

Immunität in Hara Shiatsu

MIKE MANDL



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

ES GEHT NICHT UM EINEN SPRINT. ES GEHT UM EINEN MARATHON!

Immunität macht Sinn, wenn man rechtzeitig darauf schaut, dass man sie aufbaut, bevor man sie braucht. Ein Leitfaden aus Sicht der TCM

Bei vielen Dingen im Leben denkt man erst dann an sie, wenn man sie dringend benötigen würde. Zum Beispiel die eine fehlende Zutat, die man beim Einkaufen vergessen hat, aber ohne die das Gericht einfach nicht das wird, was es eigentlich hätte werden sollen. Und dann natürlich: Geld. Besitzt man genug davon, ist alles gut. Fehlt es jedoch, dann herrscht sofort Alarmstufe Rot. Dann ist Schluss mit der Ruhe. Dann nimmt uns ein Zustand permanenter Anspannung ein, diese Art von Anspannung, die mit einem atemraubenden Würgegriff zu vergleichen ist. Dabei versuchen wir alles erdenkliche, um das Loch in der leeren Kasse so rasch wie möglich zu füllen. Hätte man doch besser vorgesorgt, hätte man doch besser rechtzeitig klug investiert. Dasselbe gilt für das wohl höchste Gut überhaupt, unsere Gesundheit. Wir stellen sie solange nicht in Frage, bis sie uns abhanden gekommen ist, bis wir krank geworden sind. Auf Basis dieser leicht nachlässigen Ignoranz vegetiert auch unser Immunsystem meist unter dem Radar der bewussten Wahrnehmung vor sich hin.

*Immunsystem? Aber bitte!
Nicht nur, dass wir uns selten
wirklich aktiv darum kümmern,
wir sabotieren es sogar, sicher nicht
vorsätzlich, aber doch, mit den
ganzen kleinen und größeren
Sünden, die als Lifestyle
zusammengefasst werden können.*

Zu wenig Bewegung, keine Konsequenz in Bezug auf gesunde Ernährung. Dauernd in einem Stresszustand. Schlechter Schlaf. Weit entfernt von Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Ja, wir lassen unser Immunsystem leiden, wir beleidigen, schwächen und zermürben es.

ÜBERHAUPT: IMMUNSYSTEM, WAS IST DAS EIGENTLICH?

Bis dann plötzlich ein Virus an die Tür klopft und es auf einmal nichts Wichtigeres zu geben scheint als, genau, unser Immunsystem. Dann wollen alle, dass es sich natürlich sofort in Höchstform präsentiert. Dass es reibungslos funktioniert. Dass es sein Bestes gibt. Dass es uns beschützt. Dass es sich wehrt. Dass es mit Messern zwischen den Zähnen für unser Wohlergehen kämpft. Aber: So läuft das leider nicht. Nein. Denn das Immunsystem ist kein Gaspedal, das man rasch einmal durchtreten kann, um bei Bedarf die maximale Leistung zu aktivieren.

*Das Immunsystem sollte man
weniger als eine uns zustehende
Funktion denn als Lebewesen
betrachten: Es ist immer da,
es macht immer brav seinen Job.*

Aber es kann diesen Job sehr gut, mittelmäßig oder schlecht machen. Je nachdem, wie wir mit ihm umgehen. Wie wir dieses genauso komplexe wie sensible Lebewesen pflegen und kultivieren. Wir können es ganz bewusst stark machen.



UNSER IMMUNSYSTEM SCHÜTZT GEGEN:

- Viren
- Bakterien
- Pilze
- Parasiten
- Gifte
- krankhaft veränderte körpereigene Zellen (z.B. Krebszellen)

Wir können es kultivieren. Wir können an unserem Immunsystem arbeiten wie an unserer Kondition.

Die Traditionelle Chinesische Medizin liefert diesbezüglich hervorragende und äußerst präzise Ansätze. Nur: Dieser Zugang ist kein Sprint. Das ist ein Marathon. Sprich: Ein langer Prozess. Jedoch auch ein Prozess, der sich auszahlt, denn dieser Weg fördert nicht nur die Immunität, sondern auch die Vitalität und sogar die psychische Ausgeglichenheit. Dazu möchte ich Dich einladen.

WAS IST IMMUNITÄT? DIE WESTLICHE BETRACHTUNG

Als Immunität kann man die Summe aller Abwehrmechanismen verstehen, die es unserem System ermöglichen, sich gegenüber krankmachenden Einflüssen von außen zu schützen. Diesen Einflüssen sind wir mehr oder weniger rund um die Uhr ausgesetzt, von der Geburt bis zum Tod. Wir brauchen einen Schutz von Anfang an. Daher kommen wir bereits mit einem gut funktionierenden Immunsystem auf die Welt. Man spricht von der angeborenen oder unspezifischen Immunität. Diese wird im Laufe unseres Werdeganges durch die erworbene oder spezifische Immunität ergänzt.

Die spezifische Immunität ist ein kontinuierlicher Lernprozess als Folge einer aktiven Auseinandersetzung mit Fremdkörpern.

Beide Systeme sind eng miteinander verbunden, sie arbeiten nicht isoliert voneinander, sie ergänzen sich. Dieses Zusammenspiel ist die Basis jener komplexen Immunreaktionen, die unseren Organismus so effektiv vor schädigenden Einflüssen bewahrt.

DIE UNSPEZIFISCHE ODER ANGEBORENE IMMUNITÄT

Die unspezifische Immunabwehr richtet sich grundsätzlich gegen alles, was als körperfremd und schädigend erkannt werden kann. Am besten ist natürlich, derart unerwünschte Eindringlinge gar nicht erst in das System hineinzulassen. Zur ersten Verteidigungslinie der unspezifischen Immunabwehr zählen daher körperliche Barrieren, die quasi eine Türsteherfunktion erfüllen. Die geschlossenen Oberflächen der Haut und aller Schleimhäute schützen wie eine Mauer vor dem Eindringen von Krankheitserregern.

Als Organismus brauchen wir jedoch einen kontinuierlichen Austausch mit unserer Umgebung. Es gibt daher Schlupflöcher, die großen Klassiker sind Nase oder den Mund.

Schaffen es unerwünschte Besucher hier einen Fuß in die Tür zu setzen, dann versucht das unspezifische Immunsystem diese so rasch wie möglich los zu werden, mit einer Kombination aus mechanischen und biochemischen Mitteln. Flimmerhärchen in Nase oder Bronchien sind wie kleine Förderbänder, deren Aufgabe es ist, die mit Sekreten umhüllten Keime und Schmutzpartikel zurück zum Absender zu transportieren. Husten oder rinnende Nase sind gewünschte Aktivitäten des Körpers, die Ausscheidung tatkräftig zu fördern. Jede Barriere hat ihre eigene Taktik: Die Augen setzen sich mit Tränenflüssigkeit zur Wehr. Der die Harnorgane durchspülende Urin nimmt Krankheitserreger mit auf seinem Weg nach draußen. Säuren wie im Magen oder Enzyme wie im Speichel machen Bakterien und Viren das (Über)Leben schwer. Auch der leicht saure pH Wert der Haut kann Erreger abwehren.

UNSER IMMUNSYSTEM...

- ist neben dem Nerven- und dem Hormonsystem eines der komplexesten Schaltwerke unseres Körpers
- besteht aus Organen, Geweben, Zellen und Molekülen
- setzt sich aus unspezifischer (angeborender) und spezifischer (erworbener) Immunabwehr zusammen

Schaffen es Bakterien, Viren oder andere krankmachende Stoffe dennoch diese Barrieren zu überwinden, dann kann das angeborene Immunsystem auf spezielle Abwehrzellen und Enzyme zurückgreifen: Der Name der Zellen ist zugleich das Programm: Wir sprechen von Fresszellen und Killerzellen. Die Enzyme helfen bei der Arbeit, indem sie zum Beispiel Krankheitserreger als Ziel für Fresszellen markieren oder weitere Immunzellen aus dem Blut anlocken. Die unspezifische Immunabwehr ist ein bisschen wie ein Universalheilmittel. Gut. Effektiv. Aber nicht wirklich zielgerichtet und auf den Punkt kommend. Zudem „lernt“ sie nicht. Sie reagiert bei einer zweiten Infektion nicht effektiver als beim Erstkontakt. Dafür gibt es die spezifische Immunabwehr.

DIE SPEZIFISCHE ODER ERWORBENE IMMUNITÄT

Gelingt es dem unspezifischen Immunsystem nicht, die Erreger zu vernichten, kommt das spezifische Immunsystem zum Einsatz. Es richtet sich direkt gegen den Erreger, der die Infektion ausgelöst hat. Das setzt allerdings voraus: Der Erreger muss als solcher überhaupt erst einmal erkannt werden. Das ist ein Lernprozess. Das dauert länger. Das ist aber auch: Spezifischer.

WAS IST ENERGIE?

Setzt man sich mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) oder chinesischen Künsten wie Tai Chi Chuan oder Qi Gong, aber auch Meditation auseinander, kommt man am Terminus „Qi“ nicht vorbei. Qi ist der Schlüssel zum Verständnis all dieser Methoden, aber meist bleibt unser Verständnis von Qi an der Oberfläche hängen, wodurch auch vielen dieser Methoden eine gewisse Oberflächlichkeit zugesprochen wird. Es kann doch nicht sein, dass ein ernstzunehmendes medizinisches System auf einem Begriff wie Qi, also Energie, aufbaut, auf einem Begriff, der sich weder genau definieren noch wirklich erfassen lässt. Von einem Nachweis ganz zu schweigen.

QI IST MEHR ALS ENERGIE

Qi ist allerdings keineswegs ein abstrakter Begriff. Qi ist alles andere als esoterisch oder mystisch. Je tiefer man in die TCM eintaucht, desto klarer wird, was mit Qi eigentlich gemeint ist und wie Qi zu verstehen ist.

Anders als die westliche Wissenschaft setzt die TCM in Bezug auf Diagnostik, Organfunktionen, physiologische Prozesse und Symptombdifferenzierung auf bildhafte Darstellungen und Analogieprinzipien.

