

TCM trifft Homöopathie

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in
Chinesischer Ernährungslehre/Chinesischer Diätetik

Vorgelegt dem
TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

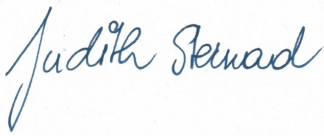
Von Mag. Judith Sternad, BEd.

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von Juni 2020 bis Juli 2021 erstellt.

Eidesstattliche Erklärung

„Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Stellen, die wörtlich oder inhaltlich den angegebenen Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Die vorliegende Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht als Diplomarbeit eingereicht.“

30.7.2021,



Zum besseren Leseverständnis verwende ich in der Arbeit nur die weibliche Form. Die männliche Form ist dabei immer mitgemeint.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	6
2	Grundlagen der TCM.....	7
2.1	Daoismus, Yin und Yang.....	8
2.2	Qi, Jing und Shen.....	8
2.2.1	Jing	8
2.2.2	Qi	9
2.2.3	Shen.....	9
2.3	Das Meridiansystem.....	9
2.4	Die Funktionskreise.....	10
2.5	Die Wandlungsphasen	10
2.6	Die therapeutischen Säulen der TCM	11
2.6.1	TuiNa	11
2.6.2	QiGong und Taiji	11
2.6.3	Akupunktur und Moxibustion.....	11
2.6.4	Kräutertherapie	12
2.6.5	GuaSha und Schröpfen	12
2.7	Die Ernährung in der TCM	12
2.7.1	Thermik und ihre Wirkrichtung	13
2.7.2	Wirkrichtungen und Wirkungen der fünf Geschmäcker	13
2.7.3	Wirkung der Kochmethoden	14
3	Grundlagen der Homöopathie	14
3.1	Das Ähnlichkeitsprinzip	15
3.2	Die Entstehung einer homöopathischen Arznei	17
3.2.1	Verdünnen und Potenzieren	17
3.2.2	Wahl des richtigen Mittels	18
3.2.3	Die Wahl der richtigen Potenz	18
3.2.4	Konstitutionsmittel bzw. -behandlung	19
3.2.5	Fragen, die bei der Auswahl des richtigen Mittel helfen	19
3.3	Kritik an der Homöopathie.....	20
4	Der Vergleich von TCM und Homöopathie in der Praxis.....	21
4.1	Krankheitsbild „Juckende Haut“	21
4.1.1	Symptome.....	21

4.1.2	Behandlung mit Homöopathie.....	21
4.1.2.1	Beschreibung des Mittels.....	22
4.1.3	Behandlung nach TCM	22
4.1.4	TCM trifft Homöopathie.....	24
4.2	Krankheitsbild „Ausschlag um die Nase“	26
4.2.1	Symptome.....	26
4.2.2	Behandlung mit Homöopathie.....	26
4.2.2.1	Beschreibung des Mittels.....	26
4.2.3	Behandlung nach TCM	26
4.2.4	TCM trifft Homöopathie.....	27
4.3	Krankheitsbild „Husten“	28
4.3.1	Symptome.....	28
4.3.2	Behandlung mit Homöopathie.....	28
4.3.2.1	Beschreibung des Mittels.....	29
4.3.3	Behandlung nach TCM	29
4.3.4	TCM trifft Homöopathie.....	30
4.4	Krankheitsbild „Unterleibsschmerzen“	30
4.4.1	Symptome.....	30
4.4.2	Behandlung mit Homöopathie.....	31
4.4.2.1	Beschreibung des Mittels.....	31
4.4.3	Behandlung nach TCM	31
4.4.4	TCM trifft Homöopathie.....	32
4.5	Krankheitsbild „Nasenpolypen“	33
4.5.1	Symptome.....	33
4.5.2	Behandlung mit Homöopathie.....	33
4.5.2.1	Beschreibung des Mittels.....	34
4.5.3	Behandlung nach TCM	35
4.5.4	TCM trifft Homöopathie.....	35
5	Resümee.....	37
5.1	Gemeinsamkeiten von TCM und Homöopathie	37
5.2	Unterschiede von TCM und Homöopathie	39
6	Reflexion und Ausblick	40
7	Quellenverzeichnis	42
7.1	Internetquellen	43

Zusammenfassung

„Wähle, um sanft, schnell, gewiss und dauerhaft zu heilen, in jedem Krankheitsfall eine Arznei, welche ein ähnliches Leiden erregen kann als sie heilen soll.“ (Samuel Hahnemann) [16]

So lautet der Grundsatz der Homöopathie, die Krankheit als ein Ungleichgewicht in der Körper-Geist-Seele-Einheit ansieht und dieses Ungleichgewicht durch die Verabreichung der passenden homöopathischen Arznei wieder hergestellt und somit Heilung erreicht werden kann. Diese passende Arznei wird nach dem Ähnlichkeitsprinzip ausgewählt, d.h. eine Substanz, die eine gesunde Person krank machen würde, kann einen kranken Person mit den gleichen Symptomen heilen. [8] In der Chinesischen Gesundheitslehre oder auch TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) wird der Mensch ebenso in seiner körperlich-geistig-seelischen Ganzheit betrachtet und Krankheit als energetisches Ungleichgewicht in den Funktionskreisen, die, vereinfacht gesagt, unser Organsystem im menschlichen Körper repräsentieren, verstanden. Die TCM bietet hierfür verschiedene Möglichkeiten, solch eine vorhandene Disharmonie auszugleichen und den Zustand der Gesundheit wieder herzustellen.

Eine tragende Rolle nimmt dabei nach chinesischer Auffassung die Ernährung ein, über die durch die unterschiedlichen Wirkungen der verschiedenen Nahrungsmittel ins energetische System eingegriffen werden kann und Disharmonien wieder ins Gleichgewicht gebracht werden können. Eine individuell abgestimmte Ernährungsempfehlung gilt als Basis für jede weiterführende oder ergänzende Therapieform der TCM.

Auch wenn sich die TCM und die Homöopathie durch ihre unterschiedlichen Herangehensweisen, Krankheiten zu behandeln, auf den ersten Blick stark voneinander zu unterscheiden scheinen, funktionieren die Wirkmechanismen, die jeweils hinter beiden Behandlungsmethoden stecken, auf erstaunlich ähnliche Art und Weise. Bei genauer Betrachtung überwiegen sogar die Gemeinsamkeiten von TCM und Homöopathie gegenüber den Unterschieden.

1 Einleitung

Bereits in meiner Kindheit sind meine Geschwister und ich vorwiegend homöopathisch behandelt worden, wenn wir krank waren. Ein Freund der Familie war unser Hausarzt und praktizierte als Homöopath. Die süß schmeckenden, weißen Kügelchen begleiteten uns durch sämtliche Infekte und Kinderkrankheiten und halfen uns in den meisten Fällen, wieder gesund zu werden, ohne dass wir auf schulmedizinische Medikamente zurückgreifen mussten.

Als ich dann im jungen Erwachsenenalter mit einem trockenen, juckenden Ekzem an den Händen (vor allem an den Handflächen) zu tun bekam, war ein enttäuschender Besuch beim Hautarzt der Grund, dass ich unseren „alten“ Hausarzt, den Homöopathen, aufsuchte. Erfolgreich konnte er das Ekzem mit Globuli und Bioresonanz wegtherapieren. Außerdem empfahl er mir, auf Kuhmilch und Kuhmilchprodukte zu verzichten, woran ich mich recht konsequent hielt.

Leider war der Erfolg nicht von Dauer, sondern das Ekzem kehrte nach einem Jahr zurück und so konsultierte ich meinen homöopathischen Arzt erneut. Er therapierte mich wieder erfolgreich und das Ekzem verschwand. Nach einem Jahr flammte das Ekzem erneut auf und ich begann, damit zu leben, weil ich mich nicht in die Abhängigkeit eines Arztes begeben wollte und mindestens einmal im Jahr eine teure Therapie, die nur er mir anbieten konnte, bezahlen wollte.

Als sich das Ekzem ca. ein halbes Jahr nach der Geburt meines ersten Sohnes so stark ausprägte, dass ich es in meiner Haut im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr aushielt, sah ich mich nach anderen Behandlungsmethoden um, die ihre Patientinnen mehr in die Eigenverantwortlichkeit nahmen.

Durch eine Freundin kam ich schließlich zur TCM. Sie erzählte mir davon, dass sie allein durch Ernährungsumstellung ihren hartnäckigen Nagelpilz loswurde. Ich konnte kaum glauben, dass das möglich war – Nahrungsmittel als Medizin? Wie sollte das funktionieren? Als ich schließlich mein lästiges Ekzem mit Hilfe der TCM in den Griff bekam, war ich unendlich erleichtert und dankbar, vor allem auch deswegen, weil ich die Behandlung selbst in der Hand hatte.

Mittlerweile weiß ich um die Zusammenhänge von Nahrungsmitteln und Symptomen Bescheid und bin von ihrer Wirkung auf den Körper beeindruckt. Nichtsdestotrotz bin ich grundsätzlich auch von der Wirksamkeit von Homöopathie überzeugt und so war

es für mich ganz natürlich, dass ich diesen Behandlungsweg auch bei meinen eigenen Kindern einschlug. Vor allem bei akuten Beschwerden haben sich die homöopathischen Mittelchen bisher gut bewährt, weil sie neben ihrer Wirksamkeit auch noch gut schmecken und leicht zu verabreichen sind.

Die Ernährungslehre nach der TCM bildet allerdings die Grundlage für ein gesundes Aufwachsen unserer Kinder unter Berücksichtigung ihrer individuellen Stärken und Schwächen und ist in unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Essen ist jedoch bei Kindern oft ein heikles Thema und vor allem Dekokte sind bei den Kleinen häufig nur begrenzt einsetzbar bzw. werden von ihnen nicht gerne getrunken. Daher hat sich in unserem Familienalltag eine Kombination aus beiden Behandlungsmethoden, der TCM und der Homöopathie, etabliert.

