



## THE THREE TREASURES NEWS

### TONIKA

*Giovanni Maciocia im Herbst 2002*

**„Die drei Monate des Herbstes sind die Zeit der Ernte. Die Energie des Himmels beginnt rasch zu wehen und die Energie der Erde fängt an die Farbe zu verändern. Man sollte jetzt früh zu Bett gehen und früh aufstehen: es gilt, einen friedlichen Geist zu bewahren und damit die Verfallswirkungen, die vom Herbst ausgehen, abzumildern. Ebenso sollte man das nach außen gerichtete Begehren einschränken, um die Energie seiner Lungen zu schützen. Denn das Qi des Herbstes kontrolliert Ernährung und Aufnahme. Wenn einer diese Regeln nicht beachtet, wird er im Winter erkranken.“**

Der Herbst: eine Zeit des Niedergangs und des Rückzugs. Nur wenige Personen in den entwickelten Gesellschaften ändern heutzutage noch ihr Verhalten bzw ihre Routine beim Wechsel der Jahreszeiten. Die meisten arbeiten weiterhin viele Stunden und bekommen dann auch nur die gleiche Menge Schlaf wie im Frühling oder Sommer. Aber es waren die Weisen unter den Chinesen, die wussten, dass der Herbst eine Zeit ist, in der man beginnen sollte, sein Qi und Yang zu bewahren, um gut durch die kommenden Wintermonate zu kommen. Denn wenn wir nicht im Einklang mit den Jahreszeiten leben, kommt es in dieser Zeit des Jahres dann zu Müdigkeit, Schwäche und Erschöpfung. Als Kräutertherapeuten sollten wir deshalb jetzt – im Herbst - mehr Tonika verschreiben.

#### **Tonisieren oder Ausleiten: das ist die Frage**

Von Anfang an gab es in der Geschichte der chinesischen Kräutermedizin eine fortlaufende Debatte zwischen verschiedenen Denkschulen über die Frage, ob man eher tonisieren oder eher ausleiten sollte. Lui Wan Su (1110-1200), ein Hauptvertreter der Schule des Kühlens, betonte die Notwendigkeit des Klärens von Hitze und Feuer. Zhu Dan Xi (1281-1358) hielt stattdessen das Nähren des Yin für das entscheidende Behandlungsprinzip, weil es das Yin ist, das (vor allem) durch Überarbeitung erschöpft wird. Die Schule des Eliminierens pathogener Faktoren, angeführt von Chang Cong Cheng (1156-1228) propagierte dann das Erbrechen, Schwitzen, Purgieren und sogar (induzierte) Speichelbildung und Niesen als die Wege, auf denen pathogene Faktoren eliminiert werden sollen. Denn jene sind gemäß seiner Sichtweise verantwortlich für die meisten Pathologien. Li Dong Yuan, Autor des hochgeschätzten Werkes „Abhandlung über Magen und Milz“ („Pi Wei Lun“), meinte hingegen, dass die Ursache der meisten Krankheiten in einer Schwäche von Magen und Milz liege, welche ihrerseits ausgelöst wird durch Überarbeitung und unregelmäßige Ernährung. Von daher stellte für ihn das Stärken von Milz und Magen die wichtigste Behandlungsmethode überhaupt dar.

So ist es wichtig, zu sehen, dass es keine fertige Antwort auf die Frage „Tonisieren oder Ausleiten?“ gibt – sondern man muss jeden einzelnen Fall für sich betrachten und seine Entscheidung anhand der Symptome und Anzeichen, die der Patient

aufweist, treffen d.h. indem man sein eigenes Wissen und Urteilsvermögen anwendet.

### **Leerezustände**

Tonika sind offensichtlich anwendbar, wenn der Patient sich in einem Zustand überwiegender Leere befindet, sei dies nun die Manifestation eines Mangel an Qi, des Blutes, des Yin oder des Yang oder einer Kombination von diesen. Es ist wichtig, immer daran zu denken, dass wir hauptsächlich unsere Entscheidung, ob eine Leere-, oder eine Füllesituation vorliegt, treffen anhand des Bildes, das uns Pulslesung und Zungenbeobachtung vermitteln. Zum Beispiel klagt ein 50-jähriger Mann über Müdigkeit, Depression und Erschöpfung, wir finden aber bei der Untersuchung einen vollen und gespannten Puls, dann können wir schließen, dass es sich bei den genannten Symptomen eher um Folgeerscheinungen einer Fülle als einer Leere handelt und dass die Strategie des Tonisierens – mit Akupunktur oder Kräutern – nicht angemessen ist.

