

Abschlussarbeit aus chinesischer Diätetik

## **PSYCHISCHE ASPEKTE UND WESTLICHE KRÄUTER**



Ausbildnerin: M.Tui Lorenz Claudia

vorgelegt von: Mag<sup>a</sup>. Nairz Claudia

# Abschlussbericht

Titel

Ausbildnerin:

Claudia Lorenz

vorgelegt von

Mag<sup>a</sup>. Claudia Nairz

---

## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	2
1 Die universelle Wahrheit .....	3
2 Die Fünf Wandlungsphasen .....	4
2.1 Der Fütterungszyklus .....	6
2.2 Der Kontrollzyklus .....	7
2.3 Der Erschöpfungszyklus .....	7
2.4 Der Verletzungszyklus .....	8
3 Emotionen .....	8
3.1 Energetische Auswirkungen der Yang-in-Yang-Emotionen .....	9
3.1.1 Zorn .....	9
3.1.2 Freude (Erregung, Begierde) .....	9
3.1.3 Eifersucht .....	10
3.2 Energetische Auswirkungen der Yin-in-Yang-Emotionen .....	11
3.2.1 Grübeln .....	11
3.2.2 Trauer .....	11
3.2.3 Zukunftssorgen .....	12
3.2.4 Angst .....	12
3.2.5 Schock .....	13
4 Die fünf spirituellen Aspekte .....	14
4.1 Hun .....	15
4.2 Shen .....	17
4.3 Yi .....	18
4.4 Po .....	19
4.5 Zhi .....	21
5 Westliche Kräuter .....	22
6 Anhang .....	22
7 Quellenverzeichnis .....	32
8 Literaturverzeichnis .....	32

---

## VORWORT

In das Dunkel zu schauen ist Klarheit.  
Nachgiebig sein zu können ist Stärke.  
Nutze dein eigenes Licht  
und kehre zur Quelle des Lichts zurück.  
Dies wird Übung der Ewigkeit genannt.  
Daodejing<sup>8</sup>

Emotionen mit ihren vielfältigen Charakteristiken sind ein faszinierendes Phänomen und unendlich variabel. Jede Veränderung wirkt sich auf das Ganze und auf die einzelnen Teile aus; alles ist mit allem und mit dem ganzen System verbunden. Die Chinesische Medizin beschreibt sowohl äußere Einflüsse als auch innere Faktoren, die zu einem Ungleichgewicht und in Folge dessen zu Krankheit führen können.

Diese Arbeit beschäftigt sich mit den inneren, emotionalen Aspekten. Einleitend wird ein kurzer Einblick in das daoistische Konzept des Universums und des Menschen gegeben. Anschließend werden die Fünf Wandlungsphasen im Einzelnen beschrieben. Die folgenden Kapitel beschäftigen sich ausführlich mit den verschiedenen Emotionen und spirituellen Aspekten der Fünf Wandlungsphasen. Das letzte Kapitel ist den westlichen Kräutern und deren therapeutischen Anwendungsmöglichkeiten zur Behandlung diverser Disharmonien gewidmet. So können westliche und östliche Naturheilkunde gemeinsam dem Menschen zu mehr Lebensqualität und innerer Zufriedenheit verhelfen.

## 1 DIE UNIVERSELLE WAHRHEIT

Das Dao erzeugt das Eine,  
das Eine erzeugt die Zwei,  
die Zwei erzeugt die Drei,  
die Drei erzeugt  
die abertausend Wesen.

Laotse, Tao-Te-King<sup>1</sup>

Der Ursprung der traditionellen chinesischen Medizin ist in einer mystisch-spirituellen Weltanschauung begründet. Am Anfang war das Eins, das *Dao*. Das Dao wird mit dem Symbol des Kreises dargestellt, dem „Wu Qi“. Dao ist die allumfassende Weisheit, die zeitlose, unbefleckte Natur unseres Daseins, die Quelle und der Ursprung allen Seins. Dieser Seinszustand ist *die* Erfahrung der alten Weisen.

Aus dem Dao entsteht die Dualität, *Yin und Yang*. Die Gegensätze Yin und Yang ergänzen, bedingen und erzeugen einander. Alles in der Welt basiert auf diesem universellen Gesetz der Polarität, auf dem Zyklus von Entstehen und Vergehen, alles in der Natur ist im Wandel. Diese Relativität mit ihren Übergängen wird im Yin-Yang-Zeichen symbolisiert, das die fließenden Übergänge und Umwandlungen darstellt: kleines Yin geht in großes Yin über, großes Yin geht in kleines Yang über, usw. An der Stelle des großen Yin (schwarze Farbe) ist bereits ein kleines Yang enthalten, das wiederum durch den kleinen weißen Kreis symbolisiert ist.



Abb. 1: Yin-Yang-Symbol

Der Mensch als Mittler zwischen Himmel (Yang) und Erde (Yin) ist eingebettet in irdische und kosmische Zusammenhänge. Das Ein- und Ausatmen des Kosmos entspricht dem Ein- und Ausatmen des Menschen. Die drei grundlegenden physischen und psychischen Substanzen des Menschen - Essenz, Qi und Geist (jing, Qi,

shen) - werden als die „Drei Schätze“ bezeichnet. Das Konzept der Drei Schätze betont die Einheit von Körper und Geist, wobei Qi die alles durchdringende Kraft ist. Diese Drei Schätze stehen für drei verschiedene Verdichtungszustände von Qi, wobei die Essenz die dichteste, das Qi die verfeinerte und der Geist die feinste und immateriellste Form darstellen. Die Aktivität des Geistes hängt von Essenz und Qi als fundamentale Basis ab. Sind Essenz und Qi gesund und in Blüte, so werden der Geist glücklich und das Leben gesund und erfüllt sein. Zwischen dem Universum und den *Zehntausend Dingen* besteht ein geheimnisvoller Einklang.

## 2 DIE FÜNF WANDLUNGSPHASEN

Anhand der *Fünf Wandlungsphasen* wird jegliche Erscheinung der Welt unterteilt. Der chinesische Begriff „Wu Xing“ kann als „fünf gehen“ oder „fünf bewegen“ übersetzt werden, verweist also auf ein System der Dynamik, der Entsprechungen und Muster.

Die *kosmologische Sequenz* mit der Erde in der Mitte stellt den Menschen in den Mittelpunkt allen irdischen Geschehens. Die Erde entsteht aus dem Wechselspiel aller vier Elemente, sie ist der Bezugspunkt der anderen Elemente.

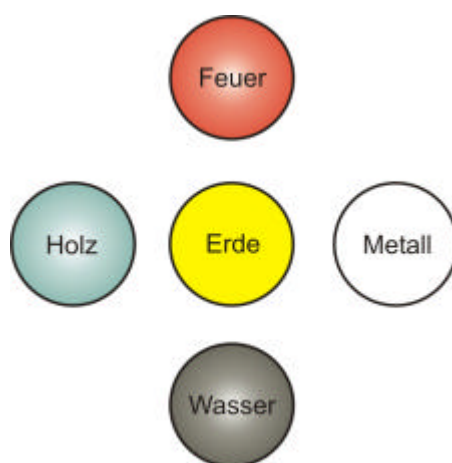


Abb. 2: Die kosmologische Sequenz

Dies kommt unter anderem im *Zyklus der Jahreszeiten* zum Ausdruck. Jedes der Fünf Elemente steht für eine Jahreszeit. Holz entspricht dem Frühling und wird mit

Geburt assoziiert, Feuer korrespondiert mit dem Sommer und steht für Wachstum. Metall entspricht dem Herbst und ist mit Ernte verknüpft. Wasser gehört zum Winter und wird mit Speicherung und Ruhe in Verbindung gebracht. Die Erde korrespondiert mit keiner bestimmten Jahreszeit. Sie bildet den neutralen Bezugspunkt, das Zentrum, um den die anderen Elemente und Jahreszeiten kreisen. Das bedeutet, dass gegen Ende jeder Jahreszeit die himmlischen Energien zur Erde zurückkehren, um sie aufzufüllen. Obwohl das Element Erde mit Spätsommer in Verbindung gebracht wird, entspricht es auch dem Spätherbst, dem Spätwinter und dem Spätfrühling.