In dieser Arbeit möchte ich nun der Frage nachgehen, ob es Gemeinsamkeiten zwischen Homöopathie und TCM gibt, worin diese bestehen und wie die Unterschiede zwischen den beiden Behandlungsmethoden aussehen.

Zu Beginn gebe ich zum besseren Verständnis einen allgemeinen Überblick über TCM und Homöopathie und deren Wirkweisen. Anschließend möchte ich anhand von praktischen Beispielen aus eigener Erfahrung die Behandlung von verschiedenen Symptomen einmal aus der Sicht der Homöopathie und einmal aus der Sicht der TCM beleuchten und versuchen, eine Querverbindung zwischen beiden Behandlungsmethoden herzustellen. Abschließend werde ich die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Homöopathie und TCM herausarbeiten.

2 Grundlagen der TCM

TCM steht für Traditionelle Chinesische Medizin und hat ihre Wurzeln vor mehr als dreitausend Jahren im alten China. Im Unterschied zur westlichen Medizin geht es in der chinesischen Gesundheitslehre vor allem um die Gesunderhaltung mit dem Ziel, ein hohes Alter zu erreichen und dabei gesund zu bleiben. Dabei wird der Mensch als körperliche, seelische und geistige Einheit gesehen, die in die äußeren, Natur gegebenen Umstände integriert ist. [9]

2.1 Daoismus, Yin und Yang

Eine wichtige philosophische Geisteshaltung in der TCM bildet der Daoismus als Poesie der Gelassenheit. Es geht darum, im Hier und Jetzt zu sein und den Dingen ihren natürlichen Lauf nehmen zu lassen.

Aus dem Dao entspringen das Yin und das Yang, das weibliche und das männliche Prinzip, die sich wechselseitig beeinflussen. Während Yin für alles Substanzielle im menschlichen Körper steht (z.B. Blut, Körperflüssigkeiten) und die Funktion hat, unser energetisches System zu kühlen, befeuchten und zu nähren, steht Yang für alles Dynamische (z.B. Stoffwechselprozesse, Antrieb, Erhalt der Körpertemperatur) und ist dafür zuständig, unser energetisches System zu wärmen und aktiv zu halten. Aufgaben unserer Yin-Organe sind die Umwandlung in körpereigene Substanzen, Bildung und Speicherung und zu ihnen zählen Leber, Herz, Pericard (Herzbeutel), Milz, Lunge und Nieren.

Unsere Yang-Organe haben die Aufgabe, Nahrung aufzunehmen, diese in körpereigene Substanzen umzuwandeln, weiterzuleiten, zu resorbieren und auszuscheiden. Zu ihnen gehören Gallenblase, Magen, Dünndarm, Dickdarm und Blase. [9]

2.2 Qi, Jing und Shen

Ein weiterer Aspekt, der durch Yin und Yang hervorgebracht wird und der in der TCM eine essenzielle Rolle spielt, sind die „drei Schätze“ Qi, Jing und Shen. Qi bezeichnet, vereinfacht gesagt, unsere Lebensenergie. Es manifestiert sich in Jing, Qi und Shen. [9]

2.2.1 Jing

Jing ist unsere Essenz, steht für unseren Lebensenergievorrat und wird in einen vorgeburtlichen und nachgeburtlichen Aspekt unterteilt. Den vorgeburtlichen Anteil bekommen wir von unseren Eltern bei der Zeugung mit und er kommt nach westlichem Verständnis unserer Genetik gleich. Er verbraucht sich ab dem ersten

Tag unserer Geburt und kann nur schwer nachgebildet werden. Wenn er zur Gänze verbraucht ist, sterben wir.

Der nachgeburtliche Aspekt von Jing findet sich im Nieren-Qi wieder. Dieser kann über Nahrungsaufnahme, Atmung und QiGong gewonnen werden. Da für die Nahrungsaufnahme vorrangig Magen und Milz zuständig sind, werden sie in der chinesischen Lehre auch als „Wurzel der nachgeburtlichen Energie“ bezeichnet. Nieren-Qi ist insofern sehr wertvoll, als je mehr davon gewonnen wird, umso weniger vorgeburtliche Essenz angebraucht werden muss. [9]

2.2.2 Qi

Unsere Lebensenergie Qi als Manifestation von Yin und Yang in unserem Körper hat die Aufgaben, zu transformieren, zu transportieren, Organe/Blut/Flüssigkeiten an ihren Plätzen zu halten, zu heben, zu schützen und zu wärmen.

Nach der chinesischen Medizin ist Gesundheit dann möglich, wenn genug Qi (Energie) zur Verfügung steht und dieses frei und harmonisch fließen kann. Wird der Energiefluss jedoch gestört, kommt es früher oder später zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen oder Krankheiten. Es gilt daher, die Störung im Energiefluss so schnell wie möglich zu beheben. [9]

2.2.3 Shen

Schließlich entspricht Shen als immaterieller Aspekt von Qi unseren mentalen, intellektuellen und spirituellen Fähigkeiten. Es zeigt sich im Gesicht sowie in der Klarheit und Wachheit der Augen und „wohnt“ in unserem Herzen. Zu ihm passt daher auch die Fähigkeit „mit dem Herzen sehen zu können“. [9]

2.3 Das Meridiansystem

Die Meridiane sind die Leitbahnen, in denen das Qi im Körper zirkuliert. Ihr System zieht sich durch den ganzen Körper. Auf den Meridianen befinden sich die Akupunkturpunkte, die als Zugangsstellen zur Regulierung eines Funktionskreises dienen. Es gibt zwölf Hauptleitbahnen und 365 Nebenleitbahnen. [22]

2.4 Die Funktionskreise

Die Funktionskreise bilden die Physiologie des menschlichen Körpers ab und sind vergleichbar mit dem Begriff „Organe“ in der westlichen Medizin. Es werden ihnen alle biologischen Funktionen und Erkrankungen zugeordnet. [20]

In der TCM werden zwölf Funktionskreise unterschieden, von denen jeweils sechs Yin-Charakter und sechs Yang-Charakter haben. Diese ergänzen sich paarweise, sodass sechs Yin-Yang-Paare gebildet werden können. Die Yin-Organe werden in der TCM als Zang-Organe bezeichnet und die Yang-Organe heißen Fu-Organe. So ergeben sich die folgenden sechs Zang-Fu-Paare, Leber-Gallenblase, Herz-Dünndarm, Pericard-San Jiao, Milz-Magen, Lunge-Dickdarm und Niere-Blase, wobei der erste Teil für den Zang- und der zweite Teil für den Fu-Part steht. Jeder dieser Funktionskreise wird von einer der zwölf Hauptleitbahnen durchlaufen. [9]

2.5 Die Wandlungsphasen

In der TCM werden die fünf Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser unterschieden. Sie sind die fünf großen Bausteine, aus welchen sich die Welt und alle Lebewesen zusammensetzen. Mit ihnen lassen sich Prozesse und zeitliche Abläufe beschreiben und sie werden auch als die „Fünf Elemente“ bezeichnet. Die Elemente Holz, Feuer, Metall und Wasser sind mit unseren vier Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter vergleichbar und das Element Erde zieht sich als sogenannte Übergangszeit oder Dojo-Zeit zwischen den Jahreszeiten durch das ganze Jahr hindurch. [15]

Jeder der fünf Wandlungsphasen werden bestimmte Charakteristika zugeschrieben, die sich wiederum in sämtlichen Lebensbereichen wiederfinden. Auch unsere Persönlichkeit und Individualität werden durch die fünf Wandlungsphasen sowie deren Zusammenspiel geprägt. Im Prinzip kann alles im Leben den fünf Wandlungsphasen zugeordnet sowie Ursache und Wirkung sämtlicher Prozesse über ihre permanente gegenseitige Beeinflussung erklärt werden. [9]

2.6 Die therapeutischen Säulen der TCM

Zum Ausgleich von energetischen Ungleichgewichten in den verschiedenen Funktionskreisen gibt es in der chinesischen Lehre verschiedene Möglichkeiten. [9]

2.6.1 TuiNa

TuiNa ist eine chinesische Heilmassage und bedeutet übersetzt „Schieben“ und „Greifen“. Sie wird ausschließlich von Ärztinnen durchgeführt und kommt bei Problemen des Stütz- und Bewegungsapparates, Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Menstruationsproblemen, Muskelverspannungen, Wind-Kälte- oder Wind-Hitze-Symptomen zum Einsatz. [9]

2.6.2 QiGong und Taiji

Bei QiGong und Taiji handelt es sich um sanfte, nachhaltige Atem- und Bewegungsabläufe mit dem Ziel, Qi zu regulieren und zu stärken. Dabei steht die Atmung im Zentrum, nach derer sich die Schnelligkeit der Bewegungen richtet. Dadurch wird die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit des Stütz- und Bewegungsapparates wird verbessert. [9]

2.6.3 Akupunktur und Moxibustion

Bei der Akupunktur werden Akupunkturpunkte als Zugriffsstellen zu unserem energetischen System mit Nadeln stimuliert. Auf diese Weise kann Qi harmonisiert, gestärkt und reguliert werden, weiters kann Yang tonisiert, Hitze ausgeleitet und aufgestiegenes Yang gesenkt werden.