### **Krankheitsursachen bei Leerezuständen**

Wie oben angeführt, gibt es einige Denkschulen, die glauben, dass man theoretisch niemals Tonika in Kräuterform verschreiben müsste, vorausgesetzt, der Patient hält eine vernünftige Ernährung ein und ist auch in seiner Lebensführung, den Phasen von Arbeit und Ruhe, gut ausbalanciert. Aber diese Vorschriften implizieren per se zugleich die Tatsache, dass Menschen auch schon vor 8 oder 9 Jahrhunderten eine Neigung zeigten, zu hart zu arbeiten, zu wenig zu ruhen und sich nicht gut zu ernähren. Das wiederum beweist, dass dies alles nicht allein eine Erscheinung des 21. Jahrhunderts ist. Aber natürlich ist es heutzutage so, dass kaum jemand mehr in einer seiner Gesundheit förderlichen Weise lebt – weshalb es nun häufig nötig ist, mit Kräutermedizin zu tonisieren. Die meist verbreiteten Faktoren, die die Energie des Patienten erschöpfen, sind folgende:

#### **Schlechte Ernährung:**

Unser nachgeburtliches Qi wird am meisten durch das beeinflusst, was wir essen. Zu essen, während man unterwegs, in Bewegung, ist, oder einer falschen Ernährung zu folgen, schwächt unser Qi. Bemüht man sich, „fashionable“ dünn zu sein, isst man oft zu wenig oder das falsche entsprechend der gerade vorherrschenden Mode. Dies führt dann aber zu Mangel von Qi und Blut. Auch Patienten, welche über lange Zeit Vegetarier waren und dabei nicht genug Eiweiß von guter Qualität aufnahmen, weisen oft schwerwiegende Yin,- und Blutleere auf.

#### **Überarbeitung:**

Viele Stunden zu arbeiten und immer auf Abruf zu sein, leert unsere Yinenergie. Dies Sichtweise, die Zhu Dan Xi (ein Hauptvertreter der Schule des Yin Tonisierens) im 14. Jahrhundert vertrat, trifft in hohem Maße auf die Situation der modernen Gesellschaft heutzutage zu. - Viele Patienten verlassen ihr Zuhause morgens um 6 Uhr und kommen erst wieder um 22 Uhr dort an – sie sollten nicht erwarten, dass dies keine Spuren in ihrem physischem Zustand hinterlässt. Extreme geistige Arbeit erschöpft Milzqi und eventuell auch Milzblut. Das kann man beobachten bei Studenten, die viele Stunden mit Lernen verbringen oder auch bei Berufen, welche eine außerordentliche geistige Aktivität verlangen.

#### **Emotionen:**

Durch übermäßiges Nachdenken und sich Sorgen werden Milzqi und Blut aufgebraucht, durch Furcht Yin und/ oder Yang der Niere, durch Kummer und Trauer das Qi der Lunge. Alle diese Emotionen sind aber –wie viele andere – weitverbreitet in der modernen Gesellschaft.

#### **Zuviel Sex:**

Schädigt die Nieren, vor allem ihren Yin-Anteil (mehr bei Männern als bei Frauen).

### **Verschiedene weitere:**

Hier kann man noch andere Gewohnheiten aufzählen, die in der westlichen Welt verbreitet sind und eine schwächende Auswirkung besitzen. Zum Beispiel Frauen, die schwer arbeiten, auch in der Zeit der Schwangerschaft und auch nach der Geburt oft schnell wieder an ihren Arbeitsplatz zurückkehren, entwickeln leicht Nierendefizienz; oder extreme sportliche Betätigung unter dem Motto des sich fit Halten (vor allem Laufen), die unsere Yangenergie konsumiert.