Die *zyklische Darstellung* der Fünf Elemente wird vor allem verwendet, um die Pathologie von Mensch und Natur zu erklären. Die Erde verliert an Wichtigkeit und wird zwischen die Elemente Feuer und Metall positioniert.

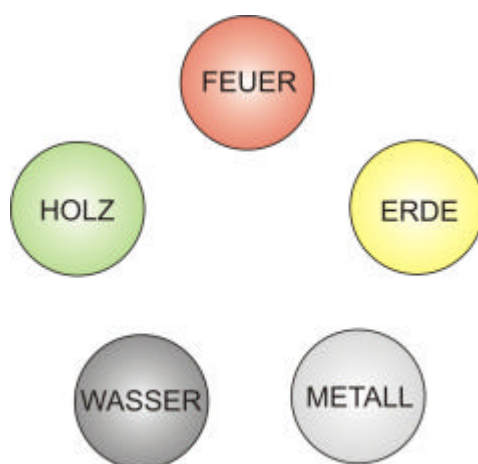


Abb. 3: Die zyklische Sequenz

In der chinesischen Tradition wird alles Existierende, das heißt jede Erscheinung der Welt, den Fünf Wandlungsphasen zugeordnet. Das Wissen um die Fünf Wandlungsphasen, deren Entsprechungen und Zusammenhänge hilft, bestimmte Stimmungen und Gefühle zu verstehen sowie deren Ursprung zu erkunden. Wenn sich alle Fünf Elemente im Gleichgewicht befinden und jedes das nächste nährt bzw. das übernächste kontrolliert, herrschen Gesundheit und Wohlbefinden. Dominiert jedoch ein Element, so wird dieses sensible Gleichgewicht gestört.

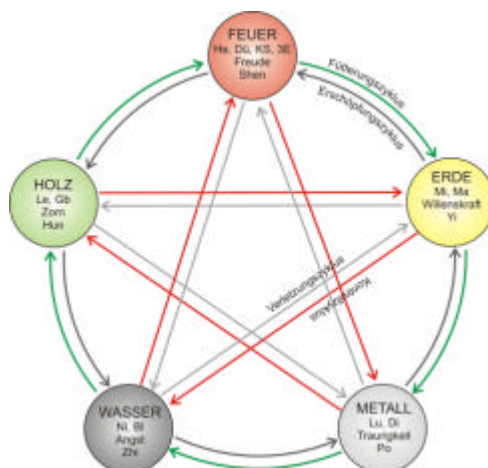


Abb. 4: Die Fünf Wandlungsphasen und deren Zusammenhänge

## 2.1 Der Fütterungszyklus

Der Fütterungszyklus wird auch Hervorbringungs-, Geburts- oder Mutter-Sohn-Zyklus genannt. In dieser Sequenz wird jedes Element von einem anderen erzeugt bzw. es nährt das nächste. Holz produziert Feuer, Feuer bringt Erde hervor, Erde erzeugt Metall, Metall produziert Wasser und Wasser bringt Holz hervor.

Der entsprechende Zyklus der *positiven Emotionen* lautet:

- Furchtlosigkeit (Wasser) führt zu Geduld (Holz)
- Geduld (Holz) führt zu Geistesfrieden (Feuer)
- Geistesfrieden (Feuer) führt zu Achtsamkeit (Erde)
- Achtsamkeit (Erde) führt zu Mitgefühl (Metall)
- Mitgefühl (Metall) führt zu Furchtlosigkeit (Wasser)

Der entsprechende Zyklus der *negativen Yin-Emotionen* sieht folgendermaßen aus:

- Unsicherheit führt zu Frustration
- Frustration führt zu Trauer
- Trauer führt zum Nachdenken
- Nachdenken führt zu Sorgen
- Sorgen führen zu Unsicherheit

Der entsprechende Zyklus der *negativen Yang-Emotionen* hingegen lautet:

- Paranoia führt zu Aggression
- Aggression führt zu Hysterie



- Hysterie führt zu Fanatismus
- Fanatismus führt zu Gewalt
- Gewalt führt zu Paranoia

## 2.2 Der Kontrollzyklus

In dieser Sequenz kontrolliert jedes Element das übernächste, das heißt Yin kontrolliert bzw. neutralisiert Yang und umgekehrt. Holz durchdringt Erde, Erde nimmt Wasser auf, Wasser löscht Feuer, Feuer schmilzt Metall und Metall spaltet Holz.

Im Bereich der *positiven Emotionen* gilt:

- Furchtlosigkeit (Wasser) kontrolliert Geistesfrieden (Feuer)
- Geistesfrieden (Feuer) kontrolliert Mitgefühl (Metall)
- Mitgefühl (Metall) kontrolliert Geduld (Holz)
- Geduld (Holz) kontrolliert Achtsamkeit (Erde)
- Achtsamkeit (Erde) kontrolliert Furchtlosigkeit (Wasser)

Der entsprechende Zyklus *negativer Emotionen* hingegen lautet:

- Angst (Yin) kontrolliert Begierde (Yang)
- Begierde (Yang) kontrolliert (Zukunfts)sorgen (Yin)
- Sorgen (Yin) kontrollieren Zorn (Yang)
- Zorn (Yang) kontrolliert Grübeln (Yin)
- Grübeln (Yin) kontrolliert Machtsucht (Yang)

## 2.3 Der Erschöpfungszyklus

In dieser Sequenz wird das vorangehende Element pathologisch geschwächt bzw. unterdrückt, das heißt jedes Element „überkontrolliert“ ein anderes. Holz saugt Wasser auf, Wasser rostet Metall, Metall entzieht der Erde Mineralien, Erde erstickt Feuer und Feuer verbrennt Holz.

Im Bereich der *negativen Emotionen* gilt:

- Frustration (Holz) führt zu Minderwertigkeitsgefühlen (Wasser)
- Minderwertigkeitsgefühle (Wasser) führen zu Sorgen (Metall)
- Sorgen (Metall) führen zu Grübeln (Erde)
- Grübeln (Erde) führt zu Trauer (Feuer)
- Trauer (Feuer) führt zu Frustration (Holz)

## 2.4 Der Verletzungszyklus

Diese Sequenz wird im Chinesischen wörtlich „beleidigend“ genannt. Sie vollzieht sich in der umgekehrten Reihenfolge des Kontrollzyklus. Holz stumpft Metall ab, Metall entzieht dem Feuer Hitze, Feuer verdampft Wasser, Wasser weicht die Erde auf und Erde erstickt Holz.

Der Bereich der *negativen Emotionen* sieht folgendermaßen aus:

- Frustration (Holz) verstärkt die Sorgen (Metall)
- Sorgen (Metall) verstärken die Trauer (Feuer)
- Trauer (Feuer) verstärkt Angst (Wasser)
- Angst (Wasser) verstärkt das Nachdenken (Erde)
- Nachdenken (Erde) verstärkt die Frustration (Holz)

## 3 EMOTIONEN

Im ersten Kapitel des „Huang-di Nei-jing“ heißt es: „Die Weisen lebten in Frieden unter dem Himmel auf der Erde, sie folgten dem Rhythmus der Planeten und des Universums. (...) Ihre Gefühle kannten keine Extreme, sie lebten ein ausgewogenes, zufriedenes Leben.“<sup>2</sup> Im fünften Kapitel hingegen steht: „Schwelt ihr in den fünf Emotionen - Freude, Zorn, Traurigkeit, Angst oder Sorge und Schock -, kann das zu Unausgewogenheiten führen.“<sup>3</sup> Demnach können Emotionen, die übermäßig stark sind und zu lange anhalten, Disharmonien hervorrufen. So kann ein Zustand ständigen Zorns einen Anstieg des Leber-Yang verursachen. Umgekehrt kann aufsteigendes Leber-Yang (aufgrund eines Leber-Blut-Mangels) dazu führen, dass ein Mensch anfällig für Zornesausbrüche wird.