Bei der Moxibustion werden die Akupunkturpunkte mithilfe von Wärme stimuliert, und zwar vorrangig bei Symptomaten, die durch Kälte bedingt wurden. [9]

2.6.4 Kräutertherapie

Die Kräutertherapie wird unterstützend zur Akupunktur eingesetzt und kommt bei ausgeprägten, tiefliegenden Disharmonien zur Anwendung. Mit ihrer Hilfe können Qi, Yin, Blut und Yang reguliert, harmonisiert und aufgebaut und Hitze kann ausgeleitet werden. [9]

2.6.5 GuaSha und Schröpfen

GuaSha meint das kräftige von oben nach unten Streichen bzw. Schaben mit einem Stück Jade oder Horn links und rechts neben der Wirbelsäule entlang des Blasenmeridians, um eingedrungene Wind-Kälte oder Wind-Hitze aus der Leitbahn zu vertreiben. In weiterer Folge wird das Zuviel an Hitze oder Kälte mit Schröpfgläsern abgeschrópft. [9]

2.7 Die Ernährung in der TCM

Die chinesische Ernährungslehre ist der Ausgangspunkt für alle anderen therapeutischen Säulen der TCM. Zuallererst muss bei einer bestehenden Disharmonie oder einer bereits manifestierten Erkrankung die Ernährung adaptiert werden. Erst wenn die alleinige Ernährungsumstellung nicht ausreicht, kommen die anderen Therapieverfahren zum Einsatz. Gleichzeitig bedeutet das auch, dass die Anwendung einer der oben genannten Therapien ohne einhergehende Ernährungsumstellung keinen nachhaltigen Erfolg bringt.

Im Unterschied zu westlichen Diätetiken, bei denen vor allem die Inhaltsstoffe eines Nahrungsmittels eine Rolle spielen, stehen in der chinesischen Ernährungslehre die spezifischen Wirkweisen von Nahrungsmitteln, Gewürzen und Getränken im Zentrum. Es geht vor allem darum, ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang in den Mahlzeiten herzustellen, und zwar nicht erst im Falle einer Krankheit, sondern vorrangig zum Zwecke der Gesunderhaltung. Jedes Nahrungsmittel, jedes Gewürz und jedes Getränk kann hinsichtlich verschiedener Aspekte seiner Wirkung oder Wirkrichtung klassifiziert werden und so gezielt eingesetzt werden, um einer bestimmten Disharmonie entgegenzuwirken. [9]

2.7.1 Thermik und ihre Wirkrichtung

Die Thermik meint das Temperaturverhalten von einem Nahrungsmittel/Gewürz/Getränk. Dieses kann heiß, warm, neutral, kühlend oder kalt wirken.

Die heiße Thermik wirkt stark nach oben, vertreibt, Kälte und tonisiert das Yang.

Die warme Thermik wirkt nach oben, tonisiert Yang und Qi.

Die neutrale Thermik gleicht thermische Ungleichgewichte aus und harmonisiert.

Die kühlende Thermik wirkt nach unten, tonisiert Yin, Blut und die Säfte.

Die kalte Thermik wirkt stark nach unten, senkt aufgestiegenes Yang und Hitze. [9]

2.7.2 Wirkrichtungen und Wirkungen der fünf Geschmäcker

In diesem Aspekt kommen besonders die fünf Wandlungsphasen zum Ausdruck.

Jedes Nahrungsmittel kann einer (oder manchmal auch mehreren)

Wandlungsphase(n) zugeordnet werden. Der Geschmack spielt bei der Zuordnung eine entscheidende Rolle. [15]

Der saure Geschmack gehört zur Wandlungsphase Holz. Er adstringiert und leitet nach innen, bewahrt die Säfte, hält Qi und nährt das Blut. Sauer wird verwendet bei diffusem Schwitzen, sinkendem oder nicht festem Qi. Typische Nahrungsmittel sind Beeren aller Art, Zitrusfrüchte, Tomaten, Hühnerfleisch und -eier.

Der bittere Geschmack wird der Wandlungsphase Feuer zugeschrieben. Er hat eine trocknende Wirkung. Mit bitter-kalt kann Hitze ausgeleitet werden, da es nach unten leitet. Bitter wird bei Feuchtigkeitssyndromen, Völlegefühl oder Hitzeproblematiken verwendet. Typische Nahrungsmittel sind bittere Blattsalate, Kaffee und Grapefruit.

Der süße Geschmack repräsentiert die Wandlungsphase Erde. Er entspannt, harmonisiert in alle Richtungen und tonisiert Qi. Er findet Verwendung bei Qi- und Yang-Mangel sowie bei Qi- oder Blut-Stagnationen. Typische Nahrungsmittel sind Wurzelgemüse, Rind- und Hühnerfleisch, Süßreis, Mais, Kürbis, Kartoffeln und Pastinaken, wobei die letzten beiden (Kartoffeln und Pastinaken) jedoch aufgrund ihrer bindenden Wirkung bei Stagnationen vermieden werden sollten.

Der scharfe Geschmack steht für die Wandlungsphase Metall. Er wirkt von innen nach außen sowie nach oben und nach unten, bewegt Qi und Blut, löst

Stagnationen, öffnet und befreit die Oberfläche. Scharf wird zum Vertreiben von Wind-Hitze oder Wind-Kälte sowie bei Qi- oder Blut-Stagnationen verwendet. Typische Nahrungsmittel sind Radieschen, Rettich, Kren, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer, Pfefferminze und Reis. Der salzige Geschmack passt zur Wandlungsphase Wasser. Er wirkt in die Tiefe bis zum Knochen, weicht auf und trocknet, wenn etwas vordergründig salzig schmeckt. Salzige kommt bei Osteoporose, Tumoren oder Yin- und Yang-Mangel des Funktionskreises Niere zur Anwendung. Typische Nahrungsmittel sind Fische aller Art, Meeresfrüchte und Algen. [9]

2.7.3 Wirkung der Kochmethoden

Die spezifische Wirkung eines Nahrungsmittels/Gewürzes/Getränkes kann durch die Art des Kochens zusätzlich beeinflusst werden. So hat langes Kochen, wie zum Beispiel bei Fleischsuppen oder Eintöpfen, eine Qi-tonisierende Wirkung. Anbraten, Grillen, im Backrohr braten oder mit Alkohol kochen gehören zu den Yang-tonisierenden Kochmethoden.

Klar und saftig zu kochen, beispielsweise bei klaren Suppen und Kompotten oder dünneren Gemüsecremesuppen, sowie Dünsten und Blanchieren werden als Säfte-aufbauende Kochmethoden bezeichnet.

Schließlich gibt es noch die Yin-aufbauende Kochmethode, zu der die saftig-musige Zubereitung mit Ölen, Fetten oder öligen Nahrungsmitteln (Nüsse, Avocado etc.) gehört. [9]

3 Grundlagen der Homöopathie

Ansätze zur Homöopathie gab es bereits bei den alten Griechen, jedoch begründet wurde sie schließlich vom deutschen Arzt Samuel Hahnemann (1755 bis 1843) im 18. Jahrhundert. [5]

Hahnemann ging grundsätzlich davon aus, dass der Körper in der Lage ist, sich selbst zu heilen und versteht Krankheitssymptome als Zeichen dafür, dass sich der Organismus mit der Krankheit auseinandersetzt, um diese überwinden zu können.

Er wollte daher durch Stimulation des Organismus in Form von wohldosiert gesetzten Krankheitsreizen seine Selbstheilungskräfte unterstützen, die Abwehrmechanismen gezielt gegen die jeweilige Erkrankung aktivieren und keine Krankheitssymptome unterdrücken. Der Organismus sollte auf diese Weise wieder in sein harmonisches Gleichgewicht zurückfinden. [8; 17]

Im Gegensatz dazu praktiziert die Allopathie, oder von Hahnemann auch herkömmliche Medizin genannt, eine „Heilung mit entgegengesetzter Wirkungsrichtung“, d.h. es werden bei Fieber fiebersenkende Medikamente oder bei Unruhe und Schlafstörungen beruhigende Mittel eingesetzt. Während in der homöopathischen Behandlung die Krankheitsursachen mitberücksichtigt werden, beruht die Allopathie auf einer symptomatischen Behandlung und birgt die Gefahr, dass Krankheiten unterdrückt werden und so der Körper auf lange Sicht geschwächt wird. [7]

Die Homöopathie verbreitete sich bereits zu Lebzeiten Hahnemanns auf der ganzen Welt. Anfang des 19. Jahrhunderts etablierte sie sich am amerikanischen Kontinent in den USA sowie in vielen Ländern Südamerikas. Bis heute ist sie in Indien tief verwurzelt und dort mit der Schulmedizin auf Augenhöhe. [17]

3.1 Das Ähnlichkeitsprinzip

Ähnliches durch Ähnliches zu heilen, ist nicht erst seit Hahnemann neu, sondern wurde bereits von den Ärzten Hippokrates (460 bis 377 v.Chr.) und Paracelsus (1493 bis 1541) erkannt. Doch erst Hahnemann entwickelte schon lange bekanntes Wissen zu einem umfassenden und nachprüfaren Therapiesystem, welches besagt, dass dieselbe Substanz, die eine gesunde Person krank gemacht hat, sie auch wieder gesund machen kann. Er erkannte dieses Prinzip in einem Selbstversuch mit Chinarinde, die zu seiner Zeit als gängiges Mittel gegen Malaria eingesetzt wurde. Hahnemann wollte die Chinarinde auf ihre Wirksamkeit hin überprüfen und nahm selbst regelmäßig Chinarindensud ein. Daraufhin stellte er fest, dass er als Gesunder ähnliche Symptome wie eine an Malaria erkrankte Person entwickelte. Diese Beschwerden hielten zwar nur ein paar Stunden an, kehrten aber wieder, sobald er erneut von dem Sud trank. Hahnemann schlussfolgerte daraus, dass mit der Einnahme von Chinarinde nicht nur durch Malaria hervorgerufene Symptome

gelindert, sondern bei einer gesunden Person bei zu starker Dosierung die gleichen Symptome provoziert werden konnten. Diese Erkenntnis war die Geburtsstunde für Hahnemanns Ähnlichkeitsgesetz „Similia similibus curentur“ – „Ähnliches soll mit Ähnlichem geheilt werden“ und bildet die wichtigste Grundlage für homöopathische Heilkunde. Ausgehend von diesem Prinzip kann beispielsweise eine Person, die unter Nesselsucht leidet und Beschwerden ähnlich jenen nach einem Kontakt mit Brennnesseln hat, mit homöopathisch zubereiteten und veränderten Brennnesseln wieder geheilt werden. [1; 5; 7; 8]