Es handelt sich dabei jedoch einfach um einen anderen Zugang, um Beobachtungen und Erkenntnisse zu beschreiben. Die TCM nähert sich dem Menschen von einem größtmöglichen Gesamtbild. Dieses steht im Mittelpunkt. Die westliche Wissenschaft nähert sich dem Menschen vom Verständnis aller Details und diese stehen oft im Mittelpunkt. Ob Ost oder West: Es werden einfach andere Zugänge verfolgt, dadurch entstehen andere Schwerpunkte und Stärken. Dadurch entstehen auch andere Schwächen. In sehr vielen Fällen kommen beide Richtungen jedoch zu exakt denselben Erkenntnissen, wenn man sich von dem abstrakten Qi Begriff lösen kann und nachzuvollziehen versucht, was sich dahinter wirklich verbirgt.

DIE SCHULE DER MITTE

Der berühmte chinesische Arzt Li Dong Yuan (1180–1251), auch unter Li Gao bekannt, gilt als Begründer der „Schule der Mitte“. Sein Ansatz: Die Kraft des Verdauungstraktes, unserer Mitte, ist die Basis unserer Gesundheit.

Li Gao spricht von Milz Qi, Magen Qi, Dickdarm Qi etc... Das Qi kann schwach, gestört oder rebellierend sein. Im Endeffekt geht es bei der „Schule der Mitte“ vor allem um die Bedeutung und die Funktion des Mikrobioms (der Darmflora), eine Bedeutung, welche die westliche Wissenschaft erst vor kurzem zu erahnen begonnen hat. Viele Studien belegen nun, was Li Gao bereits vor hunderten von Jahren niedergeschrieben hatte. Auch, dass die Energie der Mitte für ein fröhliches Gemüt sorgt. 2013 haben Wissenschaftler der University of North Carolina herausgefunden, dass die Ansammlung von Bakterien bzw. der Zustand der Darmflora im Zusammenhang mit unserer Stimmungslage stehen kann. Der Darm scheint die wichtigste Quelle und Ressource für das „Glückshormon“ Serotonin zu sein. Sind wir schlecht drauf, kann man nun von Milz Qi Mangel sprechen. Oder von einem Serotonin Mangel. Gemeint ist dasselbe. Verwendet wird eine andere Sprache.

QI BESCHREIBT PROZESSE

Qi hat im chinesischen Denken viele Gesichter. Um Qi zu verstehen, ist der Kontext wichtig. In Bezug auf die TCM kann Qi vorrangig zweierlei Ausdrucksformen haben. Zum einen kann man sich Qi wirklich als eine Form von Energie vorstellen. Das ist nicht nur für diejenigen Personen eine Realität, die sich auf jahrelangem, praktischen Weg mit dieser Materie auseinandersetzen. Qi ist ein Alltagsphänomen, das jeder kennt. Wir stehen in der Früh auf und verspüren viel oder wenig Energie. Es gibt Tätigkeiten, die rauben uns Energie. Es gibt Tätigkeiten, die geben uns Energie. Es gibt Menschen mit Ausstrahlung, mit spürbarem Charisma.

*Es gibt Menschen,
die uns einfach nur müde machen.
Wer hat das noch nicht erlebt?*

Fortgeschrittene Praktizierende können in ihrem Körper ganz konkret die Bewegung von Energie erfahren und kontrollieren. Zum anderen muss man sich den Terminus Qi als eine zusammenfassende Beschreibung von Funktionen und Prozessen vorstellen. Spricht man in der TCM von einem Milz Qi Mangel, ist damit gemeint, dass eine Störung der Darmflora und/ oder eine Schwäche des Verdauungstraktes vorliegt. Diese Störung kann vielfältige Auswirkungen haben. Von Blähungen über Müdigkeit bis zu Kopfschmerzen. Oder eben auch: Depressive Verstimmungen. Durch eine weitere Differenzierung mittels Qi Sprachgebrauch lassen sich die Auswirkungen und damit einhergehende Wechselwirkungen äußerst exakt definieren. Die Stärke der TCM: Durch das prozessorientierte Denken gibt es auch prozessorientierte Lösungsansätze. Ohne – als Beispiel – von einem Serotonin Mangel zu sprechen, wusste man in der TCM schon lange, wie man auf diesen Einfluss nehmen kann. Durch die Stärkung und Aktivierung des dafür relevanten Qi.

*Vor allem in Bezug auf die
Funktionalität des Immunsystems
hat sich die Denk- und Herangehens-
weise in Qi sehr bewährt.*

Die Stärke der westlichen Medizin liegt darin, Erreger rasch und präzise zu definieren und maßgeschneiderte Arzneien zu produzieren. Die Stärke der TCM liegt darin, das Immunsystem vorbeugend zu stärken und im Fall der Fälle den Prozess des Krankheitsverlaufes zu begleiten.

Der große Vorteil: Die spezifische Immunität kann sich den Angreifer merken, oft ein Leben lang. Sollte dieser also erneut an die Tür klopfen, wissen sogenannte Gedächtniszellen sofort, was zu tun ist. Eine zweite Infektion kann daher oft völlig unbemerkt ablaufen. Die Keime werden von Anfang an im Keim erstickt. Sie können sich nicht ausbreiten. Symptome bleiben teils gänzlich aus. Das ist der Grund, warum viele Kinderkrankheiten sich nur einmal wirklich bemerkbar machen. Das ist die Idee des Impfens. Den Antikörpern sei dank.

Körperfremde Zellen weisen spezifische Merkmale an ihren Oberflächen auf, die Antigene. Werden diese Antigene von unserem System erkannt, dann wird eine Kaskade an Gegenmaßnahmen initiiert. Eine Schlüsselrolle spielt dabei eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen. Zum einen die T-Lymphozyten, die im Knochenmark gebildet werden und im Thymus heranreifen. Daher der Name T-Lymphozyten. Zum anderen die B-Lymphozyten, wobei das „B“ hier für den Herstellungsort steht, ebenfalls das Knochenmark (Bone Marrow). Die T-Lymphozyten werden auch Helferzellen genannt. Sie helfen, indem sie sich nach erfolgreicher Abwehr zu den Gedächtniszellen umwandeln. Sie helfen, indem sie selber von Viren infizierte oder Tumorzellen zerstören. Sie helfen, indem sie genau jene B-Lymphozyten aktivieren, die wie der Schlüssel zum Schloss des Erregers passen.

Diese stellen wiederum in kurzer Zeit eine große Menge an Antikörpern her. Die Antikörper binden sich nun an die körperfremden Antigene. Zum einen, um diese zu markieren, damit sie von den Killerzellen erkannt werden können. Zum anderen, um mehrere Antigene zu verklumpen, was sie „handlungsunfähig“ macht. Und natürlich auch, damit sie nicht mehr an Körperzellen andocken und diese schädigen können. Die gebildeten Antikörper bleiben dann oft im Körper erhalten und lassen sich auch nachweisen. Wir sprechen von Immunität.

DER CHINESISCHE BEGRIFF QI...

- sollte immer im verwendeten Kontext betrachtet werden
- hat in der TCM mehrere Bedeutungen
- kann einerseits wirklich eine Form von Energie darstellen
- wird andererseits verwendet, um bestimmte Aufgaben und Prozesse zu beschreiben

WAS IST IMMUNITÄT? DIE BETRACHTUNG DER TCM

DER SCHUTZSCHILD WEI QI

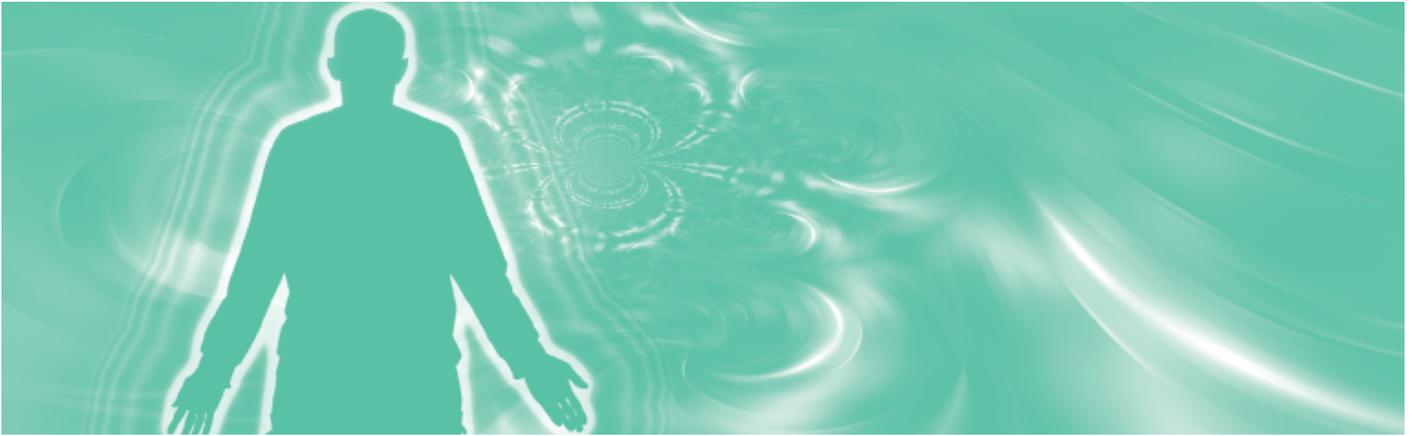
In der TCM wird man in Bezug auf Immunität zuerst einmal auf den Begriff Wei Qi stoßen. Wei Qi lässt sich am einfachsten mit Abwehrenergie übersetzen. Wie schon dargestellt: Qi hat mehrere Gesichter. Zum einen existiert wirklich eine Form von Abwehrenergie in unserem System, die man sich wie einen „Schutzschild“ vorstellen kann. Je mehr wir von dieser Abwehrenergie verfügen, desto stärker der Schutzschild. Das kann man nun glauben oder auch nicht. Aber gibt es nicht die Tage, an denen man sich quasi unbesiegbar fühlt? An denen man Wind und Kälte trotzt, an denen mehr oder weniger alles an einem abprallt? Und gibt es dann nicht jene Tage, wo einem jemand nur leicht leidend anschauen muss und man sofort weiß, dass man nun krank werden wird? Ist es nicht so, dass wir instinktiv die Funktionalität dieses Schutzschildes sehr wohl spüren?

OST UND WEST GEHEN HAND IN HAND

Aber zurück zur „physiologischeren“ Interpretation von Qi. Der Begriff Wei Qi beschreibt in Summe alle mit dem Funktionskreis Lunge in Verbindung stehenden Prozesse und Körperregionen, die es unserem System ermöglichen, sich gegenüber krankmachenden Einflüssen zu schützen. Der Ansatz von Ost und West geht hierbei Hand in Hand. Warum? Das Wei Qi wird in der TCM dem Funktionskreis Lunge zugeordnet. In der TCM werden dem Funktionskreis Lunge aber auch die Haut, die Nase und natürlich die Bronchien zugeordnet. Haut, Nase und Bronchien zählen zum angeborenen, unspezifischen Immunsystem.