Es besteht eine enge wechselseitige Beziehung zwischen einem Organ und einer bestimmten Emotion. Das Holz ist dem Zorn zugeordnet, das Herz der Freude, die Milz dem Denken und Grübeln, die Lunge der Traurigkeit und Sorge und die Niere der Angst. Da Emotionen zudem thermische Wirkung haben, können sie je nach Konstitution eines Menschen und Jahreszeit zu verschiedenen Problemen führen.

Alle Emotionen sind Yang, sie bewegen, treiben an und verändern. Für eine genauere Differenzierung ist es vorteilhaft, auf Yin und Yang zurückzugreifen, da dadurch die energetische Beschreibung der sich ausdehnenden (Yang) bzw. sich zusammenziehenden (Yin) emotionalen Kraft gut verständlich wird.

*Yang-Emotionen* sind intensiver und bestehen nur für kurze Zeit. Dazu gehören Zorn, Freude (Erregung, Begierde) und Eifersucht. Kurzfristig erhöhen sie Qi und Yang, langfristig erschöpfen sie Yin, Blut (Xue) und die Körpersäfte (Jin Ye).

*Yin-Emotionen* bestehen für einen längeren Zeitraum. Dazu gehören Nachdenken, Zukunftssorgen, Trauer (Gram, Reue), Angst und Schockzustände. Kurzfristig ersticken sie das Qi, langfristig erschöpfen sie Yin, Blut (Xue) und die Körpersäfte (Jin Ye) und führen zu einer Qi-Stagnation.

### 3.1 Energetische Auswirkungen der Yang-in-Yang-Emotionen

#### 3.1.1 Zorn

Diese Emotion wird der Wandlungsphase Holz zugeordnet. Zorn (hier in weiterem Sinne verstanden) umfasst Frustration, Groll, unterdrückten Ärger und Wut. Diese emotionalen Zustände beeinträchtigen das Leber-Qi und können längerfristig Leber-Qi- und Leber-Blut-Stagnation, aufsteigendes Leber-Yang bzw. Leber-Feuer verursachen. Tanz, Sport, Aufenthalte in der Natur sowie Kreativität und Flexibilität sind wertvolle Möglichkeiten, einer Qi-Stagnation entgegen zu wirken.

Aus „Zorn“ können Drehschwindel, Kopfschmerzen, Tinnitus, Sehstörungen, Krampfeigung, Rötung der Haut, rote Flecken an der Vorderseite des Halses, Durst und bitterer Mundgeschmack resultieren.

Puls: voll (shi) und gespannt (xian)

Zunge: gerötete Zungenränder; trockener, gelber Belag

Bei jeder Emotion gibt es neben den negativen Aspekten auch positive. Dieselbe Energie, die in Wutausbrüchen vergeudet wird, kann andernfalls zum Erlangen positiver Ziele eingesetzt werden. Die positiven Entsprechungen der Emotion Zorn sind Kreativität, Kraft, Dynamik und Großzügigkeit.

Puls: schnell (shuo) und gespannt (xian)

Zunge: rote und u.U. geschwollene Zungenränder

#### 3.1.2 Freude (Erregung, Begierde)

Diese Emotion wird der Wandlungsphase Feuer zugeordnet. Freude an sich löst keine Krankheit aus. Vielmehr ist Freude ein wohltuender emotionaler Zustand, der

das harmonische Funktionieren der inneren Organe fördert. Bereits im 39. Kapitel des Werkes „Keine Fragen“ heißt es: „Freude macht den Geist friedvoll und entspannt, sie begünstigt das Nähr- (Ying-Qi) und das Abwehr- (Wei-Qi), sie entspannt und beruhigt das Qi.“<sup>4</sup> Freude als Krankheitsursache bezieht sich nicht auf das Gefühl innerer Zufriedenheit, sondern auf den emotionalen Zustand innerer Erregtheit und Begierde, wodurch das Herz verletzt werden kann. Übermäßige Freude (zügellose Begierde) schürt das Feuer, welches in der Folge aufwärts fließt und das Herz- und Nieren-Yin erschöpft. Exzessive Freude führt zu einer Überreizung des Herzens und vergrößert dieses. Plötzliche Freude bewirkt, dass Yang-Qi umhertreibt, sich die Blutgefäße und das Herz ausdehnen und der Puls langsam, leicht überflutend und leer wird. Der Aspekt der Begierde bezeichnet einen Zustand ständiger Sehnsucht, der nur unzureichend befriedigt werden kann. Diese Sehnsucht kann sich auf soziale Beziehungen, materielle Objekte, aber auch auf Wertschätzung, Lob und Anerkennung beziehen. Diese Menschen sind nie mit dem Erreichten zufrieden. Sie streben stets nach mehr und leiden darunter, nie genug Zeit zu haben, verhalten sich häufig anderen gegenüber rücksichtslos oder nehmen sich, was sie brauchen. Daraus resultierende klassische Symptome sind Palpitationen, Schlafstörungen, Übererregbarkeit, Unruhe bzw. Logorrhoe (unablässiges Reden).

Puls: im Bereich des Herzens schnell (shuo), oberflächlich (fu) und leer (xu)

Zunge: v.a. im Bereich der Zungenspitze rot, im Bereich der Shao Yin-Achse rissig

### 3.1.3 Eifersucht

Eifersucht ist ein konstanter Zustand der Freudlosigkeit. Diesen Menschen ist das Glück anderer unerträglich. Sie haben das Gefühl, dass ihnen etwas weggenommen wird. Die Emotion „Eifersucht“ führt insbesondere im Bereich von Leber und Gallenblase zu Feuchte-Hitze. Bei Menschen mit einer kalten Konstitution bzw. Yang-Mangel überwiegt der Anteil der Feuchtigkeit. Diese neigen zu Melancholie, leben eher in der Vergangenheit, suchen Fehler bei sich und machen sich übermäßig viele Gedanken. Menschen mit einer warmen Konstitution bzw. einem Yin-Mangel tendieren zu Aggression und Zornesausbrüchen. Sie externalisieren ihre Probleme.

Symptome, die aus Eifersucht entstehen können, sind Hepatitis, Diabetes mellitus, Herpes labialis, Gallensteine, Nässende Dermatosen, Arterielle Hypertonie, Prostatitis und Blasenentzündungen.

Puls: gleitend (hua), voll (shi) und schnell (shuo)

Zunge: rot und im Bereich der Zungenränder geschwollen; gelber, feuchter Belag

## 3.2 Energetische Auswirkungen der Yin-in-Yang-Emotionen

### 3.2.1 Grübeln

Diese Emotion wird der Wandlungsphase Erde zugeordnet. Grübeln äußert sich in einem steten Nachdenken über bestimmte Ereignisse bzw. Menschen oder einem Nachtrauern der Vergangenheit. In Extremfällen kann Grübeln zu Zwangsgedanken führen. In gewisser Weise ist Grübeln die negative Entsprechung zur Konzentrationsfähigkeit des Intellekts und der Sorge sehr ähnlich. Es beeinträchtigt die Milz und verknötet wie die Sorge das Qi. Während die Sorge das Qi eher im Oberen Erwärmer verknötet, führt Grübeln zu einer Qi-Stagnation im Mittleren Erwärmer sowie einem Milz-Qi- und Yang-Mangel.

Generell sind zwei Arten des Grübelns zu unterscheiden. Die *Yang-Form* des Grübelns entspricht einer extremen Konzentration, die zu einer Qi-Stagnation und folglich zu Hitze und Yin-Mangel führen kann. Diese Form entspricht einem Yi+-Zustand. Die *Yin-Form* des Grübelns zeigt sich in unproduktivem, ergebnislosem Nachdenken und Zerstreutheit. Sie entspricht einem Yi<sup>-</sup>-Zustand. Wertvolle Möglichkeiten, dem Grübeln entgegen zu wirken, sind Meditation, Gebete und Stille Kontemplation.

Daraus resultierende Symptome können sein: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Abgeschlagenheit, Schweregefühl des Körpers, gelber Teint des Gesichtes und gelbe Handinnenflächen, kein Durst, Resorptionsprobleme, Völlegefühl nach dem Essen, Neigung zu Blähungen, Verlangen nach Süßem, Neigung zu Adipositas, Neigung zu Candidainfektionen und Zellulitis.