Hahnemann selbst hat mit dieser Methode 1813 während der Typhusepidemie 183 Typhuserkrankte erfolgreich behandelt bei einem einzigen Todesfall. Das ergab eine Sterblichkeitsrate von 0,5 Prozent. Im Vergleich dazu lag die Sterblichkeitsrate bei konventionellen Behandlungsmethoden damals bei über 50 Prozent. [5; 17]

Die Wahl homöopathischer Arzneien wird bis heute vom Ähnlichkeitsgesetz bestimmt. Voraussetzung für den Heilungserfolg ist die genaue Kenntnis der Wirkungen aller homöopathischen Arzneien. Hahnemann und seine Nachfolger untersuchten die Wirkung von mineralischen, pflanzlichen und tierischen Substanzen an sich selbst und an gesunden Testpersonen und zeichneten alle Symptome, die eine Substanz hervorrief, sorgfältig auf. Dabei wurde auch darauf geachtet, dass nicht nur körperliche, sondern auch seelische Veränderungen registriert wurden. Die sogenannten Arzneimittelprüfungen ergaben zusammengefasst das spezifische Arzneimittelbild einer Substanz, also eine Sammlung der Symptome, welche diese Substanz bei gesunden Menschen auslösen kann. Hatte eine erkrankte Person ähnliche oder gleiche Symptome, wurde ihr das entsprechende Mittel verabreicht. Auf diese Weise entstanden kleine und große Arzneimittelbilder: Während die kleinen nur aus zehn bis zwanzig Symptome bestehen, umfassen die großen Arzneimittelbilder zwei- bis dreitausend Symptome. Die Vielzahl der Symptome betreffen sowohl die körperliche Ebene mit ihren Organsystemen als auch die mentale und geistige Ebene. Hier spiegelt sich der ganzheitliche Ansatz der Homöopathie, Körper, Geist und Seele zusammenhängend zu betrachten, wider. [5; 7; 8]

3.2 Die Entstehung einer homöopathischen Arznei

Während der Begriff „Medikament“ chemisch-pharmazeutische Produkte bezeichnet, werden in der Homöopathie die Begriffe „Arznei“ oder „Mittel“ verwendet. Eine homöopathische Arznei kann als Ausgangsstoffe Pflanzen, Tiere, Mineralien, Metalle, Salze, Säuren oder Krankheitsprodukte, auch Nosoden genannt, haben. Als Nosoden werden homöopathische Mittel mit Krankheitserregern oder -sekreten als Ausgangsstoffe bezeichnet. Zum Beispiel wird das Mittel *Tubercolinum bovinum* aus Tuberkelbazillen hergestellt. Da jedoch der Ausgangsstoff einer homöopathischen Arznei einer vollkommenen Umwandlung durchläuft, ist diese hygienisch bedenkenlos. [6; 8]

3.2.1 Verdünnen und Potenzieren

Ausgehend vom gewünschten Ausgangsstoff, der Ursubstanz, wird ein alkoholischer oder wässriger Auszug aus ganzen Pflanzen, Tieren oder Teilen von diesen hergestellt und man erhält die sogenannte Urtinktur. Auf dem Weg zur homöopathischen Arznei werden die Urtinkturen in der Folge weiter mit Alkohol verdünnt und verschüttelt. Dieser Vorgang wird Potenzieren (Kraftentfaltung) genannt. Feste Ursubstanzen werden mit Milchzucker verrieben, damit sie mit Alkohol verdünnbar sind. Urtinkturen und feste Ursubstanzen werden so lange verdünnt, bis im fertigen Mittel vom Ausgangsstoff (beinahe) nichts mehr nachweisbar ist.

Die verschiedenen Verhältnisse für die Verdünnung der Ursubstanz mit Alkohol werden dabei mit den Buchstaben D, C, LM oder Q angegeben. D steht für eine Verdünnung im Verhältnis 1:10, C steht für eine Verdünnung im Verhältnis 1:100 und LM oder Q stehen für eine Verdünnung im Verhältnis 1:50 000.

Beispielsweise wird für die Herstellung der Potenz D1 ein Teil der Urtinktur mit neun Teilen Alkohol gemischt und zehnmal geschüttelt bzw. auf einen Untergrund geklopft. Für die Herstellung der Potenz D2 wird ein Teil der Potenz D1 mit neun Teilen Alkohol gemischt und zehnmal geschüttelt. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis man die gewünschte Potenz erhält. Für C-Potenzen wird ein Teil der Urtinktur mit

99 Teilen Alkohol, für LM- oder Q-Potenzen wird ein Teil der Urtinktur mit 49 999 Teilen Alkohol verdünnt und potenziert.

Ein großer Vorteil des Potenzierens liegt darin, dass selbst Substanzen, die normalerweise hoch giftig sind, nun als Heilmittel verwendet werden können. Durch die Potenzierung wird Stoffliches in die unstofflichen Aspekte Energie und Information verwandelt, die in der Trägersubstanz Alkohol oder Milchzucker gespeichert werden. Auf diese Weise können homöopathische Mittel eine neue, verstärkte energetische Heilwirkung entfalten. [7; 8]

3.2.2 Wahl des richtigen Mittels

Bei der Wahl des richtigen Mittels ist die Vorgeschichte der Patientin wichtig. Die Wahl des Mittels erfolgt nach dem individuellen Symptombild und nicht nach der Diagnose von z.B. Heuschnupfen. Darüber hinaus muss der Zustand der Patientin mit den charakteristischen Eigenschaften der beschriebenen Arzneien übereinstimmen. Nach der ersten Gabe wird beobachtet, ob sich etwas verändert. Bessert sich der Zustand der Patientin, z.B. indem die Kranke ruhiger wird, kann auf eine weitere Gabe verzichtet werden. Erst wenn dieselben Symptome erneut auftreten, muss die Arznei nochmals eingenommen werden. Im Falle keiner Veränderung oder einer Verschlechterung des Zustandes, muss ein anderes Mittel gewählt werden. [2; 6]

3.2.3 Die Wahl der richtigen Potenz

Die Arzneien gibt es in Form von Globuli (kleine Kügelchen), Tabletten, Tropfen und als Pulver und sind in verschiedenen „Stärken“ bzw. so genannten Potenzen möglich. Je nach Literatur werden unterschiedliche Potenzen empfohlen. Für die Selbstbehandlung werden am häufigsten die Potenzen C oder D 4, 6, 12 oder 30 angegeben. Generell kann man sagen, dass je niedriger die Potenz ist, das Mittel umso öfter gegeben werden kann, bis eine Besserung eintritt. Außerdem sollte beachtet werden, dass je höher die Potenz, umso stärker auch die Arzneiwirkung ist. Das bedeutet, dass bei falscher Mittelwahl eine unerwünschte Wirkung im Organismus auch länger verbleiben kann. [7]

Beispielsweise lautet eine Empfehlung¹, im Akutfall von C oder D 6 oder 12 zwei bis drei Mal täglich 5 Globuli zu verabreichen oder von C 30 einmal 5 Globuli im Mund zergehen zu lassen, danach weitere 5 Globuli in einem Glas Wasser aufzulösen und über den Tag verteilt schluckweise zu trinken über einen Zeitraum von maximal drei Tagen. Bei einer Besserung der Beschwerden, soll die Einnahme gestoppt werden. Am wichtigsten ist jedoch die Wahl des richtigen Mittels, die über der Wahl der richtigen Potenz steht. [2]

3.2.4 Konstitutionsmittel bzw. -behandlung

Bei immer wieder auftretenden Beschwerden ist eine tiefgreifende Behandlung durch eine erfahrene Homöopathin notwendig, welche über die Selbstbehandlung hinaus geht und die Konstitution eines Menschen betrifft. Die Konstitution umfasst die individuellen, körperlichen, seelischen und geistigen Stärken und Schwächen und ist teils genetisch, teils umweltbedingt. Im Rahmen einer konstitutionellen homöopathischen Behandlung sollen die Schwächen so weit wie möglich ausgeglichen werden. Dafür muss das passende Konstitutionsmittel gefunden werden, mit dessen Hilfe die Selbstheilungskräfte des Menschen gezielt aktiviert werden und so die Konstitution des Menschen gestärkt wird. Auf diese Weise können Grunderkrankungen bzw. Krankheiten an ihrer Basis behandelt werden. Dabei muss es sich nicht notwendigerweise um chronische Symptome handeln, sondern es können auch akute Beschwerden als Ausdruck einer Grunderkrankung mit dem Konstitutionsmittel behandelt werden. [7]

3.2.5 Fragen, die bei der Auswahl des richtigen Mittel helfen

Um das richtige Mittel zu finden, ist eine möglichst genaue Beschreibung des Zustandes der Erkrankten notwendig. Für die Behandlung von akuten Beschwerden sind folgende Fragen bedeutsam:

- Wie lange hält der veränderte (kranke, gestörte) Zustand schon an?
- Welche Symptome zeigt die Person?

¹ Diese Empfehlung kommt von Dr. Gerlinde Unger, eine homöopathische Ärztin in Wien, die uns zwei Jahre lang nach der Geburt meiner Tochter Leah im Dezember 2009 betreute.

- Hat sie Fieber, wie hoch und wie lange schon?
- Klagt sie über Schmerzen oder über andere Dinge?
- Wie geht es der Person dabei, wie fühlt sie sich?
- Was hat sich im Vergleich zum gesunden Zustand geändert?
- Gab es einen Auslöser?
- Was hat die Person bisher schon unternommen und mit welchem Erfolg?
- Gibt es etwas, das den Gesamtzustand oder einzelne Symptome verändert?
- Wodurch bessert oder verschlechtert sich der Zustand?