*Wenn man nun sagt,
das Wei Qi ist schwach, dann kann
es sein, dass unser „Schutzschild“
gerade nicht stabil genug ist.*

Es kann aber genauso bedeuten, dass zum Beispiel unsere Nasenschleimhaut zu trocken ist und Krankheitserreger daher leichter den Weg in unser System finden. Und es kann auch heißen, dass die physiologischen Prozesse gestört sind, die den Feuchtigkeitsgehalt der Nasenschleimhaut regulieren. Es heißt, dass gewisse Barrieren der unspezifischen Immunität angeschlagen sind. Der Begriff Wei Qi umfasst daher drei Ebenen: Die Ebene der Energie. Die Ebene der mit dem Funktionskreis Lunge assoziierten Körperregionen. Die Ebene der mit diesen Körperregionen in Verbindung stehenden Funktionen und Prozesse. Eine Schwäche des Wei Qi kann sich auf all diesen Ebenen ausdrücken – sie sind letztendlich auch schwer voneinander zu trennen. Das Wei Qi ist aber nur ein Aspekt, wie Immunität in der TCM verstanden wird. Zurück zur westlichen Definition von Immunität: Als Immunität kann man die Summe aller Abwehrmechanismen verstehen, die es unserem System ermöglichen, sich gegenüber krankmachenden Einflüssen von außen zu schützen.



LUNGE, MILZ UND NIERE

Neben dem mit der Lunge assoziierten Wei Qi spielen in der TCM vor allem die Organe Milz und Nieren Schlüsselrollen. Wie immer gilt: In der TCM sind unter den Organen Funktionskreise zu verstehen. Zusammenhänge. Prinzipien. So stehen in der TCM die Nieren auch mit dem Knochenmark in Verbindung. Das Knochenmark produziert wiederum die für das spezifische Immunsystem so wichtigen T-Lymphozyten und B-Lymphozyten. Die Milz gilt in der TCM als Synonym für den gesamten Verdauungstrakt. Im Verdauungstrakt finden wir die höchste Menge an Immunzellen in unserem gesamten System. Wenn die TCM nun sagt, die Immunität hat ihre Basis in den Nieren, ihren Sitz in der Milz und wird über die Lunge zum Ausdruck gebracht, dann ist das nichts anderes als eine zwar bildhafte, aber dennoch vollständige Beschreibung des Immunsystems nach westlicher Betrachtung.

DIE ENTSTEHUNG DES WEI QI

Bleiben wir nun bei der „chinesischen“ Betrachtung: Das Wei Qi als Abwehrenenergie spielt in Bezug auf unsere Abwehrkraft natürlich eine entscheidende Rolle. Und: Es liegt an uns, wie sehr wir das Wei Qi aufbauen und stärken. Denn in der TCM ist das Wei Qi eine Energie, die wir im Körper herstellen.

Präziser: Das Wei Qi ist ein „Nebenprodukt“ der „normalen“ Energieproduktion, sprich, verfügen wir über genügend Energie, dann verfügen wir auch über genügend Wei Qi.

Energie in unserem System wird über die Aufnahme von Luftenergie (Kong Qi) und Nahrungsenergie (Gu Qi) hergestellt. Das entspricht wiederum der Zellatmung im westlichen Denken. Luftenergie und Nahrungsenergie verbinden sich im Brustkorb zur Brustkorbenergie (Zong Qi), die sich weiter in „wahre“ Energie (Zhen Qi) umwandelt. Diese wahre Energie spaltet sich in zwei weitere Energien auf: Zum einen, um den Körper zu ernähren (Ying Qi). Zum anderen, um den Körper zu schützen (Wei Qi). Für die Aufnahme der Luftenergie brauchen wir die Lungen. Für die Aufnahme der Nahrungsenergie die Milz. Milz und Lunge sind wiederum von der Kraft der Nieren „abhängig“ - unserer Grundkonstitution.

IMMUNITÄT AUS SICHT DER TCM...

- wird durch die Abwehrenenergie Wei Qi zum Ausdruck gebracht
- hängt mit den Organen Lunge, Milz und Nieren zusammen
- steht in Verbindung mit der Fähigkeit unseres Systems, genügend Energie zu produzieren

DIE NIEREN ALS DIE WURZELN UNSERER IMMUNITÄT

Die Nieren gelten in der TCM als die Wurzeln unserer Immunität und als Speicher unserer Essenz. Unsere Essenz kann man sich wie einen ganz besonders wertvollen, beinahe schon allmächtigen Superbenzin vorstellen. Dieser Superbenzin befeuert als Brennstoff nicht nur alle Lebensprozesse in unserem Körper, er ist generell der Stoff, aus dem unser Körper gewoben wird. Die Nieren sind der Kanister für diesen Superbenzin. Solange wir genügend davon zu Verfügung haben, können wir das Vehikel unseres Körpers betreiben. Ohne Treibstoff bleiben wir jedoch stehen.

Das Vehikel beginnt zu zerfallen. Dann haben wir unsere Essenz zur Gänze aufgebraucht. Dieser Stillstand ist gleichzusetzen mit unserem Tod. Nicht ohne Grund zielen mehr oder weniger alle mit der TCM in Verbindung stehenden Künste vorrangig auf die Bewahrung dieses Superbenzins ab. Der Superbenzin, die Essenz, wird in der TCM auch Jing genannt. Die Essenz Jing setzt sich wiederum aus der vorgeburtlichen und der nachgeburtlichen Energie zusammen. Die vorgeburtliche Energie ist die Energie, die wir von unseren Eltern mitbekommen haben. Der Begriff vorgeburtliche Energie kann als Synonym für unsere genetische Veranlagung gesehen werden. Als das Erbgut. Als den Bauplan unseres Lebens. Der Bauplan definiert und steuert unsere biologische Entwicklung. Er beinhaltet Stärken und Schwächen. Die vorgeburtliche Energie ist entscheidend für unsere physische Grundkonstitution.

DIE VORGEBURTLICHE ENERGIE

Einer meiner Lehrer verwendet gerne folgendes Beispiel: Ist die Mutter ein Gorilla und der Vater ein Bär, dann ist das Kind nicht unbedingt hübsch, aber zumindest stark und robust. Die Menge und die Qualität der vorgeburtlichen Energie hat einen Einfluss auf unsere physische Kraft, genauso wie auf unsere Abwehrkraft, auf unsere angeborene Immunität. Es gibt Kinder, die über eine große Widerstandsfähigkeit verfügen. Und dann gibt es Kinder, die ständig krank sind. Eine Frage der Essenz, sagt die TCM.

Die vorgeburtliche Energie ist also als die Menge an Superbenzin, welche die Eltern zum Zeitpunkt der Zeugung an ihr Kind weitergeben. Anders gesagt: Sind die Eltern noch jung und gesund, sind sie voller Energie und Vitalität, sind sie zufrieden und glücklich – sprich in Summe ein beinahe utopischer Zustand – dann haben sie genug Reserven, um ihr Kind zum Start komplett volltanken zu können. Und: Hochwertiges Jing heißt nicht nur voller Tank, das bedeutet auch großer Tank. Manche kommen mit 100 Liter auf die Welt. Manche mit 1.000. Manche mit 10.000. Manche mit 100.000. Mit einem derart vollen Tank kann man sich natürlich viel leisten, ohne nachtanken zu müssen. Derart kann man sogar ein Vollgasleben führen. Ja. Es gibt solche Personen. Es gibt Personen, die nicht auf ihren Lebensstil achten müssen, die sich mehr oder weniger alles leisten können, die Exzess und Sucht genießen, die sich Nächte um die Ohren schlagen und 60 Stunden arbeiten. Und trotzdem robust und gesund bleiben.

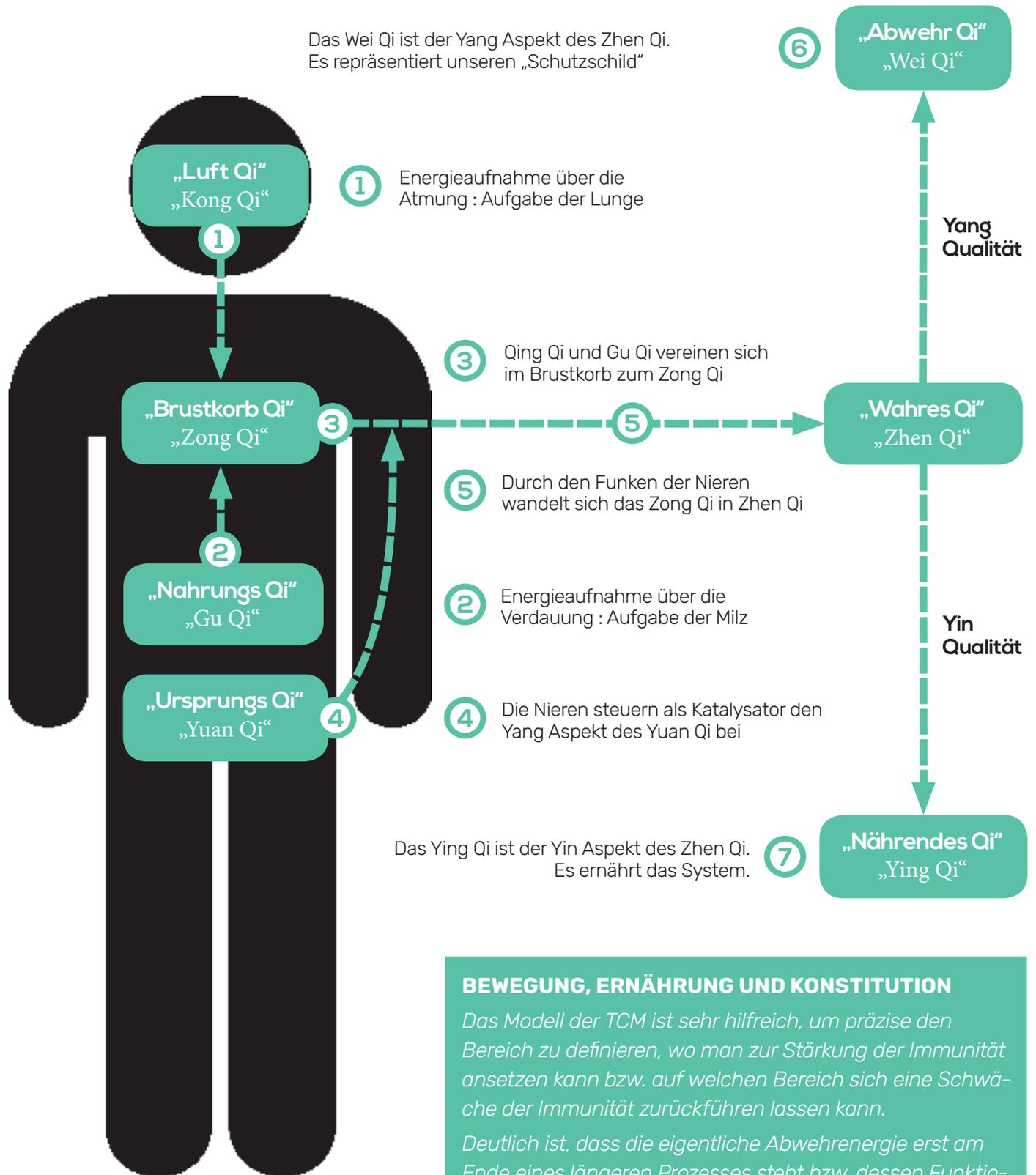
Das sind dann immer die Beispiele, die gerne in Diskussionen eingebracht werden, wenn es heißt: Aber Person XY trinkt Wein und raucht und macht keinen Sport und ist trotzdem 90 Jahre alt geworden. Gesund. Also gilt das für mich auch. Vielleicht. Vielleicht auch nicht. Alles eine Frage der vorgeburtlichen Energie. Umgekehrt kann es natürlich sein, dass Kinder nur eine sehr geringe Menge Superbenzin von ihren Eltern mitbekommen. Oft ist nur der Boden des Kanisters gerade mal bedeckt. Der Spielraum ist dementsprechend kleiner. Man könnte auch sagen: Denkbar schlechte genetische Voraussetzungen. Das sind dann oft die Beispiele, die ihr ganzes Leben auf Gesundheit ausgerichtet haben und trotzdem häufig krank geworden oder früh gestorben sind, ganz einfach, weil sie von Grund auf nur geringe Reserven auf den Weg mitbekommen haben.