Puls: gleitend (hua)

Zunge: geschwollen mit Zahnabdrücken; gelber, feuchter Belag

### 3.2.2 Trauer

Diese Emotion wird der Wandlungsphase Metall zugeordnet. Sorge, Kummer und Traurigkeit greifen die Lunge direkt an. Besteht Trauer für eine längere Zeit, kann dies zu Qi-Stagnation und einer Schwächung des Qi führen. Traurigkeit und Kummer erschöpfen das Lungen-Qi und führen unter anderem zu Müdigkeit, Dyspnoe, Druck-

---

gefühl im Bereich des Thorax, trockenem Husten, Infektionsanfälligkeit sowie zu einer weinerlichen und kraftlosen Stimme.

Puls: v.a. im Bereich der Lunge leer (xu)

Zunge: dünner Zungenkörper, v.a. im Bereich des Oberen Erwärmers blass

### 3.2.3 Zukunftssorgen

Diese Emotion wird wie die Trauer der Wandlungsphase Metall zugeordnet. Vor allem Menschen mit einer konstitutionellen Schwäche von Milz, Herz und Lunge tendieren dazu. Sorge verknotet das Lungen-Qi und löst ein Engegefühl in der Brust, leichte Dyspnoe und eine Anspannung der Schultern aus. In der traditionellen chinesischen Medizin wird zwischen Zukunftssorgen, die sich vorrangig auf materielle Dinge beziehen, und solche, die sich vorwiegend auf ideelle Dinge beziehen, unterschieden. Jene materieller Natur (z.B. Gehalt, Pension) wirken sich auf den Dickdarm aus und können zu chronischer Obstipation oder Diarrhoe führen. Zukunftssorgen ideeller Natur verletzen langfristig das Lungen-Yin. Sie finden sich häufig bei Emigranten oder Flüchtlingen und können Symptome wie Trockenheit der Schleimhäute, Nachtschweiß, Gewichtsverlust und chronischen Husten hervorrufen.

Puls: im Bereich der Lunge oberflächlich (fu), schnell (shuo) und leer (xu)

Zunge: rot und dünn, Riss oder Mulde im Bereich der Lunge; trockener und wenig oder fehlender Belag

### 3.2.4 Angst

Diese Emotion wird der Wandlungsphase Wasser zugeordnet. In der chinesischen Tradition ist Unwissenheit der wahre Ursprung von Angst und Unsicherheit. Dieser emotionale Zustand schwächt das Nieren-Qi und führt langfristig zu innerem Wind. Angst kann sich in Form von geringer Selbstwertschätzung, Minderwertigkeits- und Unsicherheitsgefühlen, aber auch in Hysterie und Panikattacken manifestieren.

Daraus entstehende Symptome sind unter anderem Dyspnoe, erschwerte Inspiration, Husten, Inkontinenz, Ödeme der Extremitäten und Lethargie.

Ferner kann Angst die Balance zwischen den Elementen Feuer und Wasser (Shao Yin-Achsen-Symptom) stören. Dies führt zu Mangel-Symptomen im Bereich des Unteren Erwärmers und zu Leere-Hitze-Symptomen im Bereich des Oberen Erwärmers.

---

Durch die aufsteigende Bewegung des Nieren-Feuers wird das Gallenblasen-Qi aufwärts geleitet, was zu bitterem Mundgeschmack, verspannter Nackenmuskulatur und zu Schwindel führen kann. Die aufsteigende Hitze verletzt das Herz-Yin und führt zu Verwirrung und Palpitationen. Bei Angstzuständen werden „Yi“ und „Shen“ ausgeschaltet und „Hun“ und „Po“ übernehmen das Kommando.

Positive Entsprechungen der Emotion Angst sind Flexibilität, die Fähigkeit trotz Hindernissen und Erschwernissen Ziele zu erreichen und ein gelassener Umgang mit Entbehrungen.

Puls: im Bereich der Niere tief (chen) und schwach (ruo), im Bereich des Herzens schnell (shuo), gespannt (xian) und oberflächlich (fu)

Zunge: blass und schlaff, ev. klein und zart; dünner, weißer und feuchter Belag

### 3.2.5 Schock

Emotionaler Schock führt zu tiefgreifenden Veränderungen des energetischen Zustandes des Körpers, wobei sich der Begriff „Schock“ hier auf traumatische und emotionale Ereignisse wie Katastrophenfälle, schwere Unfälle, Vergewaltigungen bezieht. Emotionaler Schock führt zu einer Zerstreuung des Qi und zu einer Erschöpfung des Herz- und Nieren-Qi. Es kommt zu einer unmittelbaren Entleerung des Herz-Qi. Daraus resultierende Symptome sind Palpitationen, Dyspnoe und Insomnia. Um den Qi-Verlust auszugleichen, greift der Körper auf die Nieren-Essenz (Jing) zurück. Langfristig führt dies zu einem schweren Leber-Blut-Mangel und zu einem Herz-Yang-Mangel. Im Schock wird „Yi“ ausgeschaltet und „Hun“ und „Po“ halten die wichtigsten Lebensfunktionen aufrecht. Durch die Ausschaltung des „Yi“ werden sämtliche Sinneseindrücke ungefiltert, das heißt ohne von „Yi“ bewertet und aufgearbeitet worden zu sein, in „Hun“ gespeichert. Diese Eindrücke können im späteren Leben psychische Probleme verursachen. Deren gezielte Aufarbeitung ist eine wertvolle Methode, um zu einem tieferen Verständnis der eigenen Lebensgeschichte zu gelangen, was langfristig zu einem zufriedenen und erfüllten Leben führen kann.

## 4 DIE FÜNF SPIRITUELLEN ASPEKTE

Die fünf spirituellen Aspekte werden auf Chinesisch als „wu shen“ („Fünf shen“) oder „wu zhi“ („Fünf zhi“) bezeichnet und sind in den Yin-Organen beherbergt.

Das Wissen um diese geistigen Entsprechungen der fünf Wandlungsphasen ist für das tiefere Verständnis der menschlichen Psyche von größter Bedeutung. Während in der westlichen Physiologie die emotionalen und psychischen Prozesse dem Gehirn zugeordnet werden, sind sie in der Chinesischen Medizin Teil der Wirkssphäre der inneren Organe. Ein und dasselbe Qi, das die Basis für alle physiologischen Vorgänge darstellt, ist auch die Grundlage für die emotionalen und psychischen Prozesse. Im 23. Kapitel des „Huang-di Nei-Jing“ heißt es: „Den fünf Zang-Organen entsprechen auch bestimmte geistige Verfassungen. Das Herz beherbergt Shen, den lenkenden Geist. Die Lunge beherbergt Po, Mut oder Tapferkeit. Die Leber beherbergt Hun, die Intuition. Die Milz beherbergt Yin, den Intellekt. Die Niere beherbergt Zhi, die Willenskraft.“<sup>5</sup>

Die menschliche Psyche kann mit einem Eisberg verglichen werden, deren oberflächlicher Teil (ca. 10%) „Yi“ genannt wird und der Wandlungsphase Erde zugeordnet ist. „Yi“ steht für die Ratio, für bewusste Überlegungen, für den Intellekt. („Wir glauben das zu sein, was wir denken.“) Unter der Oberfläche befinden sich „Hun“ und „Po“, zwei weitere wichtige Aspekte, die ca. 90% unserer Persönlichkeit ausmachen.

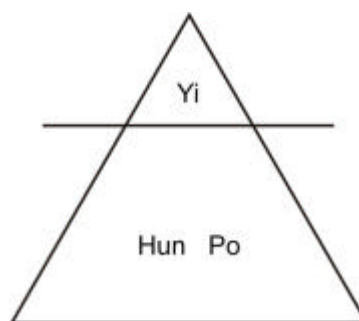


Abb. 5: Die menschliche Psyche (vgl. Ploberger, 2006, S. 51)

In weiterer Folge werden die fünf spirituellen Aspekte näher beschrieben. Die einzelnen Untergruppen sind mit +(plus) und -(minus) versehen. Dies stellt keineswegs eine Bewertung dar. Vielmehr kann das Wissen um die Zuordnung zu einer der jeweiligen Kategorien helfen, die eigenen individuellen Stärken und Schwächen besser interpretieren und einige Verhaltensweisen besser verstehen zu lernen.