Im Falle einer chronischen Erkrankung sind folgende Informationen wichtig:

- Worauf hat die erkrankte Person Appetit und welches Essen lehnt sie ab?
- Haben sich die Trinkgewohnheiten der Person verändert? Hat sie mehr oder weniger Durst?
- Wie schläft sie? Macht sie im Schlaf Geräusche?
- Bewegt sie sich wie sonst oder ist sie unruhig, ungeschickt oder ängstlich geworden?
- Wie ist ihre Stimmung im Allgemeinen, ihre Laune?

Ergänzend werden noch die auf die jeweilige Erkrankung bezogenen Symptome oder Verhaltensweisen abgefragt. [6]

3.3 Kritik an der Homöopathie

Die Wirkung der Homöopathie wird in der Wissenschaft sehr stark in Frage gestellt und ihre Heilerfolge werden häufig einem Placebo-Effekt zugeschrieben, da der in der homöopathischen Arznei enthaltene Wirkstoff vor allem bei hohen Potenzen nicht mehr nachweisbar ist. [22]

An dieser Stelle sei allerdings angemerkt, dass die Deutsche Forschungsgemeinschaft davon ausgeht, dass sich sogar bei konventionellen Therapien bis zu 70% der Symptome bei Medikamentengabe aufgrund von Placebo-Effekten verbessern. [18] Tatsächlich ist über die Wirkungsweise homöopathischer Arzneien jedoch sehr wenig bekannt. [7]

4 Der Vergleich von TCM und Homöopathie in der Praxis

In diesem Abschnitt möchte ich eine Auswahl von Krankheitsbildern beschreiben, die bei mir oder bei meiner Familie aufgetreten sind und die wir homöopathisch oder nach TCM oder aus einer Kombination aus beiden behandelt haben. Anhand dieser Beispiele sollen die TCM und die Homöopathie miteinander vergleichend gegenübergestellt werden.

Wenn ich in der Folge von TCM spreche, meine ich vor allem ihren Aspekt der chinesischen Ernährungslehre.

4.1 Krankheitsbild „Juckende Haut“

4.1.1 Symptome

Chronisches trockenes, juckendes Ekzem an den Händen, vorrangig an verschiedenen Stellen der Handinnenflächen und entlang der Innen- oder Außenseiten der Finger, wobei die betroffenen Stellen nicht auf einem Fleck bleiben, sondern wandern. Merkbare Verbesserung der Symptomatik bei Aufenthalt am Meer sowie Verschlechterung an heißen, trockenen Sommertagen. Außerdem akute juckende Augenlider, rot bzw. mit sichtbarer Rötung, nicht verbuttert bzw. verklebt, nur wenig geschwollen, vor allem im Frühling und Herbst.

4.1.2 Behandlung mit Homöopathie

Im Akutfall Sulfur C30 ein Globulus morgens und abends und am nächsten Tag in der Früh oder von D5 fünf Globuli in Wasser auflösen und über zwei Tage verteilt trinken sowie Sulfur C 200 fünf Globuli einmal im Monat für das chronische Ekzem. Andere Heilmittel, die noch in die engere Auswahl kamen, jedoch wegen der weniger großen Übereinstimmung mit der Symptomatik im Vergleich zu Sulfur nicht zum Zug kamen, waren Causticum, Calcium carbonicum, Graphites, Silicium und Calcium sulfuricum.

4.1.2.1 Beschreibung des Mittels

Sulfur wird auch Fürst oder König der Heilmittel genannt, weil es das einzige Heilmittel ist, das immer ein bisschen und meistens ganz hilft. Es heilt viele Krankheiten, wenn andere passende Heilmittel nicht helfen. [2]

So wie Schwefel in Zündhölzern und Feuerwerkskörpern eingesetzt wird, um das Feuer zu bremsen und hinauszuzögern, wird Sulfur entsprechend dem Ähnlichkeitsprinzip bei sich hinziehenden bzw. unterdrückten Entzündungen oder Infekten oft ohne Fieber und mit wenig Ausscheidungen verwendet. Es kommt zur Anwendung bei Ekzemen, Schuppenflechte, Akne, Furunkulose, Afterjucken, Krampfadern, Hämorrhoiden, Gerstenkörnern, Schlafstörungen, Durchfall und Verstopfung, Rheuma, Beschwerden der Wechseljahre (Hitzewallungen), brennenden Beschwerden bzw. bei Brennen verschiedener Körperpartien. Menschen, die Sulfur besonders brauchen, haben oft rote Augen, Lidränder und Lippen oder unreine Haut. [3]

4.1.3 Behandlung nach TCM

Das Ekzem an den Händen sowie das Lidrandekzem in Form eines juckenden Auges sind Ausdruck einer Blut-Hitze. Ursache für die Blut-Hitze ist in meinem Fall ein jahrelanger Blutmangel, der sich aufgrund einer genetischen Disposition durch beide Elternteile sowie einer ungünstigen Ernährungs- und Lebensweise herausgebildet hat. Das Jucken des Auges ist als Ausdruck eines Leber-Windes zu sehen, der für eine Leere in der Leberleitbahn spricht, die sich durch den ausgeprägten Blut-Mangel und die Blut-Hitze in diesem Funktionskreis entwickelt hat.

Auf der Zunge zeigt sich die Blut-Hitze als roter Zungenkörper mit kaum bis wenig Belag, der sich abzapellen beginnt, sowie in Form von vergrößerten Papillen vor allem an der Zungenspitze im Herz-Bereich und an den Zungenrändern im Leber-Bereich. Aufgrund des Blutmangels ist die Zunge beim Herausstrecken lang und schmal. Ein abweichender Zungenkörper, der aufgrund des Windes zu vermuten wäre, ist nicht gegeben. Der Puls ist durch die Hitze schnell und auf der linken GUAN-Position wegen des Leber-Blutmangels rau. [12]

Um die Hitze nicht weiter anzufachen und in der Folge den Wind nicht zu verstärken, lautet die Ernährungsempfehlung, auf thermisch heiße Lebensmittel, wie scharf- heiße Gewürze (z.B. Chili, Curry, Tabasco, Pfeffer, Ingwer), Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Bärlauch, Thymian, Rosmarin, Hafer, Wild, Lamm, Lachs, Meeresfische, Scampi und Garnelen, Chai, Wein und hochprozentigen Alkohol zu verzichten. Damit der Blutmangel nicht verstärkt wird, da sich eine Verstärkung ebenso ungünstig auf Blut-Hitze und Wind auswirken würde, sollten außerdem trockene und trocknende Lebensmittel, wie Hirse, Gerste, Dinkel, Getreidewaffeln und -bällchen, Curcuma, Kardamom, Pfefferminze, Kamille, Salbei, Brennnessel, Grün-/Schwarz-Weißtee, Lapacho, Honig-/Rotbuschtee vermieden und Reis sollte wegen seiner langfristigen trocknenden Wirkung nur sparsam verwendet werden.

Gleichzeitig gilt es, vermehrt Blut und Säfte bildende sowie kühlende Nahrungsmittel zu essen. Günstige Nahrungsmittel sind in diesem Sinne Wurzelgemüse (Karotten, gelbe Rüben, Petersilwurzel), Kohlrabi, Zucchini, Melanzani, Brokkoli, Karfiol, Spinat, Mangold, rote Rüben, Tomaten, rote und gelbe Paprikaschoten, Champignons/Schwammerl, Gurke, Avocado, Petersil, Liebstöckel, Basilikum, Oregano, Majoran, Weizen (Couscous, Bulgur), Mais, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Roggen, Rind, Huhn, Eier, Gans, Ente, Kaninchen, Süßwasserfische, Tintenfisch, Muscheln, Austern, Schwein, Melone, Birne, Apfel, Nektarine, Beeren, rote Trauben, Feigen, Datteln, Rosinen und Bocksdornfrüchte. Ergänzend sei noch erwähnt, dass Marille, Pfirsich und besonders Kirsche zwar an und für sich eine gute blutbildende Wirkung haben, jedoch relativ warm sind, sie das Ekzem dadurch verstärken könnten und daher auf sie lieber verzichtet werden sollte.

Um die Säfte und das Blut noch mehr zu nähren, wodurch die Hitze im Körper gekühlt wird, sollte vor allem saftig in Form von Suppen, Eintöpfen, Musen und Kompotten gekocht und gegessen werden. Als Getränke eignen sich neben dem Traubensaft auch Birnensaft mit seiner hautbefeuchtenden Wirkung sowie Wasser und Kompottsäfte. [10]

Als schnelle Abhilfe zur Linderung des Juckreizes hilft Baden der Haut in Eichenrindentee wegen seiner adstringierenden Wirkung und Einölen mit Sesamöl wegen seiner kühlenden Wirkung. Für die Augen tut ein Bad mit Tee aus chinesischen Chrysanthemenblüten gut, da diese eine kühlende Wirkung haben und den Leber-Wind vertreiben. [14]

Unterstützend hilft außerdem ein Dekokt aus einer Kräuterteemischung für Blut-Hitze aus Vogelmiere, Wildem Stiefmütterchen, Rosenblättern, Odermennig und Immergrün. [4]

4.1.4 TCM trifft Homöopathie

Die oben genannten Symptome, wie Ekzeme, Schuppenflechte, rote Augen, rote Lidränder, Lippen, Afterjucken, unreine Haut, für die Sulfur eingesetzt wird, können in der TCM als Hitzesymptomatik in den unterschiedlichen Funktionskreisen bezeichnet werden. So sind beispielsweise Ekzeme oder Psoriasis Symptome einer Blut-Hitze, also Ausdruck von Hitze in der tiefsten Schicht. Das Blut kann als Verbindung zwischen tiefster und äußerster Schicht gesehen werden, nämlich zwischen Blut und Haut. Es nährt neben unseren Organen auch unsere Haut und so zeigen sich Hitze-Zeichen vorrangig auf der Haut. [9]

Dementsprechend ist Schwefel, der die Funktion hat, Feuer und somit auch Hitze zu bremsen, passend. Wenn sich die Blut-Hitze aus einem Blutmangel heraus entwickelt hat, sollten aus Sicht der TCM thermisch-heiße und trocknende Nahrungsmittel vermieden werden, um nicht die Hitze weiter anzufachen und den Blutmangel zu verstärken. Ist die Blut-Hitze aus einer Feuchte-Hitze entstanden, gilt es, thermisch-heiße und befeuchtende Nahrungsmittel zu vermeiden. Parallel dazu sollte die Einnahme von Blut bildenden und kühlenden Nahrungsmitteln forciert werden.