Die vorgeburtliche Energie bekommt man mit. Man muss mit dem Leben, was man hat. Die vorgeburtliche Energie repräsentiert in Bezug auf unsere Immunität unsere angeborene Abwehrkraft, unsere Robustheit, unsere physische Stabilität. Den Nieren – oder besser den Eltern – sei Dank. Eine geringe Menge Superbenzin ist jedoch noch lange kein großes Drama. Man ist halt gezwungen, öfters nachzutanken. Man ist gezwungen, nachgeburtliche Energie aufzubauen.

DIE NACHGEBURTLICHE ENERGIE

Nachgeburtliche Energie „verdient“ man über seinen Lebensstil. Die wichtigsten Tankstellen sind Atmung und Ernährung. Das Qi der Luft (Kong Qi) verbindet sich mit dem Qi der Nahrung (Gu Qi). Daraus entsteht in weiterer Folge das Ying Qi, das nährendes Qi. Je mehr davon übrig bleibt, desto mehr kann im Kanister der Nieren gespeichert werden. Das spart vorgeburtliches Superbenzin, der wesentlich wertvoller und wichtiger ist.

Die Produktion von nachgeburtlichen Superbenzin ist der Bereich, den wir in Bezug auf unsere Immunität und Nieren selber beeinflussen können. Wobei es natürlich nicht ausreicht, einfach nur zu atmen und zu essen. Wer wirklich einen Überschuss aufbauen will, muss daran arbeiten, seine Atmung zu vertiefen, durch regelmäßige Übungen, ob Qi Gong oder Sport. Die Ernährung muss gesund, der individuellen Konstitution, den Jahreszeiten und den physischen wie psychischen Anforderungen angepasst sein. In Summe ist das ein Marathon. Kein Sprint. Immunität aus Sicht der TCM braucht jedoch ein starkes Fundament. Das Fundament sind die Nieren und die Menge an gespeicherten Superbenzin.



BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND KONSTITUTION

Das Modell der TCM ist sehr hilfreich, um präzise den Bereich zu definieren, wo man zur Stärkung der Immunität ansetzen kann bzw. auf welchen Bereich sich eine Schwäche der Immunität zurückführen lassen kann.

Deutlich ist, dass die eigentliche Abwehrenergie erst am Ende eines längeren Prozesses steht bzw. dessen Funktionen zum Ausdruck bringt.

DIE SACHE MIT DER WÄRME

Der in den Nieren gespeicherte Superbenzin beeinflusst in Bezug auf unsere Immunität einen weiteren wichtigen Aspekt: Es geht um die Sache mit der Wärme. Denn der Superbenzin ist auch die Grundlage unseres Heizungssystems. Wenn Yin der Benzin ist, dann ist Yang das Feuer und das Feuer, das unseren Körper wärmt, wird in der TCM Nieren Yang genannt.

Und das Nieren Yang brennt in unserem Bauch, genau genommen in unserem Unterbauch.

Wir brauchen das Nieren Yang aus zwei Gründen: In Regionen mit Jahreszeiten ist das Nieren Yang ein wichtiger Schutz gegen Erkältungen. Klopfen frostige Temperaturen an die Tür, ist es besser, diese geschlossen zu halten und den Ofen hochzudrehen. Ohne funktionierendes Heizungssystems kühlt ein Haus aus, die Wände werden feucht. Dasselbe passiert in unserem Körper, wenn wir über zu wenig Superbenzin verfügen, um uns von innen zu wärmen. Wir gelangen in einem Zustand innerer Kälte. Wir erkälten uns leicht.

Zum anderen brauchen wir dieses Feuer im Unterbauch, um den Verdauungstrakt zu unterstützen. In der TCM wird mit folgendem Bild gearbeitet: Das Nieren Yang ist wie ein Feuer und der Verdauungstrakt wie ein Kessel. In diesem Kessel gelangt die Nahrung. Fehlt das Feuer, dann ist das in etwa so, als würde man versuchen, ohne Herdplatte zu kochen. Gut: Es gibt Rohköstler*innen.

DIE NIEREN UND DIE IMMUNITÄT

- *Die vorgeburtliche Energie bestimmt die physische Konstitution. Man kann auch sagen: Die vorgeburtliche Energie bestimmt die Kraft der angeborenen bzw. unspezifischen Immunität*
- *Das Nieren Yang ist die Basis von Wärme im Körper. Ein Mangel an Nieren Yang kann zu Kältezuständen führen und das System anfälliger für Erkältungskrankheiten machen*
- *Das Nieren Yang ist entscheidend für den Verdauungsprozess. Es hält das Verdauungsfeuer am brennen. Nur so kann genug nachgeburtliche Energie produziert werden*
- *Das System braucht genügend Energie, um daraus die Abwehrenenergie Wei Qi zu produzieren*

ESSENZ - JING - SUPERBENZIN

- *Die Essenz, oder Jing genannt, wird in den Nieren gespeichert*
- *Die Essenz setzt sich aus vorgeburtlicher und nachgeburtlicher Energie zusammen*
- *Die vorgeburtliche Energie wird von den Eltern mitgegeben*
- *Die vorgeburtliche Energie wird durch die nachgeburtliche Energie ergänzt*
- *Die nachgeburtliche Energie wird aus Nahrung und Atmung gewonnen*
- *Wird nicht ausreichend nachgeburtliche Energie produziert, wird auf die vorgeburtliche Energie zurückgegriffen. Das System wird geschwächt*

Rohkost geht vielleicht in jungen Jahren, in warmen Klimazonen. Das können sich Personen leisten, denen Reserven an Superbenzin aus den Ohren tropfen. Für alle anderen gilt: Wir können weit mehr Energie aus dem Verdauungsprozess ziehen, wenn dieses vom Feuer der Nieren unterstützt wird. Sonst bleibt es kalt im Bauch, kalt im Kessel, kalt im Körper. Das schwächt die Immunität. Das schwächt die Milz, dem nächsten wichtigen Organ in der Immunitätskette der TCM.

Denn die Milz ist eine der Hauptquellen für die nachgeburtliche Energie. Und genügend Energie ist wiederum die Basis, um genügend Abwehrenenergie oder Wei Qi zu produzieren. Daher gilt die Milz auch als der Sitz unserer Immunität.

DIE MILZ ALS DER SITZ UNSERER IMMUNITÄT

Die Milz wird in der TCM gerne als ein Kochtopf gesehen, der unsere Nahrung aufnimmt. Auch in unserem Kulturkreis hatte man früher eine ähnliche Idee von der Milz: Der Begriff Milz lässt sich auf „meltan“ zurückführen, also auf schmelzen, weil man davon ausging, dass die Funktion der Milz das Schmelzen der Nahrung sei. In der TCM steht die Milz als Synonym für den gesamten Verdauungstrakt. Wird also von der Milz gesprochen, dann umfasst dies mehr oder weniger alle Organe und Regionen, die am Verdauungsprozess direkt und indirekt beteiligt sind. Daher heißt es in der TCM ja auch: Die Milz öffnet sich im Mund. Schon vor mehr als 2.000 Jahren wurde erkannt, dass der Kauprozess, also das Einspeicheln der Nahrung ein wichtiger Aspekt des Verdauungsvorganges ist.

Auch werden die meisten Formen von Verdauungsstörungen der Milz zugeordnet, ob Durchfall, Verstopfung oder Blähungen. Die wichtigste Aufgabe der Milz ist es jedoch, Energie aus der eingenommenen Nahrung zu gewinnen.

Diese Energie ist in weiterer Folge entscheidend für unsere Immunität, denn die Fülle und die Qualität der Abwehrenenergie Wei Qi hängt maßgeblich von der Fülle und der Qualität der Energie ab, welche von der Milz aus der Nahrung extrahiert wird.

DER OFEN, DAS HOLZ UND DAS FEUER

Ich persönlich betrachte die Milz lieber als einen Ofen denn als einen Kochtopf. Mit diesem Bild lassen sich die der Milz zugeordneten Prozesse leichter nachvollziehen. Die Milz ist der Ofen. Unsere Nahrung ist das Holz. Und das Feuer kommt von den Nieren. Das Ziel: Aus diesem Verbrennungsprozess ein Maximum an Energie zu gewinnen. Dazu müssen alle drei Komponenten an einem Strang ziehen. Zuerst einmal zum Ofen: Die Qualität des Ofens ist von großer Bedeutung. Wie stark oder schwach dieser ist, ist wiederum eine Frage der Konstitution, eine Frage der weitergegebenen Essenz: Mama Hochofen + Papa Hochofen = Kind Hochofen.