---

„Die Aufgabe für jeden Menschen besteht darin, zu werden, wer er ist.“ (nach Mahatma Ghandi)

#### 4.1 Hun

„Hun“ wird der Wandlungsphase Holz zugeordnet und ist der psychisch-spirituelle Aspekt der Leber. Die Leber ist somit die Residenz der Wanderseele und hier ist „Hun“ vor allem im Bereich des Leber-Blutes und des Leber-Yin verwurzelt. „Hun“ wird die Fähigkeit, das Leben zu planen und ihm die Richtung zu geben, zugesprochen. Steht die Leber in Blüte, so ist „Hun“ gut verankert und unterstützt den Menschen mit Weitblick und Weisheit bei der Lebensplanung. Bei einem Leber-Blut-Mangel hat „Hun“ keine Wurzeln und kann somit auch keine Richtung geben. Bei Leber-Yin-Schwäche verliert „Hun“ seine Residenz und beginnt zu „wandern“, was zu Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit und Angstzuständen führen kann. Ein gut verwurzelt „Hun“ hingegen erlaubt einen qualitativ guten, traumlosen Schlaf.

Wander- und Körperseele („Hun“ und „Po“) sind zwei Pole desselben Phänomens. Während „Po“ einen sehr physischen Aspekt der Seele repräsentiert und mit dem ersten Atemzug in den menschlichen Körper einzieht sowie nach dem Tod zur Erde zurückkehrt, betritt „Hun“ kurz nach der Geburt den Körper und überlebt dessen Tod, um dann in die Welt der feinen, immateriellen Energien zurückzukehren.

In „Hun“ sind zum einen alle bewussten und unbewussten Eindrücke, die ein Individuum im Laufe seines Lebens erfahren hat, gespeichert, zum anderen alle vorgeburtlichen und fötalen Eindrücke, aber auch alle ethnologischen und kollektiven Erfahrungen der Menschheit.

Die Beziehung von „Hun“ und „Shen“ ist von elementarer Bedeutung. Die beiden stehen in enger Beziehung und nehmen an allen mentalen Aktivitäten eines Individuums teil. „Hun“ ist die Quelle von Lebensträumen, Visionen, Inspiration und Kreativität. So wird die Wanderseele als das „Kommen und Gehen des Geistes (shen)“ beschrieben. Richtet sich „Shen“ nach innen, kann es mit Teilen des Unbewussten in Kontakt treten.

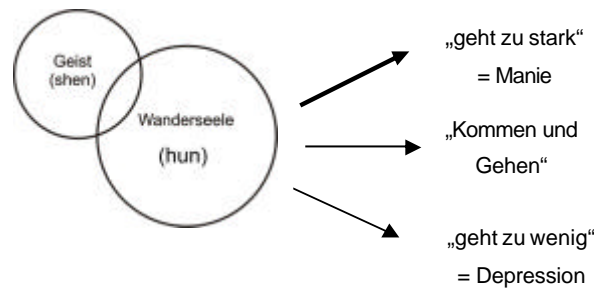


Abb. 6: Beziehung zwischen „Shen“ und „Hun“ (Vg. Maciocia, 2008, S.126)

Ferner steht „Hun“ auch in Verbindung mit Entschlossenheit und Durchsetzungskraft. So verhält sich ein Mensch mit einem schwach verwurzelten „Hun“ oft ängstlich und unsicher. In lebensbedrohlichen Situationen bzw. wenn „Yi“ und „Shen“ ausgeschaltet sind (z.B. Schockzustände, Bewusstlosigkeit), übernimmt „Hun“ die Regentschaft. Da „Hun“ immer aufnahmefähig ist, werden auch in diesen Momenten alle erlebten Eindrücke gespeichert.

#### Hun<sup>+</sup>

Hun<sup>+</sup>-Menschen sind traditionsbewusst und halten gerne an alten Gewohnheiten fest. Sie wirken oft stur und unsicher, womit sie ihre eigene Unsicherheit zu verbergen versuchen. Das Unterscheidungsvermögen und die Fantasie sowie das Talent zu improvisieren sind schwach ausgeprägt. Sie sind sehr pünktlich und zuverlässig, pragmatisch und sachlich. Hun<sup>+</sup>-Menschen neigen zu einer Leber-Qi-Stagnation. Eine schmale Oberlippe gilt in der Gesichtsdagnostik als Hinweis auf einen Hun<sup>+</sup>-Zustand.

#### Hun<sup>-</sup>

Hun<sup>-</sup>-Menschen sind kreativ und intuitiv. Sie improvisieren gerne und machen selten Pläne. Sie denken revolutionär und haben Mühe, sich an ihre Umwelt anzupassen. Auf ihre Mitmenschen wirken sie oft chaotisch, wenig entscheidungsfreudig und unzuverlässig. Die Zeit der Pubertät, in der alte Normen hinterfragt und neue Erfahrungen gesucht werden, entspricht diesem Zustand. In der Gesichtsdagnostik gilt eine geschwollene Oberlippe als Hinweis auf einen Hun<sup>-</sup>-Zustand.

## 4.2 Shen

„Shen“ wird der Wandlungsphase Feuer zugeordnet und entspricht dem psychisch-spirituellen Aspekt des Herzens. In der chinesischen Tradition gibt es zumindest zwei Formen des „Shen“: „Yuanshen“ und „Shen“.

„Yuanshen“ entspricht dem ursprünglichen, zeitlosen Potential. „Yuanshen“ stellt die Ebene der allumfassenden Weisheit dar und bezeichnet die gesamte Sphäre von psychischen und spirituellen Aspekten eines Individuums. In diesem Verständnis gehört „Shen“ zu allen Yin-Organen und umfasst „Hun“, „Po“, „Yi“, „Zhi“ und „Shen“ selbst. Auf dieser Ebene existieren einzig die Qualitäten der Offenheit, Klarheit und Unbegrenztheit, die sich durch Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut offenbaren.

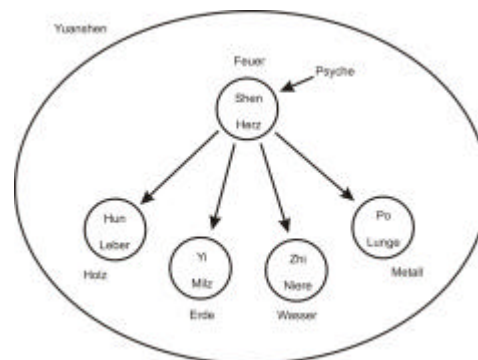


Abb.: 8 „Yuanshen“ und „Shen“ (vgl. Redl, 2006, S.98)

„Shen“ im engeren Sinne bezeichnet den Komplex psychischer Fähigkeiten und wird mit Auffassungsvermögen, Begeisterungsfähigkeit und Neugierde in Verbindung gebracht. Der chinesischen Tradition nach ist das Herz die Residenz des Geistes, weshalb es auch als „die Wurzel des Lebens und der Ursprung der psychischen Aktivität“ bezeichnet wird. Ist das Herz stark und das Blut ausreichend, so bestehen eine normale psychische Aktivität, ein ausgeglichenes Gefühlsleben, ein klares Bewusstsein, ein gutes Gedächtnis, scharfes Denken und ein gesunder Schlaf. Ist hingegen das Herz schwach und das Blut im Mangel, können psychische Probleme, verlangsamtes Denken, Vergesslichkeit, Schlafstörungen oder Schläfrigkeit auftreten. „Shen“ entspricht dem Bewusstsein und unterliegt im Gegensatz zu „Yuanshen“ pathologischen Veränderungen.

Die fünf Yin-Organen stellen die physiologische Basis für das „Shen“ da. Demnach wird „Shen“ durch den Zustand von Blut und Qi eines jeden Organes beeinflusst.