Rote Lippen sind ebenfalls ein Zeichen von zu viel Hitze. Diesmal betrifft es den Funktionskreis Magen und man spricht in der TCM von Magen-Hitze. Die roten Augenlider deuten im Rahmen eines so genannten Leber-Feuers hingegen auf zu viel Hitze im Funktionskreis Leber hin. Unreine Haut, wie z.B. Akne, ist ebenfalls Ausdruck von zu viel Hitze bzw. Feuchter Hitze, wobei in der TCM genau differenziert wird, an welcher Stelle sich die Unreinheiten zeigen und je nach Lokalisation die Feuchte Hitze dem entsprechenden Funktionskreis zugeordnet wird und in weiterer Folge auch die Ernährung oder die zu verabreichende Teemischung darauf abgestimmt werden.

Ein weiteres Symptom, wofür in der Homöopathie das Mittel Sulfur eingesetzt wird, ist das Gerstenkorn. In der TCM wird es als Symptom einer Feuchte-Hitze der Leber bezeichnet. Bei einer Feuchte-Hitze ist es, wie oben erwähnt, wichtig, alles

Befeuchtende und Hitze Erzeugendes zu vermeiden und vermehrt auf neutrale, kühle und feuchtigkeitsausleitende Lebensmittel zu setzen.

Durchfall und Verstopfung können ebenfalls aufgrund von zu viel Hitze entstehen, wobei auch hier in der TCM weitere Informationen notwendig sind, um sie eindeutig einer Disharmonie zuordnen und entsprechend darauf reagieren zu können. Aber auch in der Homöopathie ist Sulfur nicht das einzige Mittel, das für Verdauungsprobleme, wie Durchfall und Verstopfung verwendet wird und es bedarf mehr an Informationen über den Allgemeinzustand der Patientin, um für die Behandlung andere Mittel ausschließen zu können.

Brennende Beschwerden bzw. ein Brennen verschiedener Körperpartien sind ebenfalls Hitzezeichen, allerdings kommt es, wie bereits bei den Hautunreinheiten beschrieben, wieder auf die Lokalisation an, um sie in der TCM einem bestimmten Funktionskreis zuordnen zu können und die dahinterstehende Disharmonie eindeutig zu definieren.

Bei Rheuma als Sammelbegriff für Erkrankungen mit Einschränkungen und Schmerzen des Bewegungsapparates ist häufig auch zu viel Hitze im Spiel. Grob kann man zwischen entzündlichen und nicht-entzündlichen rheumatischen Erkrankungen unterscheiden. [19] Sobald eine Entzündung auftritt, spielt nach TCM Hitze eine Rolle.

So wird Arteriosklerose als ein Erscheinungsbild von Rheuma in der TCM als Tan bezeichnet, also als Schleimablagerung, die sich durch Hitze immer mehr verköchelt hat und letztendlich Schlacke zurückbleibt. Arthrose als weiteres Erscheinungsbild von Rheuma entspricht in der TCM einem Leere-Muster, verursacht durch einen Qi-, Blut- und Säfte-Mangel. Kommt noch Hitze in Form einer Entzündung dazu, spricht man von Arthritis. [11]

Hämorrhoiden und Krampfadern werden in der TCM als Symptome eines sinkenden Milz-Qi bezeichnet und sind eine Folge von zu viel Kälte anstatt von zu viel Hitze. [10]

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass bis auf wenige Ausnahmen Sulfur vielfach für Symptome verwendet wird, die in der TCM auf das Vorhandensein von zu viel Hitze im Körper zurückgeführt werden. Entsprechend der chinesischen Ernährungslehre sollte auf Scharf-heißes, Trocknendes und Trockenes zugunsten von kühlenden, Blut und Säfte bildenden Nahrungsmitteln verzichtet werden.

4.2 Krankheitsbild „Ausschlag um die Nase“

4.2.1 Symptome

Roter, nicht gefüllter Ausschlag um die Nase, vor allem in der warmen und heißen Jahreszeit bei meiner Tochter Leah.

4.2.2 Behandlung mit Homöopathie

Phosphor C15, einmal fünf Globuli pro Tag, drei Tage lang, kommt als einziges Mittel in Frage.

4.2.2.1 Beschreibung des Mittels

Phosphor hat Bezug zu Nervensystem, Blut und Knochen und passt für schlanke Menschen mit zartem Körperbau, einer dünnen durchscheinenden Haut, mit roten, schwarzen oder blonden Haaren, Sommersprossen und Muttermalen. Ihre Sinne sind überempfindlich auf Licht, Lärm, Geruch, Berührung und vom Gemüt her sind sie sensibel und erregbar, zu Beginn jedoch schüchtern und scheu.

Phosphor wird verabreicht bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Netzhautblutungen, bei häufigen Zahnproblemen mit Schmerzen, Karies, Fehlstellungen und Eiterungen, bei Rückenschmerzen und Gelenkentzündungen, v.a. bei Nässe und Kälte, bei Erkältungsneigung von Ohren, Nase und Hals, schneller Fieberentwicklung, Lungenentzündung, Blasenentzündung, Enuresis, Entzündungen nach Unterkühlung, bei empfindlichem Magen, Erbrechen in der Schwangerschaft, Nasenbluten, Zahnfleischbluten, starker Menstruation und blauen Flecken. [3]

4.2.3 Behandlung nach TCM

Der rote Ausschlag ist ebenfalls ein Zeichen einer Blut-Hitze im Funktionskreis Dickdarm, die mit kühlenden und Säfte bildenden Nahrungsmitteln gekühlt werden sollte bei gleichzeitigem Vermeiden von wärmenden bzw. Hitze erzeugenden

Nahrungsmitteln. Die Blut-Hitze zeigt sich auf der Zunge durch einen roten Zungenkörper mit vergrößerten und roten Papillen sowie durch einen insgesamt schnellen Puls. [12]

Günstige Nahrungsmittel sind in diesem Fall Wassermelone oder andere Melonensorten, geschmorte Tomaten, Gurken in Form von Suppe, weiters Kohlrabi, Zucchini, Melanzani, Champignons oder andere Pilze in gebratener oder gedünsteter Form.

Außerdem können die betroffenen Hautstellen mit Aloevera-Saft oder Grüntee gebadet bzw. gewaschen werden, um die Hitze auch äußerlich zu kühlen. [10]

Unterstützend hilft wieder die Kräuterteemischung für Blut-Hitze aus Vogelmiere, Wildem Stiefmütterchen, Rosenblättern, Odermennig und Immergrün. [4]

Das Immergrün sollte aufgrund seiner lebertoxischen Wirkung bei Kindern (wie auch bei Schwangeren und Stillenden) jedoch anteilmäßig mit Wildem Stiefmütterchen ersetzt werden. [14] Leah hat die Teemischung in ihrem Fall als Aufguss und nicht als Dekokt getrunken.

4.2.4 TCM trifft Homöopathie

Phosphor wird ähnlich wie Sulfur für Beschwerden mit Hitzebezug und auch mit Blutbezug eingesetzt. Im Unterschied zu Sulfur bezieht es sich jedoch nicht auf dahinschwelende Prozesse, sondern auf explosive, aufsteigende Prozesse, auf das weiße, heiße Feuer.

Diese aufsteigenden Prozesse könnte man in der TCM dem Funktionskreis Leber zuordnen, beispielsweise die Erregbarkeit im Sinne eines aufsteigenden Leber-Yangs. Auf der körperlichen Ebene ist Nasenbluten, das mit Phosphor behandelt werden kann, Ausdruck eines aufsteigenden Leber-Yangs.

Andererseits wäre die Überempfindlichkeit der Sinne ein Hinweis auf einen Blut-Mangel, der auch wieder starken Bezug zum Funktionskreis Leber hat. Die Sehprobleme sind ebenfalls dem Leber-Blut und somit dem Funktionskreis Leber zuzuordnen.

Bei der Entstehung von Entzündungen, wie z.B. der Gelenke, der Lunge oder der Blase, für welche Phosphor eingesetzt werden kann, spielt ebenfalls Hitze in den entsprechenden Funktionskreisen (Gelenkentzündung – FK Leber/Gallenblase, Lungenentzündung – FK Lunge, Blasenentzündung – FK Herz), meist in Kombination

mit Feuchtigkeit, eine große Rolle. Weiters ist Zahnfleischbluten Ausdruck von zu viel Hitze den Funktionskreis Magen betreffend, sowie kann eine starke Menstruationsblutung Ausdruck von zu viel Hitze im Funktionskreis Leber sein oder Anzeichen einer Qi- bzw. Blutstagnation.

Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass auch Phosphor-Symptome häufig mit sehr viel Hitze einhergehen und daher nach TCM vor allem kühlende, Blut und Säfte bildende Nahrungsmittel empfehlenswert wären, sowie Yang senkende Nahrungsmittel, um dem leicht erregbaren Gemüt entgegenzuwirken. Gleichzeitig sollte auf Hitze erzeugendes, Wärmendes und Trocknendes verzichtet werden. [10] Im Vergleich zu Sulfur wird Phosphor für sehr empfindliche Menschen, die auf alle Eindrücke reagieren, verwendet. Vor allem Kinder, für die Phosphor passt, sind überaus feinfühlig mit hellstichtigen Fähigkeiten und Vorahnungen. Eine Person, die Phosphor verlangt, hat ein allgemein ängstliches Gemüt, mag Körperkontakt, ist leicht gereizt und von jedem Eindruck schnell angegriffen. [3; 7]

Sulfur passt hingegen zu einem eher bequemen Menschen, der chaotisch ist und seine Pflichten gerne aufschiebt. Eine Person, die Sulfur verlangt, gibt gerne den Ton an, braucht viel Beachtung und hat eine hitzige, explosive Persönlichkeit. Sie kann aber auch mürrisch sein und mit ihrer eigenbrötlerisch zurückgezogenen Art ihren philosophischen Neigungen nachgehen. [7]

4.3 Krankheitsbild „Husten“

4.3.1 Symptome

Trockener Reizhusten nach Mitternacht und besonders während der Heizperiode.