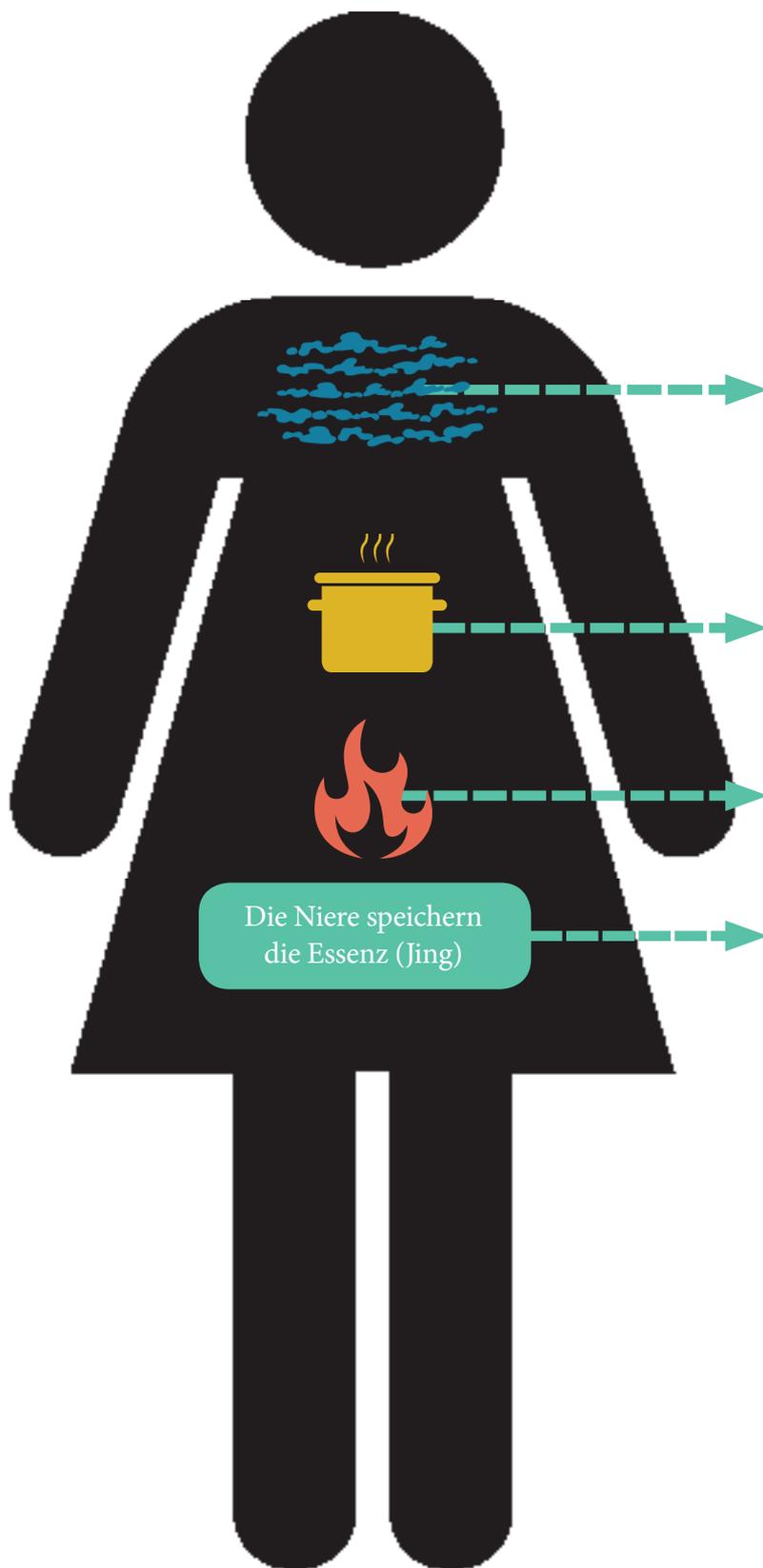
Ein kräftiger Hochofen kann mehr oder weniger alles verbrennen.

Menschen, die mit einem gut funktionierenden Hochofen ausgestattet werden, gerne auch als Allesfresser bezeichnet, können einfach alles in sich hineinstopfen. Menge, Qualität, jeglicher Art und zu jeder Tages- und Nachtzeit – trotzdem erfreuen sie sich einer gesunden und reibungslosen Verdauung. Keine Blähungen, kein Völlegefühl, keine Verstopfung. Ein Hochofen verbrennt sogar Müll, wenn es sein muss. Ein Hochofen kann sogar aus Müll Energie gewinnen. Rückstandsfrei. In unserer TCM Sprache: Die Energie der Milz ist stark genug, um aus jeglicher Nahrung ein Wunder vollbringen zu können. Eine starke Milzenergie ist ein Segen. Eine starke Milzenergie resultiert in einer starken Immunität. Denn Personen mit einem schwachen Ofen in ihrem Bauch haben es nicht leicht. Ein schwacher Ofen ist sehr schwer zu beheizen. Er verträgt nur Holz in kleinen Mengen und nur in bester Qualität. Landet einmal ein feuchter, schwerer Scheit in ihm, dann erlischt das Feuer sofort. Der Scheit brennt nicht, er glüht halbherzig vor sich hin.

Die Folge: Rauchentwicklung. Sprich: Blähungen. Völlegefühl, da ein schwerer Scheit im Bauch, der alles blockiert. Daher auch: Verstopfung. Oder: Weil die Feuchtigkeit nicht verbrannt wird, rinnt sie nach unten ab, also Durchfall. Unvollständige Verbrennung heißt aber auch: Es bleibt viel Asche übrig. Schlacken. Das sind Personen, die sofort Depots anlegen. Schwammige Depots. Der berühmte Spruch trifft zu: Ich muss ein Stück Torte nur ansehen, um zuzunehmen. So oder so: Ein derartiger Ofen wird, wenn mit schlechtem Holz gefüttert, kaum Wärme produzieren. Der Körper wird wenig Energie produzieren. Die Milzenergie ist schwach. Die Immunität ebenso.

Neben der Qualität des Ofens ist natürlich auch die Qualität des Holzes entscheidend. Wir sprechen von der Qualität unserer Nahrung.

Es gibt Nahrung, die ist für unser System wie zwei Jahre lang getrocknetes Buchenholz. Bester Brennstoff, ein hoher Energielieferant. Und dann gibt es Nahrung, die mehr einem modrigen, durch und durch feuchten Klumpen Holz entspricht. Es gibt auch Nahrung, die wie Zunder wirkt, die nur kurz aufflammt, um gleich wieder zu erlischen. Stichwort Zucker. Im Idealfall wird ein starker Ofen mit hochwertigem Holz beheizt. Der Energie-Output ist nicht zu übertreffen. Ein schwacher Ofen wiederum muss zwingend mit hochwertigem Holz beheizt werden, damit er überhaupt in Schwung kommt. Generell gilt: Eigentlich gibt es keinen Grund, auf schlechtes Holz zu setzen. Oder? Und die Rolle der Nieren? Irgendjemand muss das Holz ja zum brennen bringen. Das ist die Aufgabe des Nieren Yang. Ein Überschuss an Nieren Yang ist wie ein Flammenwerfer, der alles in Brand setzen kann. Wiederum gilt: Ein starkes Nieren Yang in Kombination mit einem guten Ofen und die Qualität des Holzes ist weniger ausschlaggebend. Ein schwaches Nieren Yang ist jedoch wie ein feuchtes Streichholz. Hast Du schon einmal versucht, mit einem feuchtem Streichholz einen Buchenscheit zu entzünden? Eben. Das ist unmöglich. Je weniger Feuerkraft man als Ausgangsbasis hat, desto mehr gehört das in Brand zu setzende Holz klein gehackt, damit es überhaupt Feuer fangen kann. Umgelegt auf die Nahrung bedeutet das: Kleine Mengen, kleine Bissen, gute Kauen.



DER CHINESISCHE STOFFWECHSEL

Die bildliche Darstellung der Energieproduktion in der TCM gleicht im wesentlichen „unserer“ Idee des Stoffwechsels. Sprich: Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist die Basis von Vitalität und Immunität.

Die Lunge nimmt Energie aus der Atmung auf. Zusammen mit dem „Dampf“ der „transformierten“ Nahrung entsteht die Basis für das nachgeburtliche Qi. Ein Überschuss wird wiederum in den Nieren gespeichert.

Der „Kochtopf“ Milz ist ein Synonym für den gesamten Verdauungstrakt. Für die „Transformation“ der Nahrung braucht die Milz das Feuer der Nieren.

Das Nieren Yang ist das wichtigste „Feuer“ für die Verdauung. Es ist die „Herdplatte für den „Kochtopf“ Milz.

Die Niere speichern die Essenz (Jing)

Die Nieren speichern die Essenz. Die Essenz ist die Basis für die Grundenergien der Nieren. Das Nieren Yin ist die Grundlage für alle Yin Aspekte des Körpers, also für alle substanzialen Aspekte, besonders natürlich für alle Flüssigkeiten.

Das Nieren Yang ist die Grundlage für das Qi des gesamten Körpers. Das Nieren Yang ist aber auch ein wichtiger Faktor, um den Körper in der Energiegewinnung zu unterstützen.

EPIGENETIK UND DIE TCM

Die Epigenetik ist ein spannendes und junges Forschungsfeld. Der Ansatz: Gene lassen sich durch Lebensstil beeinflussen. Das entspricht der Idee der TCM, dass die nachgeburtliche Energie Einfluss auf die Essenz hat.

DARMGESUNDHEIT IST IMMUNITÄT

In Summe ist der Verdauungsprozess also von drei Faktoren abhängig: Ofen, Holz, Feuer. Ander ausgedrückt: Von der Milzenergie, vom Nieren Yang und von der Qualität der Nahrung. Kommen alle drei Faktoren auf einen Nenner, dann gibt der Ofen viel Energie ab. Diese Energie wiederum ist die Basis für die Gesundheit und die Immunität unseres Systems. In der TCM sagt man daher: Die Milz ist der eigentliche Sitz unserer Immunität. Wenn man nun die Milz als ein reibungsloses Funktionieren des gesamten Verdauungstraktes sieht, als den Ausdruck einer vitalen Darmflora, dann treffen sich hier Ost und West wieder in der Auffassung, dass es vor allem die Darmgesundheit ist, die unserer Immunität Kraft und Stärke verleiht.

