zu nähren, den Geist zu beruhigen und die leere Hitze zu beseitigen.

Zu den wichtigen Akupunkturpunkten zählen:

- He 6 (Yinxi): stärkt das Herz-Yin und Blut, klärt Hitze im Herz, beruhigt den Geist
- He 7 (Shenmen): reguliert und tonisiert das Herz, beruhigt den Geist
- Ni 6 (Zahohai): nährt die Nieren, beruhigt den Geist
- Ni 7 (Fuliu): stärkt die Nieren, reguliert Schwitzen
- Ni 8 (Jiaoxin): klärt Hitze
- Pe 7 (Daling): beruhigt den Geist, klärt Hitze aus dem Herz, bewahrt das Yin, stärkt Herzblut, beruhigt den Geist

Für die Arzneimitteltherapie eignet sich Chai Hu Jia Long Gu Mu Li Tang, eine Rezeptur aus dem Shang Han Lun [8]. Sie stellt die Kommunikation zwischen Herz und Niere wieder her und kommt bei Erschöpfung, Reizbarkeit und Palpitationen (besonders nachts) zur Anwendung.

Einschätzung als Chance oder Bedrohung?

In der Menopause scheint die Einstellung zu dieser physiologischen Umstellung des Hormonhaushalts und Stoffwechsels eine besondere Rolle zu spielen: In der Regel zeigen Frauen, die diese Lebensphase als natürlich oder als Chance für einen neuen Lebensabschnitt ansehen, eine deutlich geringere Symptomatik.

Somit bietet die TCM individuell zugeschnittene therapeutische Lösungen für Patienten mit Hitzemustern unter Einsatz verschiedener methodischer Möglichkeiten wie Ernährung, Akupunktur, Arzneimittel, Tuina und Qi Gong. ■

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/a-0861-3457>

Verwendete Literatur

- [1] Maciocia G. Grundlagen der chinesischen Medizin. München: Urban & Fischer; 2008
- [2] Focks C, Leitfaden Chinesische Medizin, München: Urban & Fischer; 2017
- [3] Deadman P, Al-Khafaji M, Baker K. Handbuch der Akupunktur. Bad Kötzing: Systemische Medizin; 2012
- [4] Chen JK, Chen TT. Chinesische Pharmakologie, 523 Arzneimonographien. Bad Kötzing: Systemische Medizin; 2012
- [5] Chen JK, Chen TT. Chinesische Pharmakologie II, Rezepturen und Therapiestrategien. Bad Kötzing: Systemische Medizin; 2014

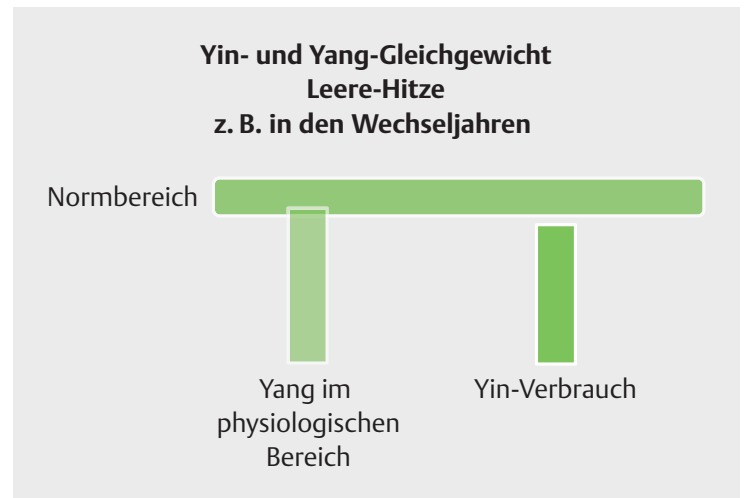
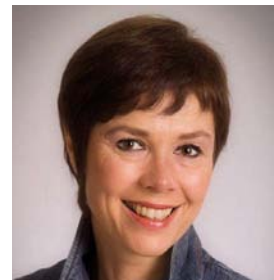


Abb. 2 Gestörtes Yin-Yang-Gleichgewicht. Bei der Leere-Hitze, die in den Wechseljahren auftreten kann, befindet sich das Yang im Normbereich, während das Yin geschädigt beziehungsweise reduziert ist. Das Yang wird durch das Yin nicht mehr ausreichend gehalten. Es kommt zum Beispiel zu Hitzewallungen, Unruhe und schlechtem Schlaf.

[6] Ploberger F. Rezepturen gegen Wind-Hitze. Qi-Zeitschrift für Chinesische Medizin 2018, 3: 30–32

[7] Ploberger F. Das TCM Rezeptierbuch. Arzneimittelkombinationen verstehen und lernen. München: Urban & Fischer; 2006

[8] Noll AA, Ziegler B. TCM 50+. Behandlung von Patienten ab 50 mit Akupunktur, chinesischen Kräutern, Tuina und Qigong. München: Müller & Steincke; 2014



Dr. rer. nat. HP Martina Bögel

Liethberg 6

24576 Bad Bramstedt

E-Mail: martinaboegel@agtcm-therapeut.de

Internet: <http://martinaboegel.agtcm-therapeut.de>

Dr. rer. nat. Martina Bögel studierte Biologie mit abschließender Promotion in Hamburg und war von 1991–2015 in der medizinischen Forschung tätig. Seit 2012 arbeitet sie als Heilpraktikerin in eigener Praxis und ist als Qigong Trainerin tätig. Sie erwarb AGTCM-Diplome in Akupunktur, Tuina und Chinesischer Arzneimittellehre. Martina Bögel leitet einen AGTCM-Qualitätszirkel in Hamburg, engagiert sich in der Qualitätskommission für Aus- und Weiterbildung (QAW) der AGTCM e.V. und ist in der AGTCM-Redaktion tätig. Außerdem ist sie als TCM-Referentin aktiv.