### **Zunge und Puls bei Leerezuständen:**

Offensichtlich werden der Zustand von Zunge und Puls von dem Ausmaß der fehlenden Vitalsubstanz abhängen. Die Tafel hier gibt einen summarischen Überblick, darüber, wie die verschiedenen Erscheinungsweisen aufgefasst werden sollten:

	<b>Zungenkörper</b>	<b>Zungenbelag</b>	<b>Puls</b>
Qileere	normale Farbe oder leicht blass	normal	schwach
Blutleere	Blass und eventuell etwas dünn	normal	abgehackt oder dünn
Yinleere	normale Farbe oder rot, wenn leere Hitze besteht; Risse	zu dünn oder fehlend	dünn oder oberflächlich und leer
Yangleere	blass, kann feucht und geschwollen sein, wenn in Kombination mit Nässe	normal	Tief und schwach eventuell langsam

Diese Angaben stellen aber nur generelle Leitlinien dar, man sollte daran denken, dass in der klinischen Praxis das Bild meist komplizierter ist.

### **Tonisieren mit Kräutern und mit Akupunktur:**

Beim Verschreiben von Kräutern ist äußerst wichtig, akkurat in seiner Diagnose zu sein (was natürlich auch generell gilt, ganz besonders aber hier). Man nehme als Beispiel einen Patienten mit Milzqileere und etwas Feuchtigkeit. Bei einer Akupunkturbehandlung kann man Punkte wie Milz 6 und Milz 9 verwenden, unabhängig davon, ob nun die Qileere oder die Feuchtigkeit als vorherrschend angesehen werden, der Effekt ist in beiden Fällen positiv. Dagegen wird im Falle einer vorrangigen Fülle, also dem Dominieren von Feuchtigkeit gegenüber der Qileere, eine hohe Wahrscheinlichkeit bestehen, dass es dem Patienten schlechter geht, wenn ein Milzqitonikum verordnet wird.

Tonisierende Rezepte sollten nur dann verordnet werden, wenn man absolut sicher ist, dass der Patient sich in einem Leerezustand befindet, weil man ansonsten den pathogenen Faktor anfacht und sich sein Befinden verschlimmert. Jeder unterliegende Mangel muss natürlich angesprochen werden, ob dies nun durch zusätzliche Akupunktur geschieht oder mittels einer zweiten Kräuterformel, die zeitgleich mit der gegeben wird, welche das Pathogen klärt.

Nach meiner Erfahrung sollte man, wenn man sich nicht sicher ist, ob man tonisierende oder ausleitende Arzneien verwenden sollten, besser letztere einsetzen und mit Akupunktur kombinieren. Ich konnte beobachten, wie sich der Zustand von Patienten verschlechterte, denen zu früh Tonika gegeben wurden, aber niemals umgekehrt einen negativen Verlauf beim Einsatz einer klärenden Medizin.

## **YANG TONIKA**

### **Strengthen the Root**

**Muster:**

Nierenyangdefizienz, Abnahme des Feuers der Lebenspforte, leichte Blutleere

**Wirkung:**

Tonisiert und wärmt Nierenyang, facht das Feuer an in der Lebenspforte (Ming Meng), füllt die Essenz auf, nährt das Blut, stärkt die Willenskraft

**Indikationen:**

Frieren, kalte Füße und Glieder, untere Rückenschmerzen, schwache Knie, Schwindel, Tinnitus, Depression, Erschöpfung, Impotenz, fehlende Libido, lose Stühle, heller Urin, Ödeme, mangelnder Antrieb

**Zunge:** Blass, nass

**Puls:** tief, schwach

### **Unicorn Pearl**

**Muster:**

Nierenyangdefizienz, Essenzschwäche

**Wirkung:**

Tonisiert und wärmt das Nierenyang, nährt die Essenz, stärkt das Herrscher-, Lenkungs-, und Durchdringungsgefäß (Du, Ren, Chong Mai)

**Indikationen:**

Unfruchtbarkeit, Rückenschmerzen, Schwindel, Tinnitus, Kältegefühl, eine Vorgeschichte von Amenorrhoe oder geringer Blutung, häufige blasse Miktion, Müdigkeit, Depression, eine Vorgeschichte von Aborten, blasses Aussehen

**Zunge:** Blass, nass

**Puls:** tief, schwach

**Strengthen the Root** ist ein allgemeines Nierenyangtonikum, das für Männer und Frauen verwendet werden kann. **Unicorn Pearl** hingegen dient speziell zur Behandlung gynäkologischer Probleme aufgrund von Nierenyangschwäche.