Immerhin: Die größte Konzentration aller Immunzellen, fast mehr als 70% unseres gesamten Systems, befinden sich im Darmbereich.

Die TCM rundet dieses Bild noch ab, indem zu dem Funktionskreis der Milz auch die Blutbildung zählt und diese wiederum im Zusammenhang mit den Nieren steht. Lymphozyten werden nicht nur im zur Niere zählenden Knochenmark gebildet, sondern auch in der Milz. Auch in der westlichen Medizin ist die Milz ein Teil des Immunsystems. Ungefähr 30 Prozent aller weißen Blutkörperchen werden von der Milz gespeichert. Zudem produziert sie mit den Fresszellen weitere Abwehrsoldaten. An der Milz kommt man also nicht herum.

DER VERDAUUNGSPROZESS „MILZ“

- Die Milz ist in der TCM ein Synonym für unseren gesamten Verdauungstrakt
- Die Kraft der Milz kann konstitutionell stark oder schwach sein. Entweder man verfügt über einen Hochofen oder einen Miniofen
- Der Ofen wird vom Nieren Yang „angefeuert“. Das Nieren Yang unterstützt das Verdauungsfeuer
- Neben der Qualität des Ofens Milz und der Kraft des Nieren Feuers, ist auch die Qualität des Holzes, unserer Nahrung, entscheidend
- Ziel des Verdauungsprozesses: Genügend Energie aus der Nahrung zu extrahieren. Aus dieser Energie wird auch Abwehrgenergie gebildet

DIE MILZ UND DIE IMMUNITÄT

- Je mehr Energie die Milz aus der Nahrung extrahiert, desto mehr Abwehrgenergie kann in weiterer Folge gebildet werden
- Als Synonym für den gesamten Verdauungstrakt umfassen die Begriffe Milz oder Milzenergie viele Aspekte der unspezifischen und spezifischen Immunität, ob Speichel, Magensäure über die Bildung, Speicherung und Reifung von Lymphozyten bis hin zur vitalen Funktionalität unseres Mikrobioms (Darmflora)
- Eine gesunde Milz oder Milzenergie ist für die Immunität daher von zweifacher Bedeutung: Einerseits als Basis für die Produktion von Abwehrgenergie. Andererseits als Basis für die Funktionalität vieler entscheidender Prozesse der unspezifischen und spezifischen Immunabwehr

Der Vorteil der TCM: Sie bietet ein klares Konzept an, wie sich der Prozess der Verdauung stärken lässt. Je nachdem, ist mehr Fokus auf den Ofen, das Holz oder das initiiierende Feuer zu legen. Nur so kann wirklich gewährleistet werden, dass der „Schutzschild“ Lunge über genügend Energie verfügt.

DIE LUNGE ALS DER AUSDRUCK UNSERER IMMUNITÄT

Die Immunität wurzelt in den Nieren. Ihren Sitz hat sie in der Milz. Zum Ausdruck gebracht wird sie von der Lunge. Wobei die Lunge durchaus auch etwas zur Kraft der Immunität beisteuert. Es ist Aufgabe der Milz, aus der Nahrung Energie zu extrahieren. Die Lunge tut dies aus der Atmung. Nahrungs Qi (Gu Qi) und Atmungs Qi (Kong Qi) vermählen sich im Brustkorb zum Brustkorb Qi (Zong Qi). Dann kommen die Nieren: Die Nierenenergie ist die Basis einer jeglichen Transformation. Die Nieren „schießen“ ein bisschen Superbenzin dazu und aus dem Brustkorb Qi entsteht wahres Qi oder Zhen Qi. Man könnte auch sagen: Es entsteht wahre Vitalität. Energie, die sich spüren lässt. Energiereiche Menschen. Dieses wahre Qi nährt. Dieses wahre Qi schützt. Daher sagt man: Die Abwehrgenergie wird aus dem Zhen Qi gebildet.

Die Lungen haben daher ob ihrer Funktionalität und ihrer Kraft einen Anteil daran, über wie viel Abwehrgenergie oder Wei Qi wir verfügen. Aber auch das beste Wei Qi bringt wenig, wenn es nicht verteilt wird.

Wenn es sich nicht wie ein Schutzschild um den Körper legt. Die Lunge ist hauptverantwortlich für die Verteilung des Wei Qi, das alle Körperoberflächen erreichen soll, mit denen wir Kontakt mit unserer Umgebung haben. Primär betrifft das natürlich die Haut. In der TCM ist es die Aufgabe der Lunge, die Haut zu versorgen. Die Lunge sorgt dafür, dass die Haut als Barriere zur Außenwelt vital, lebendig und funktionell bleibt. Dazu braucht die Haut vor allem auch Flüssigkeiten. Erreichen diese die Haut nicht, dann wird sie trocken. Spröde. Rissig. Sensibel. Eine derartige Haut ist nicht wirklich gut geeignet, um sich widrigen äußeren Einflüssen entgegen zu setzen.

Ähnlich ist das auch mit dem Wei Qi. Es muss die Oberfläche, also die Haut, erreichen, um seine Aufgaben voll erfüllen zu können. Dazu muss: 1.) Ausreichend Wei Qi produziert und 2.) es muss auch ausreichend verteilt worden sein.

Aufgabe 1 ist ein gemeinsames Schaffen von Niere, Milz und Lunge. Ist genügend Wei Qi im System vorhanden, dann wird es durch die Lunge zum Ausdruck gebracht, denn Aufgabe 2, die Verteilung, liegt in den Händen der Lunge. So oder so: Fehlt das Wei Qi an der Peripherie, dann ist unser System anfällig. Man kann sich das Wei Qi auch wie eine energetische semipermeable Membran vorstellen. Sprich: Das Wei Qi sperrt gewisse Sachen aus, während sie andere sehr wohl durchlässt. Das Wei Qi ist der Torwächter unserer Immunität.

Ohne diesen Torwächter sind wir wie ein Haus, wo alle Türen und Fenster offen stehen. Alles kann rein. Alles kommt raus.

Wir tun uns schwer damit, unsere Energie für uns zu bewahren und sammeln. Wir tun uns schwer damit, Eindringlinge draußen zu halten. Wie zu Beginn dieses Kurses bereits dargestellt: Den Begriff Energie muss man im Kontext des chinesischen Denkens verstehen. Ja: Es gibt diese Form der Energie wirklich. Meine Empfehlung: Nur weil bestimmte Begrifflichkeiten oder Denkkonzepte nicht wirklich in das eigene Weltbild passen, sollte man sich diesen nicht vorab komplett verschließen.

Der Zugang zur konkreten Wahrnehmung von Energie ist ein langer Weg. Nicht jede Person hat eine Motivation dafür. Das heißt aber nicht, dass es Phänomene wie eine Abwehrenergie nicht wirklich gibt. Das Wei Qi kann man sich wie den Schutzschild des Raumschiffs Enterprise vorstellen.

DIE LUNGE UND DIE IMMUNITÄT

- Die Lunge nimmt aus der Atmung Energie auf. Zusammen mit der Energie aus der Nahrung wird Abwehrenergie gebildet
- Die Lunge ernährt die Haut und kontrolliert die Nase – zwei wichtige Aspekte der unspezifischen Immunität
- Die Lunge verteilt die Abwehrenergie Wei Qi. Sie sorgt dafür, dass sich diese wie ein Schutzschild um den Körper legt

Fortgeschrittene Praktizierende können diesen Schutzschild spüren und sehen. Das ist kein Hokuspokus. Das ist nur Übung. Manche Personen können einen Handstand, andere nicht. Aber der Bereich Energie ist nur ein Aspekt, wie Wei Qi im Denken der TCM verstanden wird. Der Begriff Wei Qi umfasst auch die mit dem Funktionskreis Lunge assoziierten Körperregionen und all jene mit diesen Körperregionen in Verbindung stehenden Funktionen und Prozesse.

Die Aufgabe der Lunge ist nicht nur für die Vitalität der Haut zu sorgen, sondern sie kontrolliert auch das Öffnen und Schließen der Poren.

Wieder das Torwächter-Prinzip. Zudem kann die Lunge laut TCM die Körpertemperatur regulieren. Dringt nun – im Sprachgebrauch der TCM – Kälte in unser System ein, dann sorgt ein gut funktionierendes Wei Qi dafür, dass diese schnell wieder vertrieben wird. Zum einen wird die Körpertemperatur erhöht (leichtes Fieber), zum anderen öffnen sich die Poren, um die Kälte via der selbst produzierten Hitze nach außen zu treiben.

Noch besser: Eine gute Abwehrenergie „spürt“, dass in das System nicht gut tuende Einflüsse eindringen wollen und riegelt die Poren bereits im Vorfeld ab. Fenster zu, Türen zu. Oder: Zur Haut zählt in der TCM auch die Schleimhäute von Nase und Rachen. So wie die Lunge die Haut befeuchtet, hält sie auch diese Schleimhäute feucht und funktionell. Das merkt man schnell einmal, wenn man vermehrt Zeit in geschlossenen und geheizten Räumen verbringt, also im Herbst und im Winter, was zu einer Austrocknung diese Schleimhäute führt und Erreger leichter in das System eindringen lässt. Personen mit einem guten Wei Qi passiert das wesentlich seltener. Die Lunge steht in der TCM zwar nicht für die Basiskraft unserer Immunität. Sie steuert zu dieser aber wesentlich bei und bringt sie zum Ausdruck.

DIE ROLLE DER PSYCHE IN DER IMMUNITÄT

Wird in der TCM von Organen und Organenergien gesprochen, dann handelt es sich dabei um Funktionseinheiten, die weit über die Rolle des jeweiligen Organs hinausgehen. Zu diesen Funktionseinheiten gehören auch psychische und emotionale Komponenten. Mit diesem Ansatz war und ist die TCM in der Präzision ihres ganzheitlichen Denkens einzigartig.