4.3.2 Behandlung mit Homöopathie

Drosera C30, zweimal fünf Globuli innerhalb von 24 Stunden und die zweite Gabe im Wasser aufgelöst bei Hustenanfall schluckweise getrunken, kommt als einziges Mittel in Frage.

4.3.2.1 Beschreibung des Mittels

Drosera rotundifolia heißt auf Deutsch Sonnentau, Fliegenfalle oder Jungfernblut und wurde bereits 1300 gegen Lungenleiden und Epilepsie verwendet. Auf Nährböden unterdrückt *Drosera* das Wachstum von Tuberkulosebazillen. *Drosera* hat seine Hauptwirkung auf die oberen Luftwege. Bei Erkrankungen, die mit *Drosera* behandelt werden, sind die Schleimhäute von einer klebrigen, schwer löslichen Schicht bedeckt. Um diese zähen Absonderungen auszuscheiden, kommt es zu krampfartigen Hustenfanfällen. *Drosera* ist das am häufigsten gebrauchte Mittel bei Keuchhusten. Weiters wird es verwendet bei Husten mit Verkrampfung und Erstickungsgefühl, bei Husten abends im Bett, nach Mitternacht, um zwei Uhr früh, im Liegen, nach Reden, Singen, Trinken, beim sich Zurückbeugen, mit wenig oder keiner Absonderung oder etwas blutig.

Besserung/Erleichterung bringen Aufsitzen und Herumgehen sowie kalte Luft. Außerdem wirkt *Drosera* auch bei Muskel- und Gliederschmerzen, die sich wie geprellt anfühlen, sowie als Grippemittel. Auslöser für den Husten kann ein Wettersturz auf sehr kaltes Wetter auch im Sommer sein. [3]

4.3.3 Behandlung nach TCM

Bei einem trockenen Reizhusten spricht man in der TCM von einem Lungen-Yin-Mangel oder Säfte-Mangel der Lunge, abhängig vom Zungenbild. Bei einem Säfte-Mangel sind auf der Zunge im Lungen-Bereich Querrisse zu sehen und ein Yin-Mangel – als fortgeschrittenes Stadium des Säfte-Mangels – zeigt sich als Längsriss im Lungen-Bereich. Der Puls ist auf der CUN-Position links dünn. [12]

In beiden Fällen ist die Lunge zu trocken und muss befeuchtet werden. Die trockene Luft während der Heizperiode führt zu einer Verstärkung der Symptomatik.

Einerseits sollte daher auf alle trockenen und trocknenden sowie Hitze erzeugenden Nahrungsmittel verzichtet werden, um den Lungen-Yin-Mangel oder den Säfte-Mangel nicht zu verschlimmern. Gleichzeitig sollte die Lunge mit entsprechenden Nahrungsmitteln befeuchtet werden. Dazu eignen sich sehr gut Birnen, Birnensaft, Birnenmus mit Cashewnüssen, Trauben und Traubensaft, Traubenkompott, geschälte Mandeln, ev. in Form von Marzipan, Tomaten Zucchini, Champignons, Melanzani, Wurzelgemüse, Chinakohl, Avocado, Karfiol, Brokkoli, Schweinefleisch,

Ente, Gans, Kaninchen, Süßwasserfische, Muscheln, Austern und Tintenfisch. Um das Yin zusätzlich zu nähren, können Suppen aus den empfohlenen Gemüsesorten mit Obers oder Kokosmilch verfeinert werden und es kann Avocado gegessen werden. [10]

Unterstützend kann eine Kräuterteemischung als Dekokt getrunken werden, die sich aus Eibischwurzel, Käsepappel, Königskerze, und Süßholz zusammensetzt. [4] Diese Teemischung eignet sich auch hervorragend als Aufguss, der während der Heizperiode zur Vorbeugung getrunken wird.

4.3.4 TCM trifft Homöopathie

Drosera passt insofern gut zum Lungen-Yin-Mangel, als es bei der gleichen Symptomatik eingesetzt wird, nämlich bei Reizhusten mit zähem, gelbem Sekret, das sich nur wenig bzw. schwer abhusten lässt. Eine weitere Parallele ist eine Häufung der Beschwerden nach Mitternacht, allerdings treten sie beim Lungen-Yin-Mangel vermehrt zwischen 3 und 5 Uhr auf, also zur Hochzeit des Funktionskreises Lunge, hingegen beim „Drosera-Husten“ etwas früher um 2 Uhr morgens. Typisch für den Lungen-Yin-Mangel sind außerdem die Beschwerden in Zusammenhang mit Sprechberufen genauso, wie die Beschwerden, die Drosera verlangen und gehäuft nach Reden oder Singen auftreten, ebenso nach TCM das Lungen-Yin beanspruchen.

4.4 Krankheitsbild „Unterleibsschmerzen“

4.4.1 Symptome

Unterleibsschmerzen in Form eines leichten Ziehens, druckempfindlich, mit Krämpfen vor dem Stuhlgang, flauem Gefühl im Magen und leichter Übelkeit, spürbar v.a. beim Hinsetzen oder Aufstehen, Verschlechterung nach dem Konsum von Mayonnaise.

4.4.2 Behandlung mit Homöopathie

Pulsatilla C15, drei Tage lang einmal fünf Globuli, kommt als einziges Mittel in Frage.

4.4.2.1 Beschreibung des Mittels

Pulsatilla bedeutet übersetzt Kuhschelle, Küchenschelle oder Schlafkraut und ist ein sehr häufiges Heilmittel für Frauen, Kinder und Männer. Es wird für Katarrhe an Augen, Ohren, Nasen, den Bronchien und der Harnröhre mit schleimig, gelblichen Absonderungen verwendet und kommt bei einem verdorbenen Magen, Durchfällen nach Eis sowie bei einer empfindlichen Reaktion auf fette Speisen zum Einsatz. Weiters passt es bei einer verspäteten Menstruation, drohenden Fehlgeburt, rissigen Brustwarzen im Wochenbett und in der Stillzeit sowie bei Schlafstörungen aufgrund eines empfindlichen Magens und wandernden Gliederschmerzen. Es passt für empfindliche Menschen, die mit Ausscheidungen reagieren (auch mit Ausfluss), für Menschen, die leicht, viel und oft weinen, auch beim Erzählen und wenn sich die Beschwerden nach dem Ausweinen oder Ausreden sofort bessern. Sie brauchen Trost und sind leicht zu trösten, besitzen aber auch ein grantiges und eifersüchtiges Gemüt. Eine Besserung der Beschwerden tritt durch Bewegung an der frischen Luft ein. [3]

4.4.3 Behandlung nach TCM

In diesem Fall wurden die Beschwerden nur homöopathisch behandelt. Nach TCM deuten die Symptome jedoch auf eine Leber-Qi-Stagnation hin, da der Lebermeridian durch den Unterleib verläuft. Feuchtigkeit stellt eine mögliche Ursache für die Leber-Qi-Stagnation dar, weil sich die Symptome nach dem Konsum von Mayonnaise verschlechtern und Mayonnaise eine befeuchtende Wirkung hat. Das flaue Gefühl im Magen und die leichte Übelkeit sind insofern durch die Leber-Qi-Stagnation zu erklären, als das gestaute Leber-Qi das Qi des Magens blockiert. Ein abgeknickter Lebermeridian ist hinderlich für das freie Fließen seines Qis und daher führt Sitzen ebenfalls zu einer Blockade des Leber-Qi-Flusses, was sich wiederum darin zeigt, dass sich durch Hinsetzen die Beschwerden verschlechtern. [10]

Eine durch Feuchtigkeit bedingte Leber-Qi-Stagnation ist auf der Zunge in Form von abgeschnürten Zungenrändern erkennbar. Der Leber-Puls ist aufgrund der Stagnation gespannt. [12]

Zur Linderung der Symptome ist es notwendig, das Qi zunächst zu senken und dann zu bewegen. Alle Lebensmittel, welche die Stagnation verstärken würden, sollten konsequent vermieden werden. Zu den zu vermeidenden Lebensmitteln gehören Fettes, Frittiertes, Bindendes, zu große Mahlzeiten, Essen spätabends, Essen aus Frust oder Ärger, scharf-heiße Lebensmittel, wie Knoblauch, Zwiebel, Porree, Bärlauch, und Saures. Bewegungsmangel, Perfektionismus und zu große Disziplin sich selbst gegenüber sollten ebenfalls vermieden werden. Gleichzeitig sollte der Fokus der Ernährung auf neutrale, kühle, etwas warme, Qi senkende und bewegende Lebensmittel gelegt werden, kombiniert mit einer klaren und saftigen Kochmethode. Bevorzugte Lebensmittel sind Wurzelgemüse, v.a. Karotten und gelbe Rüben wegen ihrer entspannenden Wirkung, Petersilwurz, Spargel, Stangensellerie, kleine Mengen von bitteren Blattsalaten wegen ihrer nach unten leitenden und senkenden Wirkung, Kohlrabi, Sprossen und Rettich wegen ihrer bewegendenden Wirkung und Zucchini, Champignons, Melanzani, Tomaten, rote und gelbe Paprikaschoten wegen ihrer Säfte bildenden Wirkung. [10]

4.4.4 TCM trifft Homöopathie

Pulsatilla kann bei vielen Disharmonien zum Einsatz kommen. Beispielsweise deutet eine (Über-)Empfindlichkeit von Menschen, die leicht und viel weinen, auf einen Blutmangel hin. Wenn sich die Beschwerden durch Ausreden und Ausweinen verbessern, ist der Blutmangel in Kombination mit einer Leber-Qi-Stagnation zu sehen, die sich durch das Ausreden oder Ausweinen löst. Bei einem grantigen Gemüt, einem verzögerten Einsetzen der Menstruation sowie bei Schlafstörungen aufgrund eines empfindlichen Magens liegt ebenfalls eine Leber-Qi-Stagnation zugrunde. Die Verbesserung der Beschwerden durch Bewegung an der frischen Luft spricht ebenso für eine Leber-Qi-Stagnation, da sich durch die Bewegung die Stagnation lösen kann und somit auch die Beschwerden zurückgehen.