Ebenso wirken sich Änderungen des „Shen“ auf die inneren Organe aus. Eine ausgewogene Shen-Qualität drückt sich unter anderem in ethischem Verhalten, tugendhaftem Benehmen, Optimismus, Freude, Begeisterung, Achtsamkeit, Klarheit und Einsicht aus. Drogen, untugendhaftes Verhalten mit Körper, Rede und Geist, Festhalten bzw. Negieren von Eindrücken und Gefühlen und Schlafmangel hingegen verletzen die Klarheit des „Shen“.

Bei „Shen“ gibt es keine Einteilung in Shen<sup>+</sup> und Shen<sup>-</sup>. Vielmehr wird zwischen einem stark ausgeprägten und einem schwach ausgeprägten „Shen“ unterschieden. Ein starkes „Shen“ weist folgende Merkmale auf: klare, große Augen, ein symmetrisches Gesicht, glänzende, kräftige Haare und Haut, kein großes Redebedürfnis, eine sehr gute Auffassungsgabe, große Hilfsbereitschaft sowie ethisch ehrenwertes Verhalten.

Ein schwach ausgeprägtes „Shen“ zeigt die gegenteiligen Merkmale. In der Gesichtsdiagnostik werden trübe, kleine Augen und ein unruhiger, nervöser Blick als Hinweis auf ein schwaches „Shen“ gedeutet. Zahlreiche Suchtmittel und Psychopharmaka beeinträchtigen die Qualität des „Shen“ in einem nicht zu unterschätzendem Maße.

### 4.3 Yi

„Yi“ (Intellekt) wird der Wandlungsphase Erde zugeordnet und entspricht dem psychisch-spirituellen Aspekt der Milz. „Yi“ ist für das angewandte Gedächtnis, die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit, das Lernen sowie das Hervorbringen neuer Ideen zuständig. Das nachgeburtliche Qi und das Blut bilden die physiologische Basis des Intellekts. Bei einer starken Milz sind diese Fähigkeiten gut ausgeprägt. Liegt hingegen ein Milz-Qi-Mangel vor, so sind eben diese Fähigkeiten beeinträchtigt. Umgekehrt können übermäßiges Lernen, geistige Arbeit und Konzentration über längere Zeit hinweg die Milz schwächen. Bei den Funktionen des Denkens und der Erinnerung sowie des Lernens gibt es beträchtliche Überschneidungen zwischen dem Intellekt („Yi“, Element Erde), dem Geist („Shen“, Element Feuer) und der Willenskraft („Zhi“, Element Wasser). Als wichtigster Unterscheidungsfaktor gilt, dass die Milz in erster Linie für Lernen, Konzentration und Merkfähigkeit im Rahmen von Schule und Arbeit zuständig ist.

Das Nachdenken über verschiedene Aspekte der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wird durch „Yi“ ermöglicht, wobei „Yi“, wie bereits erwähnt, etwa 10% des Eisberges ausmacht. „Yi“ bedeutet auch „Hier und Jetzt“, während „Hun“ die Vergangenheit und „Po“ die Zukunft repräsentieren. Bei emotionalem Schock oder physischem Schmerz wird „Yi“ ausgeschaltet und „Hun“ und „Po“ übernehmen die Regentschaft. Dadurch funktionieren Individuen in solchen Situationen nahezu automatisch.

#### Yi<sup>+</sup>

Yi<sup>+</sup>-Menschen haben ein sehr gutes Gedächtnis und eine hervorragende Konzentrationsfähigkeit. Sie können schwer loslassen oder entspannen. Yi<sup>+</sup>-Menschen neigen zu Stagnation. Ein übersteigter Yi<sup>+</sup>-Zustand kann zu Fanatismus und Zwangsgedanken führen. In der Gesichtsdiagnostik gilt ein geschlossener Mund mit zusammengepressten Lippen als Hinweis auf einen Yi<sup>+</sup>-Zustand.

#### Yi<sup>-</sup>

Yi<sup>-</sup>-Menschen wirken zerstreut. Es fällt ihnen schwer, sich zu konzentrieren bzw. bei einem Thema zu bleiben. Immer wieder schweifen ihre Gedanken in andere Bereiche ab. Bei geistiger Belastung neigen sie zu rascher Ermüdung. In der Gesichtsdiagnostik gilt ein offener Mund als Hinweis auf einen Yi<sup>-</sup>-Zustand.

### 4.4 Po

„Po“ (Körperseele) wird der Wandlungsphase Metall zugeordnet und ist der psychisch-spirituelle Aspekt der Lunge. „Po“ ist der Architekt des Körpers, er ermöglicht die natürliche Entfaltung der Formen. „Po“ zieht mit dem ersten Atemzug in den menschlichen Körper ein und stirbt mit dem Körper. Das Leben eines Neugeborenen dreht sich vollständig um die Körperseele. In den ersten Lebensmonaten nährt die Körperseele der Mutter jene des Babys.

„Po“ ermöglicht Inkarnation. Ist „Po“ aus energetischer Sicht ausgeglichen, kann der Mensch sein Leben annehmen wie es ist, er hat sich für dieses Leben entschieden. „Po“ ist der Lebensinstinkt und schützt das Individuum vor Gefahren, weshalb ein Leben im „Hier und Jetzt“ von elementarer Bedeutung ist.

„Po“ steht in enger Verbindung mit der Essenz (jing). Die Körperseele wird auch als „Ein- und Austritt der Essenz (jing)“ bezeichnet. Während die Essenz die Grundlage

für einen gesunden Körper ist, ist die Körperseele für klare und differenzierte Empfindungen und Bewegungen zuständig. Ferner hat „Po“ einen engen Bezug zur Atmung. Auf emotionaler Ebene wird „Po“ direkt durch die Emotionen Traurigkeit und Kummer geschwächt. Diese Gefühle engen die Körperseele ein, lösen das Lungen-Qi auf und blockieren die Atmung. So ist beispielsweise die flache und schnelle Atmung eines traurigen Menschen Ausdruck der Einengung der Körperseele und des Lungen-Qi. Auch Schluchzen und Weinen stehen in unmittelbarer Beziehung zu „Po“. Ferner sind alle lebensnotwendigen Reflexe wie Atmen, Essen, Ausscheiden, das Immunsystem und das hormonelle System unter dessen Kontrolle.

Während „Hun“ häufig Störungen während des Schlafes verursacht, manifestieren sich Disharmonien des „Po“ meist tagsüber. „Hun“ verursacht emotionalen Schmerz, „Po“ physischen. Die beste Medizin für „Po“ sind eine lebensbejahende Einstellung, eine erfüllende Aufgabe, ein Leben in Einklang mit der Natur und den Tieren und ein qualitativ guter Schlaf.

#### Po<sup>+</sup>

Po<sup>+</sup>-Menschen zeigen ein latent vorhandenes Gefühl der Unsicherheit (die Zukunft betreffend). So gilt ihre besondere Aufmerksamkeit der Zukunftsvorsorge. Dieses Bedürfnis nach Absicherung macht sie mitunter egoistisch, geizig oder menschenverachtend. Po<sup>+</sup>-Menschen essen gerne viel, wobei die Qualität der Nahrung zweitrangig ist.

#### Po<sup>-</sup>

Po<sup>-</sup>-Menschen sind sehr hilfsbereit, aufopferungsfähig und mitfühlend bis hin zur Selbstlosigkeit. Hinter dieser Großzügigkeit kann ein geschwächter Lebensinhalt verborgen sein. Was mit ihnen selbst passiert, ist unwichtig. Diese Selbstlosigkeit eines Po<sup>-</sup>-Menschen kann als ein Hinweis auf ein Gefühl der Ausweglosigkeit gesehen werden. Po<sup>-</sup>-Menschen fühlen sich in den alltäglichen, automatisch ausgeübten Tätigkeiten eher unsicher, was in einer verwaschenen Sprache bzw. einem unsicheren Gang zum Ausdruck kommen kann. Es fällt ihnen schwer, sich im Leben fest zu verankern, was zu Unfallneigung und einem geschwächten Immunsystem führen kann. Entsprechende Krankheitsbilder sind SIDS (plötzlicher Kindstod), Neuroder-

---

mitis und Multiple Sklerose. In der Gesichtsdagnostik gilt ein starkes Blinzeln als Hinweis auf einen Po<sup>-</sup>-Zustand.