Bereits vor mehr als 2.000 Jahren wurde zum Beispiel die Funktion der Nebennieren vollständig erfasst. Ebenfalls wurde damals schon erkannt, dass es im Falle lang anhaltender Stressmuster zu einer Nebenniereninsuffizienz kommen kann. Damit einhergehend: Massive körperliche und seelische Erschöpfungszustände. Verlust der Willenskraft. Verlust der Libido. Dafür Depressionen oder Panikattacken. Dieser Prozess wurde inklusive aller Begleit- und Folgezustände präzise dargestellt, inklusive helfender Maßnahmen, die an Körper und Geist gleichzeitig ansetzen. Allerdings wurde eine andere Sprache verwendet. In der TCM spricht man nicht vom Adrenalin-, Noradrenalin oder Cortisolspiegel, sondern von einem Nieren Yang Mangel, meint aber im Prinzip genau dasselbe. Stress und Anspannung knabbern das Nieren Yang in Windeseile weg, ganz einfach, weil der in einem solchen Zustand übermäßig aktivierte Kampf- und Fluchtmechanismus jede Menge des Superbenzins Jing verbraucht, die Basis für das Nieren Yang. Irgendwann ist der Tank dann eben leer. Heutzutage ist das Bild unter anderem als Burnout bekannt.

Die häufigste Ursache für Stress und Anspannung sieht die TCM in Unsicherheit und Angst.

Dass sich das alles nicht förderlich für die Immunität auswirkt liegt auf der Hand. Und das ist jetzt, 2.000 Jahre später, auch wissenschaftlich erwiesen: Intensiver Stress schwächt die Immunität. Anders ausgedrückt: Die Nieren sind die Wurzeln unserer Immunität. Die Psyche spielt also eine entscheidende Rolle, wenn es um unsere Abwehrkraft geht. Ein völlig neues Forschungsfeld widmet sich diesem Zusammenhang: Die Psychoneuroimmunologie. Sie wird in Zukunft noch viele Mechanismen bestätigen, die der TCM schon lange bekannt sind.

Geht es um den Aufbau einer starken Immunität, dann geht es auch um die psychische Widerstandskraft, denn ist diese schwach ausgeprägt, dann bedeutet das rasch einmal Stress und Stress wiederum schwächt das Immunsystem. Ein Teufelskreis.

Emotionale Zustände werden in der TCM als krankmachende Faktoren definiert, die genauso ernst zu nehmen sind wie klimatische Einflüsse, virale Infektionen oder Traumata. Wollen wir unsere Immunität von Grund auf stärken, dann ist das Konzept der TCM sehr hilfreich, denn es definiert präzise, auf welcher Ebene welche Emotionen welchen Einfluss haben. Derart bekommt man ein Werkzeug in die Hand, mit dem sich gut arbeiten lässt. Jedem Organ sind bestimmte Emotionen zugeordnet. Das ist auch in unserem Sprachgebrauch, in unserem Volkswissen keine Unbekannte. Belastende Situationen gehen an die Nieren. Ärgern wir uns, kommt die Galle hoch. Sind wir frustriert, ist uns eine Laus über die Leber gelaufen. Sind wir aufgeregt, dann beginnt das Herz zu flattern. Ost und West haben hier völlig unabhängig voneinander eine gemeinsame Sprache entwickelt. Sprich: Da muss doch eine Wahrheit vorhanden sein.

In Bezug auf unser Immunsystem sind es wieder die drei Organe Niere, Milz und Lunge, die besonderes Augenmerk verdienen und auf psychisch/emotionaler Ebene gestärkt oder geschwächt werden können. Geschwächt werden sie vor allem, wenn die ihnen zugeordneten Emotionen in einem Übermaß, einem Mangel oder in blockiertem Zustand vorliegen. Denn das zieht Energie aus dem jeweiligen Funktionskreis ab.

DIE NIEREN WERDEN DURCH ANGST GESCHWÄCHT

Angst ist die den Nieren zugeordnete Emotion. Angst schickt unser System in einen Zustand erhöhter Alarmbereitschaft. Der Kampf- und Fluchtmechanismus wird aktiviert. Das sympathische Nervensystem übernimmt die Regie. Dieses wird auch durch Stress aktiviert. Der Körper wird mit Adrenalin geflutet. Auch der Cortisol-Spiegel steigt. In der TCM sagen wir: Das Nieren Yang wird aktiviert. Überaktiviert. Es brennt zu stark. Es verbrennt uns. In Summe ergibt sich daraus ein viel zu hoher Energieverbrauch. Das ist ein Zustand, der in unserer Leistungsgesellschaft mittlerweile weite Verbreitung gefunden hat.



Kein Wunder, dass mit Stress und damit in Verbindung stehenden Problemen beinahe schon pandemische Ausmaße erreicht werden.

Nur: Diese Energie fehlt dann an anderen Bausteilen. Anders ausgedrückt: Cortisol deaktiviert die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers. Die Immunität ist geschwächt. Auch der Schlaf leidet meist darunter. Eine der wichtigsten Quellen für Regeneration und daher für unsere Gesundheit.

In einem solchen Zustand gehört primär die Psyche adressiert. Die entsprechenden Personen müssen aus ihrem Dauerstresszustand heraus begleitet werden. Oder: Es muss gezielt an Unsicherheiten oder Ängsten gearbeitet werden. Denn die Nieren sind die Wurzeln unserer Immunität.

DIE MILZ WIRD DURCH GRÜBELN GESCHWÄCHT

Ist Dir noch nie ein Stein im Magen gelegen? Hast Du noch nie an einem Problem gekiefelt? Hast Du noch nie eine Meldung den Appetit verdorben? Unser Verdauungstrakt ist sehr sensibel auf psychische Zustände. Immerhin: Der Darm ist über die Darm-Hirn-Achse direkt mit unserer Schaltzentrale verbunden. Wir erinnern uns: Die Milz ist ein Synonym für den gesamten Verdauungstrakt, vom Mund über den Magen bis zum Dickdarm. Dass zum Beispiel die Gastritis in den meisten Fällen ein psychosomatisches Muster ist, ist auch in der Schulmedizin ein anerkanntes Phänomen.

In der TCM wird Verdauung als ein ganzheitlicher Akt gesehen. Nicht nur Nahrung, auch Information und vor allem Emotionen müssen verarbeitet und resorbiert werden.

Was nicht brauchbar ist, wird ausgeschieden. Der Magen-Darm-Trakt hat jedoch nur eine gewisse Summe an Kapazitäten frei. Werden diese Kapazitäten zum Beispiel mit der Verarbeitung von Liebeskummer blockiert, dann fehlen die Ressourcen, um sich mit voller Kraft dem Nahrungsbrei zu widmen. Dieser kann dann nicht mehr optimal aufgeschlüsselt und verwertet werden. Man gewinnt in einem solchen Zustand nicht mehr genügend Energie aus der Nahrung, Energie, die in weiterer Folge wiederum für die Produktion des für die Immunität so wichtigen Abwehr Qi gebraucht werden würde. Du glaubst das nicht? Dann bitte zurück zum Start: Hat Dir noch nie eine Meldung den Appetit verdorben? Zuviel Grübeln und Nachdenken schwächt also die Milz, unseren kompletten Verdauungstrakt, der als Sitz der Immunität gesehen wird. Auch hier gilt: An der Psyche kommt man nicht vorbei, will man die Abwehrkraft auf allen Ebenen stärken.

DIE LUNGE WIRD DURCH HOFFNUNGSLOSIGKEIT GESCHWÄCHT

Klassisch steht geschrieben, dass ein Übermaß an Trauer die Lunge schwächt. Das stimmt natürlich. Auch. Aber es ist mehr die Hoffnungslosigkeit, die Abwesenheit einer Zukunftsperspektive, die der Lunge als Organ wirklich zu schaffen macht. Denn im Zustand der Hoffnungslosigkeit hängen die Schultern bis zum Boden. Die Luft ist draußen. Eine große Müdigkeit macht sich breit, bis hin zur Lebensmüdigkeit. Dass die Atmung hier nicht fröhlich ihr volles Volumen ausschöpft, ist naheliegend. Dass dieser Zustand auch zu vermehrten Grübeln führt ebenso. Somit sind die zwei wichtigsten Quellen der nachgeburtlichen Energie angegriffen: Die Verdauung und die Atmung.

DIE PSYCHE UND DIE IMMUNITÄT

- In der TCM werden jedem Organ bestimmte Emotionen zugeordnet
- Diese Emotionen haben einen direkten Einfluss auf die Funktionalität des jeweiligen Organs
- Einen besonders starken Einfluss auf die Immunität haben Niere, Milz und Lunge

Das System kann nicht ausreichend Energie produzieren und muss sogar vermehrt auf die Essenz, auf die vorgeburtliche Energie zurück greifen. Zusammenfassend kristallisiert sich ein stark geschwächter Zustand heraus, der für die Immunität ebenfalls nicht förderlich ist. Das bekommt man zu spüren.

In der TCM wird dem Funktionskreis Lunge auch die Haut zugeordnet. Wir erinnern uns: Die Haut ist Bestandteil der unspezifischen Immunabwehr. Auch hier haben wir im Westen im volkstümlichen Sprachgebrauch zahlreiche Bilder, die den Zusammenhang zwischen Haut und Abwehrkraft zum Ausdruck bringen: Man kann sich seiner Haut nicht wehren. Man hat eine dünne Haut. Etwas geht sofort unter die Haut. Oder eben: Man hat eine dicke Haut, an der alles abprallt. Diese dicke Haut ist vor allem ein Ausdruck einer positiv gepolten Psyche, die optimistisch in die Zukunft blickt und deren Lungen vor lauter Tatendrang zum Bersten gefüllt sind.

THERAPIE FÜR KÖRPER UND GEIST

In der TCM setzt die Therapie dort an, wo der größte Hebel zu finden ist. In Bezug auf unser Immunsystem ist das psychische Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Das bedeutet nicht, dass man unbesiegbar ist, dass man weder einen Schnupfen oder eine Grippe bekommt. Das bedeutet lediglich, dass dem System wesentlich mehr Ressourcen auf allen Ebenen zu Verfügung stehen, um sich mit aller Kraft wehren zu können.

WAS UNS KRANK MACHT! EINFLÜSSE VON AUSSEN UND INNEN.

In der TCM gibt es drei Faktoren, die zu Krankheiten führen können. Man spricht auch den sogenannten PE, oder pathogenen Erregern. Die pathogenen Erreger sind: Äußere Faktoren, innere Faktoren und sonstige Faktoren. Interessant an diesem Konzept ist, dass alle Kategorien gleichwertig gehandhabt werden, sprich dass die inneren Faktoren dieselbe Wertigkeit haben wie die äußeren Faktoren. Die Psyche und die Emotionen spielen in der TCM schon lange eine wesentliche Rolle und mit diesem Ansatz ist die TCM seit mehr als 2.000 Jahren nahe an dem von der WHO in den Raum gestellten Verständnis von Gesundheit, dass diese eben nicht nur die Abwesenheit von Krankheit ist, sondern ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Zugegeben: Ein utopischer Zustand.