## **YIN TONIKA**

### **Nourish the Root**

**Muster:**

Nierenyinleere

**Wirkung:**

Nährt Nierenyin und Essenz, stärkt die Willenskraft

**Indikationen:**

Schwindel, Tinnitus, Wundheit von Rücken und Beinen, Nachtschweiß, trockener Mund und Hals abends, Hitzegefühl, Hitze in den fünf Flächen (der Hände, der Füße und der Brust), Durst, untere Rückenschmerzen, Depression, wenig dunkler Urin, Trockenheit von Haut und Haaren, trockener Stuhl

**Zunge:** Rot mit wurzellosem Belag oder ganz ohne Belag

**Puls:** Oberflächlich und leer oder schwach an beiden hinteren Positionen

## **Growing Jade**

### **Muster:**

Nierenyinleere und Essenzschwäche

### **Wirkung:**

Nährt Nierenyin, nährt die Essenz, stärkt das Lenkungs-, und Durchdringungsgefäß (Ren und Chong Mai)

### **Indikationen:**

Unfruchtbarkeit, eine Vorgeschichte von Amenorrhoe oder geringer Blutung oder von Aborten, unregelmäßige Perioden, Schwindel, Tinnitus, ein trockener Hals, ein Hitzegefühl am Abend, Rückenschmerzen, Depression, Neigung zur Ängstlichkeit, trockene Stühle, trockenes Haar, wenig dunkler Urin, Nachtschweiß, Hitzewallungen

**Zunge:** Rot ohne Belag

**Puls:** Oberflächlich und leer

## **Jade Spring**

### **Muster:**

Yinleere von Magen, Milz und Lunge, leere Magenhitze

### **Wirkung:**

Nährt das Yin von Magen, Milz und Lunge, klärt leere Magenhitze

### **Indikationen:**

Exzessiver Hunger, trockener Mund, Wunsch zu trinken in kleinen Schlucken, trockene Lippen, Müdigkeit, mentale Rastlosigkeit, schwache Verdauung, leichter Schmerz im Epigastrium, Mundgeschwüre, trockene Stühle

**Zunge:** Trocken, entweder ohne Belag oder in der Mitte mit wurzellosem Belag, Magenriß in der Mittellinie oder verstreute kleine Risse; sie kann in der Mitte leicht gerötet sein

**Puls:** Oberflächlich, leer auf der rechten Mittelposition

**Nourish the Root** ist ein allgemeines Nierenyintonikum, das für Frauen und Männer verwendet werden kann. **Growing Jade** wird bei gynäkologischen Problemen eingesetzt. **Jade Spring** ist ein Yintonikum, das eher auf Magen, Milz und Lunge wirkt als auf die Niere.

## **QI-TONIKA**

### **Prosperous Earth**

**Muster:** Defizienz von Milz-, und Lungenqi, Feuchtigkeit

**Wirkung:** Tonisiert das Qi von Milz und Lunge, beseitigt Feuchtigkeit

**Indikationen:** Schwache Verdauung, Müdigkeit, leichte abdominale Distension und Fülle, schlechter Appetit, Verlangen nach Süßem, lose Stühle, Bedürfnis, sich hinzulegen, schwache Stimme, Neigung, sich leicht Erkältungen zuzuziehen, milde Form der Depression

**Zunge:** Blass

**Puls:** Schwach oder leer

## **Central Mansion**

### **Muster:**

Defizienz des Milz-, und Magenqi, Leere des Yin von Milz und Magen, Feuchtigkeit im mittleren Erwärmer, Lungenqischwäche

### **Wirkung:**

Tonisiert Qi von Milz und Magen, nährt deren Yin, beseitigt Feuchtigkeit, stoppt Durchfall und tonisiert Lungenqi

### **Indikationen:**

Lose Stühle, Durchfall, schlechter Appetit, schwache Verdauung, leichtes Gefühl von Fülle und schwere im Epigastrium, Übelkeit, Schwäche der Glieder, Schmerz im Epigastrium, Müdigkeit, Diabetes, welche später im Leben einsetzt

**Zunge:** Blass, leicht geschwollen, schmutziger, aber dünner Belag, der wurzellos sein kann, Riss(e) in der dem Magen zugeordneten Region

**Puls:** Allgemein schwach, leicht schlüpfzig

**Central Mansion** und **Prosperous Earth** sind ähnlich, aber **Central Mansion** wird eingesetzt, wenn der Patient Qi-defizienz mit etwas Feuchtigkeit aufweist, aber zur Yinleere hin tendiert, während bei **Prosperous Earth** allein die Qischwäche behandelt wird.