#### 4.5 Zhi

„Zhi“ (Willenskraft) wird der Wandlungsphase Wasser zugeordnet und entspricht dem psychisch-spirituellen Aspekt der Niere. Willenskraft, geistige Stärke, Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, zum rechten Zeitpunkt gute und angemessene Entscheidungen zu treffen, stehen in engem Zusammenhang mit einem starken „Zhi“. Die Qualität des „Zhi“ steht für Entschlossenheit, der Geist ist auf Ziele ausgerichtet und verfolgt diese mit konzentrierter Ausdauer und Motivation. Bei Nieren-Qi-Mangel fehlt es dem Individuum an Durchhaltevermögen und Initiative, der Geist ist schnell entmutigt und leicht von seinen Zielen abgelenkt. Dieser Aspekt sollte bei der Therapie einer Depression beachtet werden.

„Zhi“ ist die Basis für „Shen“. Sind das „Zhi“ stark und das „Shen“ klar, so hat ein Individuum gute Ressourcen, um seinen Lebensplan zu verfolgen. Anders jedoch ist die Situation, wenn das „Zhi“ schwach und das „Shen“ klar ist. In diesem Fall werden die gesteckten Ziele nur schwer erreichbar sein. Ist hingegen das „Zhi“ stark und das „Shen“ verwirrt, so wird möglicherweise die Willenskraft destruktiv eingesetzt.

#### Zhi<sup>+</sup>

Zhi<sup>+</sup>-Menschen haben einen gut ausgeprägten Selbstwert. Sie sind willensstark, impulsiv und treffen notwendige Entscheidungen rasch. Zhi<sup>+</sup>-Menschen sind von Natur aus kämpferisch. Dies kann dazu führen, dass sie übermütig werden und Gefahren nicht rechtzeitig erkennen.

#### Zhi<sup>-</sup>

Zhi<sup>-</sup>-Menschen sind schüchtern, ängstlich und wenig entscheidungsfreudig. Ihre Willenskraft ist schwach ausgeprägt, ebenso ihre Selbstdisziplin und Zielgerichtetheit. Es bereitet ihnen Mühe, eine begonnene Sache zu Ende zu bringen. Veränderungen nehmen sie häufig als Bedrohung wahr. Generell neigen sie zu einer eher negativen Lebenseinstellung.

## 5 WESTLICHE KRÄUTER

Die Kunst des Heilens ist so geheimnisvoll.  
Sie ist tiefgründig wie der Ozean  
und grenzenlos wie der Himmel.<sup>6</sup>

Die Pharmakologie hat in China eine sehr weit zurückreichende Tradition. Dabei hat sich in den letzten 2500 Jahren ein präzises System der Kräuterbeschreibung entwickelt. Es werden fünf Arzneimiteigenschaften (yaoxing) unterschieden:

- Primärqualitäten:
  - die fünf Geschmacksrichtungen
  - die vier Temperatúrausstrahlungen
  - die Stufe der Toxizität
- Sekundärqualitäten:
  - die vier Wirkrichtungen
  - der Bezug zu den klassischen inneren Organen

Aus den Eigenschaften Geschmack, thermische Wirkung und Organzuordnung lassen sich die Wirkungen der Heilpflanzen erklären.

Auch die westlichen Kräuter können nach diesen Kriterien klassifiziert werden. Für deren Verwendung gibt es viele gute Gründe: Sie wachsen in unserer unmittelbaren Umgebung, sie sind uns vertraut und wir haben einen starken Bezug zu ihnen.

Ferner sind sie leicht verfügbar und kostengünstig. Bei manchen Wirkungsgruppen wie beispielsweise den bitter - kalten, entzündungshemmenden (z.B. Löwenzahn, Frauenmantel, Enzian, ...) können wir aus einem großen Repertoire schöpfen. Da viele traditionelle chinesische Rezepturen durch westliche Kräuter ersetzt werden können, werden nachstehend einige Heilpflanzen für die Organe Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere, vorgestellt (siehe Anhang, Tabelle 2 - 6).

An dieser Stelle sei vor einem leichtfertigen Umgang mit Heilkräutern gewarnt.

Jeder Teil einer Pflanze kann nicht nur Heilwirkungen, sondern auch Nebenwirkungen hervorrufen. Deshalb ist neben einer präzisen Kenntnis über die fünf Eigenschaften der Arzneimittel ein fundiertes Wissen über Zubereitung, Zusammenstellung einer Rezeptur, Dosierung, Anwendungsdauer und Therapieverfahren von elementarer Bedeutung.



Im 77. Kapitel des „Huang-di Nei-jing“ heißt es: „Der Schlüssel zu einer wirksamen Medizin liegt darin, die Ursache der Krankheit festzustellen und das Ungleichgewicht im Yuanqi, im ursprünglichen Qi, auszugleichen. (...) Folgt den korrekten Behandlungsprinzipien, und geht mit äußerster Sorgfalt und Achtsamkeit vor. Seid selbst voll Tugend und des Mitgefühls für eure Patienten. So werdet ihr Hervorragendes leisten können.“<sup>7</sup>

## 6 ANHANG

### Die Psychologie der Fünf Wandlungsphasen

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
<b>Geistige Eigenschaften</b>	Hun	Yuan Shen Shen	Yi	Po	Zhi
<b>Positive Eigenschaften</b>	Kreativität	Schöpferisch	Anständigkeit	Zuverlässigkeit	Weisheit
<b>Tugend</b>	Freundlichkeit	Respekt Ehre	Ausgeglichenheit Aufrichtigkeit Ehrlichkeit	Rechtschaffenheit	Sanftheit
<b>Huang Di Nei Jing</b>	Zorn	Begierde Schock	Grübeln	Trauer Zukunftssorgen	Angst
<b>Positive Yin-Emotionen</b>	Geduld Anpassungsfähigkeit Toleranz Verständnis Gelassenheit	Geistige Klarheit Geistesruhe Friedvoll	Selbstbewusstsein Vernunft Aufmerksamkeit	Mitgefühl Gerechtigkeit Selbstlosigkeit Aufrichtigkeit	Weisheit Charisma
<b>Positive Yang-Emotionen</b>	Kreativität Intuition Fantasie Unternehmungslust	Begeisterungsfähigkeit Wissbegierde Optimismus Neugierde Schöpferisch	Fürsorge Hilfsbereitschaft Unterstützend	Altruismus Selbstlosigkeit Großzügigkeit	Willensstärke Entschlossenheit Furchtlosigkeit
<b>Negative Yin-Emotionen</b>	Frustration Depression Melancholie Nostalgie	Trauer Depression	Grübeln Nachdenken über die Vergangenheit	Zukunftssorgen	Ängstlichkeit Minderwertigkeitsgefühl Pessimismus
<b>Negative Yang-Emotionen</b>	Zorn Eifersucht Ungeduld Launenhaftigkeit Aggressivität	Zeitdruck Begierde Hysterie Verwirrung Wahnsinn Manie	Besessenheits- denken Fanatismus Nachdenken über die Zukunft	Egoismus Sucht	Machtsucht Herrschaft Aberglaube Paranoia

Tab. 1: Psychologie der Wandlungsphasen (nach Ploberger, 2006, S.224)

## Westliche Kräuter für die Leber

	Leber-Blut- Mangel	Leber-Blut- Stagnation	Leber- Feuchte-Hitze	Leber-Qi- Stagnation	Leber-Yang aufsteigend	Leber-Yin Mangel
Alant, Echter						
Aloe						
Andorn, Weißer						
Artischocke						
Augentrost						
Baptisie						
Bärentraubenblätter						
Benediktinerkraut						
Berberitze						
Blutwurz						
Bockshornkleesamen						
Brennnessel						
Brunnenkresse						
Chrysanthemen						
Durchwasdost						
Eisenkraut						
Enzian						
Erdrauch						
Frauenmantel						
Gartenraute						
Geranie						
Hirtentäschel						
Johanniskraut						
Klettenlabkraut						
Knotenbraunwurz						
Liebstöckel						
Löwenzahn						