Besser ist: Gesundheit ist der kontinuierliche Prozess, sich diesem Zustand entsprechend seiner Möglichkeiten so weit wie möglich anzunähern.

So oder so: Krankheit kann laut TCM von Außen und/oder von Innen kommen und es ist wichtig, diesbezüglich Klarheit zu haben, damit die entsprechenden Maßnahmen gesetzt werden können.

ÄUSSERE PATHOGENE FAKTOREN

Unter äußere pathogene Faktoren werden vor allem klimatische Einflüsse verstanden. Manche davon sind für uns leicht nachvollziehbar, wie zum Beispiel Kälte, Wind oder Trockenheit. Dringt Kälte in unser System ein, dann haben wir uns erkältet. Die entsprechende Maßnahme ist: Das System wärmen, um die Kälte wieder zu vertreiben. Die gute alte Hühnersuppe fällt als Hausmittel in diese Kategorie. Oder auch schweißtreibende Tees, heißes Duschen bzw. Badewanne und, und, und... Die Sache funktioniert. Vorausgesetzt, man ist achtsam und reagiert schnell. „Eingedrungene“ Kälte macht sich zum Beispiel durch Gliederschmerzen bemerkbar, weil Kälte den Fluss der Energie blockiert. Wie große Kälte auch einen Fluss einfrieren kann und diesen so in seiner Bewegung behindert.



Je zeitiger die Zeichen richtig interpretiert werden, desto besser wirken die Maßnahmen, da pathogene Faktoren, im Verständnis der TCM, in unser System eindringen, von der Oberfläche in die Tiefe. Maßnahmen, welche an der Oberfläche ansetzen sind anders, als wenn ein pathogener Faktor bereits in die Tiefe vorgedrungen ist. Aus der Tiefe ist der Faktor dementsprechend wesentlich schwerer zu vertreiben. Mit diesem Vordringen ändern sich natürlich auch die Symptome bzw. der Schweregrad einer Krankheit.

Dass auch Wind als äußerer Faktor einen Einfluss auf unser System haben kann, wird jede Person bestätigen, die sich schon einmal in einer zugigen Umgebung einen steifen Nacken, einen steifen Rücken oder eine steife Schulter geholt hat. Auch hier „blockiert“ die Energie und gehört bewegt. Und dass Trockenheit zur Entstehung von Krankheiten führen kann, das merkt man im Herbst und im Winter, wenn unsere Schleimhäute aufgrund trockener Luft in den Innenräumen ebenfalls auszutrocknen beginnen und damit an Funktionalität einbüßen, vor allem wenn es um den Schutz gegen Krankheitserreger geht. Was die Hitze betrifft, muss man sich wieder in Erinnerung rufen, dass die TCM mit Bildern und Analogien arbeitet. Unter Hitze kann natürlich ganz normal ein Sonnenstich gemeint sein. Oder ein Sonnenbrand.

Unter Hitze werden aber auch viele virale Erkrankungen zusammengefasst. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts hielt man in Europa Viren noch für ein Gift und nicht für einen Erreger. Erst gegen 1940 konnte die Existenz von Viren definitiv nachgewiesen werden. Der TCM ging es da nicht anders. Irgendetwas war da im Umlauf, das Leute schwer krank machte. Es wurde genau beobachtet, was mit den erkrankten Personen passierte.

Und virale Erkrankungen weisen viele Hitzesymptome auf wie zum Beispiel sehr hohes Fieber – ganz im Unterschied zu einer Erkältungskrankheit. Daher werden in der TCM unter Hitze von außen auch virale Erkrankungen verstanden. Und: Diese Hitze gehört natürlich reduziert, bevor auch sie immer tiefer in das System eindringt und lebenswichtige Organe schädigt.

Dringt Feuchtigkeit in das System ein, dann kann dies zu rheumatischen Erkrankungen, Ödemen, aber auch zu Pilzerkrankungen oder einer ständig rinnenden Nase führen. Wieder gilt das Analogieprinzip: Was passiert in der Natur in einem feuchten Klima? Was begünstigt ein feuchtes Klima? Wie fühlt man sich in einem feuchten Klima? Die Symptome sind eine Spiegelung der Außenwelt im Inneren. Wie Feuchtigkeit in das System eindringt? Es gibt feuchte und kalte sowie feuchte und heiße Klimaregionen. Letzteres entspricht auch dem pathogenen Faktor Sommerhitze. Feuchtigkeit findet vor allem durch Nahrungsmittel ihren Weg in das Innere bzw. können bestimmte Nahrungsmittel eine starke Feuchtigkeit verursachen.

Unser Immunsystem schützt uns primär gegen diese äußeren Faktoren. Das ist die Aufgabe des Wei Qi. Das ist die Aufgabe der Organe Niere, Milz und Lunge.

ÄUSSERE PATHOGENE FAKTOREN

- *Wind*
- *Kälte*
- *Hitze*
- *Nässe*
- *Sommerhitze*
- *Trockenheit*

INNERE PATHOGENE FAKTOREN

Dass Angst zu Stress und Stress längerfristig zu einer Erschöpfung der Nebennieren führen kann, wurde schon angeschnitten. Im Endeffekt kann aber jede Emotion das innere Milieu stark und nachhaltig beeinflussen, bis hin zur Entstehung von Krankheiten. Das ist keine Esoterik. Das ist präzise Beobachtung. Ist es nicht so, dass der choleriche Typ mit hochrotem Kopf und vielfachen täglichen Zornausbrüchen tendenziell auch eine Vorliebe für hohen Blutdruck und Migräne hat? Wobei: Das trifft auch auf eine Person zu, die ihren Zorn nicht auszudrücken vermag, sondern immer alles in sich hineinfrisst. Zorn erzeugt auf jeden Fall Druck und Hitze. Zorn verändert das innere Milieu, verändert die Pulsfrequenz, verändert die Atemfrequenz, verändert die Hormonbalance. Zählt die Emotion Zorn zu einem ständigen Begleiter, dann wird sich der Körper über die Wochen, Monate und Jahre verändern, bis hin zu einem Zustand, der das Entstehen von Krankheiten begünstigen kann.

Denn fest steht: Wer immer angefressen ist, ist weit von einem entspannten Wohlfühlzustand entfernt. Dass dieser besser für unsere Gesundheit ist, steht außer Frage.

So hat jede Emotion ihren Charakter, ihre energetische Ladung. Ja, auch Freude kann krank machen. Freude im Sinne eines permanent anhaltenden Erregungszustandes, der viel Energie verbraucht und uns selbst in der Nacht nicht zur Ruhe kommen lässt. Wir brennen. Innerlich. Wir verbrennen innerlich. Auch das kann längerfristig einen starken Einfluss auf die furchtbare Balance der inneren Ökologie haben.

Während wir im Westen zwischen Körper und Psyche trennen und auch zwei unterschiedliche Therapieansätze dafür haben – die Medizin und die Psychotherapie – versucht die TCM vielmehr darauf zu achten, wo gesundheitliche Störungen ihre Wurzeln haben. Denn die Therapie muss dort ansetzen. Die eine Person braucht mehr Akupunktur und Kräutermedizin. Die andere Person braucht mehr seelischen Beistand und Änderungen im Verhalten.

INNERE PATHOGENE FAKTOREN

Wenn in einem Übermaß vorhanden

- Zorn
- Freude
- Sorge
- Grübeln
- Traurigkeit
- Angst
- Schock

SONSTIGE PATHOGENE FAKTOREN

Zu den sonstigen pathogenen Faktoren zählen zum Beispiel Unfälle. Je nach Richtung in der TCM werden die sonstigen pathogenen Faktoren aber auf die beiden ersten Kategorien aufteilt, denn Unfälle können auch Ausdruck eines „schwachen Schutzschildes“ sein oder eines fehlerhaften Instinkts, beides wird zum Beispiel dem Funktionskreis der Lunge zugeordnet. Wobei natürlich: Unfälle können „einfach nur passieren“. Durch Sexualität übertragene Krankheiten können auch Hitze oder Feuchte Hitze Krankheiten sein. Beziehungsweise kann ein Übermaß an Sexualität – laut TCM – das System derart schwächen, dass es anfällig für Krankheiten wird.

SONSTIGE PATHOGENE FAKTOREN

- Unfälle
- Traumata
- Pilz-, Ungeziefer- und Insektenbefall
- Sexualität



WAS DU TUN KANNST...

Der Aufbau einer starken Immunität ist ein langfristiger Weg, der sowohl auf körperlicher und geistiger Ebene ansetzt. Im Mittelpunkt stehen auf jeden Fall der eigene Lebensstil und die Ernährung. Das sind die zwei Grundpfeiler. Um akut die Immunität zu unterstützen stehen Kräuter und externe Anwendungen zu Verfügung. Allerdings können diese Maßnahmen nicht die Kraft und die Stabilität der Grundpfeiler kompensieren. Sie können nur kurzzeitig das Wei Qi heben. Wie eingangs erwähnt: Der Aufbau des Immunsystems ist ein Marathon, kein Sprint. Es ist allerdings ein sehr schöner Marathon, der das gesamte System einer Vitalitätskur unterzieht. Je mehr Energie, desto mehr Gesundheit, desto mehr Immunität. Aber auch: Desto mehr Lebendigkeit, desto mehr Leichtigkeit, desto ausgeprägter auch die psychische und emotionale Widerstandskraft.

Am besten ist, Du wendest Dich an eine Person Deines Vertrauens mit einem ganzheitsmedizinischen oder komplementären Hintergrund.

Denn die Maßnahmen greifen am besten, wenn sie individuell abgestimmt sind. Zudem ist der Inhalt dieses Webinars die Betrachtung des Immunsystems aus Sicht der TCM. Welche Möglichkeiten es gibt, würden diesen Rahmen sprengen. Ich hoffe aber, dass dennoch genügend Einsicht und Inspiration vermittelt wurde, um sich mit dem eigenen Immunsystem auseinander zu setzen.

Vielen Dank und herzliche Grüße

Mike Mandl

MASSNAHMEN FÜR DAS IMMUNSYSTEM

- *Verhalten, Lebensstil*
- *Ernährung*
- *Kräuter*
- *Externe Anwendungen*