## **BLUT-TONIKA**

### **Precious Sea**

#### **Muster:**

Defizienz von Qi und Blut, Nierenschwäche

#### **Wirkung:**

Tonisiert das Qi, nährt das Blut und tonisiert die Niere

#### **Indikationen:**

Müdigkeit, Schwäche, Erschöpfung, lose Stühle, schlechter Appetit, verschwommenes Sehen, Kribbeln in den Gliedern, Schlaflosigkeit, Gedächtnisschwäche, Schwindel, Periodenfluss, entweder zu gering oder zu stark ausfällt, Amenorrhoe, irreguläre Perioden, blasses Aussehen, Palpitationen, Rückenschmerzen, Libidoschwäche, Unfruchtbarkeit

**Zunge:** Blass

**Puls:** Rau oder schwach

### **Calm the Spirit**

#### **Muster:**

Defizienz des Qi und Blutes der Milz und des Herzens

#### **Wirkung:**

Tonisiert Qi und Blut von Milz und Herz, beruhigt den Geist, öffnet die Sinnesöffnungen, stimuliert die Fähigkeit der Milz, das Blut zu halten

#### **Indikationen:**

Palpitationen, Insomnia, Ängstlichkeit, Gedächtnisschwäche, Depression, glanzloses Gesicht mit leichter Rötung, leichtes Hitzegefühl abends, schlechter Appetit, lose

Stühle, Müdigkeit, Erschöpfung, Konstipation, Mutlosigkeit, Schwäche der Glieder, Periodenfluss, der zu gering oder zu stark ausfällt

**Zunge:** Blass, dünn oder geschwollen, je nachdem, ob die Leere des Blutes oder des Qi überwiegt

**Puls:** Schwach, abgehackt

### **Brighten the Eyes**

**Muster:**

Defizienz des Leberblutes und der Nieren, so dass die Augen nicht ausreichend ernährt werden

**Wirkung:**

Nährt Leberblut und Nieren, erleuchtet die Augen

**Indikationen:**

Dumpfe Kopfschmerzen um die Augen und die Brauen, verschwommene Sicht, Mouches volantes, Sandgefühl in den Augen, Müdigkeit, Trockenheit der Augen, Schwindel, Ermüdung, blasses, glanzloses Aussehen, zu schwache Periode, Depression, Insomnia, Prickeln in den Gliedern, Gedächtnisschwäche, trockene Haare

**Zunge:** Blass, vor allem an den Seiten, dünn

**Puls:** Abgehackt oder dünn

### **Brocade Sinews**

**Muster:**

Chronisches Windfeuchtigkeits-Blockadesyndrom (Bi) mit unterliegender Schwäche des Yin und/ oder des Blutes der Leber

**Wirkung:**

Nährt Yin und Blut der Leber, unterstützt die Sehnen, leitet Windfeuchtigkeit aus den Gelenken

**Indikationen:**

Chronische Wundheit und leichte Schwellung der Gelenke, Schwindel, Taubheit oder ein Prickeln der Glieder, Gedächtnisschwäche, Insomnia, Trockenheit von Haut und Haaren, sowie der Augen, verschwommene Sicht

**Zunge:** Blass oder dünn oder rot und dünn ohne Belag

**Puls:** Abgehackt oder dünn, möglicherweise nur auf der linken Seite

**Precious Sea** wird eingesetzt für alle gynäkologischen Probleme, die aus Blutleere herrühren

**Calm the Spirit** adressiert eine Blutschwäche, die durch Milzleere entsteht und sich vor allem auf emotionaler Ebene manifestiert

**Brighten the Eyes** dient der Behandlung von Blutdefizienz, die sich zeigt mit Symptomen im Kopfbereich, vor allem in den Augen

**Brocade Sinews** ist gedacht für Bisyndrom mit unterliegender Schwäche des Yin oder des Blutes