	Leber-Blut- Mangel	Leber-Blut- Stagnation	Leber- Feuchte-Hitze	Leber-Qi- Stagnation	Leber-Yang aufsteigend	Leber-Yin- Mangel
<b>Mariendistel</b>						
<b>Melisse</b>						
<b>Odermennig</b>						
<b>Passionsblume</b>						
<b>Pestwurz</b>						
<b>Petersilienwurzel</b>						
<b>Pfefferminze</b>						
<b>Ringelblume</b>						
<b>Rose</b>						
<b>Roskastanie</b>						
<b>Rote Pfingstrose</b>						
<b>Sauerampfer</b>						
<b>Schafgarbe</b>						
<b>Schneeflockenbaum</b>						
<b>Schöllkraut</b>						
<b>Schwertlilie</b>						
<b>Sellerie</b>						
<b>Tausendguldenkraut</b>						
<b>Weißer Pfingstrose</b>						
<b>Weizengras</b>						
<b>Wermut</b>						
<b>Wilder Schneeball</b>						

Tab. 2: Westliche Kräuter für die Leber (nach Ploberger, 2009, S.231f)

## Westliche Kräuter für das Herz

	Herz-Blut- Mangel	Herz-Blut- Stagnation	Herz- Feuer	Herzkanäle, verschleimt	Herz-Qi- Mangel	Herz-Yang Mangel	Herz-Yin- Mangel
Arnika							
Baldrian							
Bitterorange							
Blutwurz							
Borretsch							
Hirtentäschel							
Hopfen							
Ingwer							
Johanniskraut							
Kampfer							
Knotenbraunwurz							
Lungenkraut							
Maiglöckchen							
Maishaar							
Melisse							
Mistel							
Nelken							
Passionsblume							
Ringelblume							
Rose							
Rosmarin							
Schlüsselblume							
Schnittlauch							
Schöllkraut							
Silberweide							
Thymian							
Vogelmiere							
Weißdorn							
Weizengras							

Tab.3.: Westliche Kräuter für das Herz (nach Ploberger, 2009, S.231)

## Westliche Kräuter für die Milz

	Milz- Feuchte-Hitze	Milz- Feuchte-Kälte	Milz- Yang-Mangel	Milz- Qi-Mangel	Milz kann das Blut nicht halten
Artischocke					
Basilikum					
Beifuß, geröstet					
Benediktinerkraut					
Berberitze					
Bitterorange					
Eisenkraut					
Engelwurz					
Erdrauch					
Fenchel					
Frauenmantel					
Gänsefingerkraut					
Geranie					
Gerste, gekeimt					
Heidelbeere					
Ingwer, geröstet					
Ingwer					
Kalmus					
Kampfer					
Kardamon					
Nelken					
Origano					
Petersilienwurzel					
Rettichsamen					
Rosmarin					
Salbei					
Schafgarbe					
Schneeflockenbaum					

	Milz- Feuchte-Hitze	Milz- Feuchte-Kälte	Milz- Yang-Mangel	Milz- Qi-Mangel	Milz kann das Blut nicht halten
<b>Seidenpflanze</b>					
<b>Sellerie</b>					
<b>Silberweide</b>					
<b>Sternanis</b>					
<b>Süßholz</b>					
<b>Tausendguldenkraut</b>					
<b>Thymian</b>					
<b>Wacholder</b>					
<b>Walnuss</b>					
<b>Wermut</b>					
<b>Zimt</b>					

Tab. 4: Westliche Kräuter für die Milz (nach Ploberger, 2009, S.232)

## Westliche Kräuter für die Lunge

	Lungen- Feuchte-Hitze	Lungen- Feuchte-Kälte	Lungen- Qi-Mangel	Lungen- Yang-Mangel	Lungen- Yin nährend
Alant, Echter					
Blutwurzel					
Borretsch					
Echter Ehrenpreis					
Eibischwurzel					
Geranie					
Huflattich					
Immergrün					
Isländisches Moos					
Klatschmohn					
Kleine Königskerze					
Lindenblüten					
Lungenkraut					
Maishaar					
Mariendistel					
Myrre					
Odermennig					
Pestwurz					
Pfefferminze					
Rosmarin					
Schwarzer Holunder					
Seidenpflanze					
Seifenkraut					
Senfsamen					
Spitzwegerich					
Süßholz					
Vogelmiere					
Waldlilie					
Wiesenklees					
Wilde Malve					
Wilder Schneeball					

Tab. 5: Westliche Kräuter für die Lunge (nach Ploberger, 2009, S.232)



## Westliche Kräuter für die Niere

	Ni-Qi-Mangel	Ni-Yang-Mangel	Ni-Yin-Mangel
<b>Ackerschachtelhalm</b>			
<b>Baldrian</b>			
<b>Blutwurzel</b>			
<b>Bockshornkleesamen</b>			
<b>Brombeere, unreif</b>			
<b>Dillsamen</b>			
<b>Doldenblütiges Wintergrün</b>			
<b>Fenchelsamen</b>			
<b>Himbeere, unreif</b>			
<b>Hopfen</b>			
<b>Hortensie</b>			
<b>Ingwer, getrocknet</b>			
<b>Johanniskraut</b>			
<b>Kiefer</b>			
<b>Mistel</b>			
<b>Nelken</b>			
<b>Ockergelber Hohlzahn</b>			
<b>Rosmarin</b>			
<b>Schafgarbe</b>			
<b>Schnittlauch</b>			
<b>Silberweide</b>			
<b>Sternanis</b>			
<b>Thymian</b>			
<b>Wacholder</b>			
<b>Weißer Zaunrübe</b>			
<b>Weißdorn</b>			
<b>Zimtrinde</b>			

Tab. 6: Westliche Kräuter für die Niere (nach Ploberger, 2009, S.232f)

## 7 QUELLENVERZEICHNIS

- <sup>1</sup> Bengt, Gesünder Leben mit den fünf Elementen, S. 21  
<sup>2</sup> Ni, Der Gelbe Kaiser, S. 20  
<sup>3</sup> Ni, Der Gelbe Kaiser, S. 40  
<sup>4</sup> Ni, Ploberger, Psychologische Aspekte in der TCM, S. 19  
<sup>5</sup> Ni, Der Gelbe Kaiser, S. 140  
<sup>6</sup> Ni, Der Gelbe Kaiser, S. 392  
<sup>7</sup> Ni, Der Gelbe Kaiser, S. 390  
<sup>8</sup> Redl, Die Welt der Fünf Elemente, S. 121

## 8 LITERATURVERZEICHNIS

Bengt, J. (2008<sup>5</sup>). Gesünder leben mit den fünf Elementen. Das Yin und Yang in der Ernährung nutzen. Freiburg: Herder Verlag

Focks, C. & Hillenbrand, N. (Hrsg.). (2006). Leitfaden Chinesische Medizin. München: Elsevier Verlag

Lorenz, C. (2009, 2010). Kursunterlagen „Fünf Elemente Ernährungsausbildung“. Schiedlberg: Bacopa

Maciocia, G. (2008<sup>2</sup>). Grundlagen der chinesischen Medizin. München: Elsevier Verlag

Ni, M. (Hrsg.). (2008<sup>2</sup>). Der Gelbe Kaiser. Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin. Frankfurt: Fischer

Ploberger, F. (2006). Krankheitsbilder in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ursachen, Symptome und Therapiemöglichkeiten. Schiedlberg: Bacopa

Ploberger, F. (2006). Psychologische Aspekte in der traditionellen Chinesischen Medizin. Schiedlberg: Bacopa

Ploberger, F. (2009<sup>6</sup>). Westliche Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. Schiedlberg: Bacopa

Redl, F. P. (Hrsg.). (2006). Die Welt der fünf Elemente. Anwendungsbereiche in Theorie und Praxis. Schiedlberg: Bacopa

Wiegele, M. (2009). Kräuterelexiere. Die selbst gemachte Hausapotheke. Schiedlberg: Bacopa