Die schleimig-gelblichen Absonderung bei den unterschiedlichen Katarrhen deutet hingegen auf eine Feuchte-Hitze-Problematik in den jeweiligen Funktionskreisen hin. So entspricht ein Nasen- oder Bronchienkatarrh mit gelblichem Sekret nach TCM

einer Schleim-Hitze der Lunge. Eine Ohrenentzündung (v.a. das Mittelohr betreffend) oder ein Harnwegsinfekt haben ihren Ursprung in einer Feuchte-Hitze der Milz, wobei die Ohrenentzündung dem Funktionskreis Gallenblase (Feuchte-Hitze der Gallenblase) und der Harnwegsinfekt dem Funktionskreis Blase (Feuchte-Hitze der Blase) zuzuordnen sind. Weitere Feuchte-Hitze-Symptome, die zum Funktionskreis Leber gehören, sind Eifersucht, Unverträglichkeit von fetten Speisen sowie gelblicher Ausfluss. Die drohende Fehlgeburt sowie rissige Brustwarzen im Wochenbett und in der Stillzeit sind Symptome eines generalisierten Blut- und Säftemangels. Die wandernden Gliederschmerzen deuten auf eingedrungenen Wind im entsprechenden Funktionskreis hin. [10]

4.5 Krankheitsbild „Nasendpolypen“

4.5.1 Symptome

Leicht verstopfte Nase, schnarcht schnell, atmet mit offenem Mund.

Schon mit zwei Jahren wurde mein Sohn Jakob endoskopisch auf Polypen untersucht, wobei sich jedoch kein eindeutiger Befund ergab. Wir machten eine dreimonatige Polypenkur mit Kräutertee, Kaltwasserwaschungen und homöopathischen Globuli und danach verbesserten sich die Beschwerden merkbar. In den folgenden Jahren konnte ich beobachten, dass sich die Beschwerden in den Wintermonaten während der Heizperiode verschlechterten und, sobald wir am Meer waren, gänzlich verschwanden. Während unserer einjährigen Südamerika-Reise, die wir hauptsächlich in Meeresnähe verbrachten, war Jakob praktisch beschwerdefrei. Zwei Jahre, nachdem wir von Südamerika zurückgekehrt waren, begannen die Beschwerden erneut und wir behandelten ihn mit Homöopathie und TCM.

4.5.2 Behandlung mit Homöopathie

Calcium carbonicum C 1000, einmal fünf Globuli alle ein bis zwei Monate, kommt als einziges Mittel in Frage.

4.5.2.1 Beschreibung des Mittels

Calcium carbonicum hat vorwiegend als Anteil Kalziumcarbonat, das in der mittleren Schicht der Austernschale enthalten ist. Es ist eines der großen Konstitutionsmittel der Homöopathie und wird bevorzugt in den Lebensphasen der früheren Kindheit und Pubertät, im Klimakterium und im Alter eingesetzt sowie bei Störungen der Drüsen und der Knochen verwendet.

Kinder, die Calcium carbonicum brauchen, sind später dran beim Essen und beim Gehen, sie sind gute Esser, schwitzen viel, vor allem am Kopf, und haben auch sonst eine hitzige Natur. Ihre Ausscheidungen (Durchfälle und Schweiß) riechen sauer und sie neigen zu Erkältungen mit Schnupfen, Nasenpolypen, Mittelohrentzündungen, Husten und Schwellung der Halsdrüsen. Sie bewegen sich langsam, sind schnell kurzatmig und neigen zu Übergewicht. Sie haben ein eigensinniges Gemüt, einen starken Willen, sind ungeduldig, bequem, träge und unbelehrbar. In der Schulzeit lassen sie sich Zeit, sind vergesslich, schlampig, entmutigt und länger traurig nach einem Misserfolg. Im Alter passt das Calcium carbonicum für eigensinnige, schwerfällige, vergessliche und spontane Menschen, die keine Ordnung am Schreibtisch halten können und keine Geduld haben.

In Bezug auf die Drüsen sind wichtige Kennzeichen für die Gabe von Calcium carbonicum eine frühe Menstruation, die stark ist, lange dauert und verspätet einsetzt, weiters frühes sexuelles Interesse, eine Vergrößerung der Schilddrüse während der Pubertät und im Klimakterium, auch während des Klimakteriums viel Hitze und starke und lange Blutungen.

Zu den Symptomen, die mit Calcium carbonicum behandelt werden können, gehören diverse Hauterkrankungen, wie Neurodermitis, Akne oder Psoriasis, ein schwaches Herz und ein kurzer Atem, Neigung zu Husten und zu Gallen- und Nierensteinen, Schilddrüsenknoten, Kehlkopfentzündungen, häufiges Räuspern, Pseudokrupp, eine insgesamt hitzige Natur mit vielen Ängsten (z.B. vor Krankheiten, Schlaganfall, Unglück, Schmerzen, Bakterien, Veränderung). Äußerlich wirken die Menschen rund, langsam, warm und schwer zu bewegen. [3]

4.5.3 Behandlung nach TCM

In der TCM sind Polypen Ausdruck von zu viel Feuchtigkeit aufgrund eines Milz-Qi- oder Milz-Yang-Mangels, Lungen-Qi-Mangels und Nieren-Yang-Mangels. Die Feuchtigkeit kann nicht mehr transformiert, abtransportiert und verdampft werden und lagert sich in der Nasenhöhle sowie im Nasen-Rachenraum ab. Die durch den Milz-Qi- und der Milz-Yang-Mangel bedingte Feuchtigkeit zeigt sich in Form einer breiten und kurzen Zunge. Der Lungen-Qi-Mangel ist als Delle im Lungen-Bereich erkennbar und ein weißer Belag im hinteren Bereich der Zunge spricht für die Feuchtigkeit aufgrund des Nieren-Yang-Mangels. Der Puls ist wegen der Feuchtigkeit auf der Milz- und Lungen-Position weich und schlüpfrig. [12]

In der Ernährung sollte daher darauf geachtet werden, konsequent befeuchtende und bindende Nahrungsmittel wegzulassen. Dazu gehören Milch und Milchprodukte, frisches Brot, Weizen (Nudeln, Couscous, Bulgur), Süßes und Süßspeisen, stärkehaltige Gemüsesorten, wie Kartoffeln, Mais (Polenta), Hokkaidokürbis, Pastinaken oder rote Rüben. Gleichzeitig sollte darauf geachtet werden, Milz-Qi, Milz-Yang, Lungen-Qi und Nieren-Yang zu tonisieren, ohne dabei zu heiß zu werden. Das funktioniert gut mit Rindfleisch, z.B. gekocht und als Rindsuppe, mit Wurzelgemüse (Karotte, gelbe Rübe, Petersilwurzel, Sellerie), warmen Obstsorten, wie Pfirsich, Marille, Zwetschke, Kirsche als Kompott, wärmenden Gewürzen (z.B. Majoran, Oregano, Basilikum, Kümmel, Anis, Zimt, Nelken). Feuchtigkeitstransformierende Nahrungsmittel, wie Zucchini, Melanzani, Pilze, Karpfen oder Reis, sollten ebenfalls vermehrt am Speiseplan stehen, um den Abbau der Feuchtigkeit zu fördern. [10]

4.5.4 TCM trifft Homöopathie

Bei der Beschreibung eines Menschen, für den Calcium carbonicum das Mittel der Wahl ist, stelle ich mir eine gemütliche und behäbige, aber auch eigensinnige Person mit einem hitzigen Gemüt vor. Dieser Aspekt des Gemütlichen mit einer Neigung zum Übergewicht passt zu einer schwachen Milz und deckt sich mit den Symptomen eines Milz-Qi- bzw. Milz-Yang-Mangels, bei dem die Personen viel Feuchtigkeit einlagern und aufgrund dieser träge und bequem werden und an Gewicht zunehmen.

Die Neigung zu Erkältungen passt ebenso zum Milz-Yang-Mangel wie die Neigung zu Durchfällen im Kindesalter, wobei die Erkältungsneigung auch ein Anzeichen eines Lungen-Qi-Mangels sein kann. Diffuses Schwitzen am ganzen Körper passt ebenso zum Lungen-Qi-Mangel als Zeichen dafür, dass die Lunge die Poren nicht geschlossen halten kann. Weitere Symptome eines Lungen-Qi-Mangels sind Kurzatmigkeit und Neigung zu Husten.

Die viele Feuchtigkeit aufgrund der schwachen Milz ist auch die Ursache für die Neigung zu Erkältungen mit Schnupfen und Nasenpolypen oder mit Mittelohrentzündung, wobei bei Letztgenannter bereits die Feuchtigkeit aufgrund der Körpertemperatur in eine Feuchte-Hitze transformiert wurde. Die Aufgabe der Milz ist es aber nicht nur Feuchtigkeit zu transformieren, sondern auch Blut zu bilden, und wenn sie ebendiese Aufgabe nicht mehr erfüllen kann, hat ihre Schwäche neben zu viel pathologischer Feuchtigkeit auch einen Blutmangel zur Folge. Personen mit Blutmangel werden nicht nur in ihrem Tun, sondern auch in ihrem Geiste unbeweglich, was sich im Außen als Eigensinn oder Unbelehrbarkeit zeigen kann. Calcium carbonicum wird aber nicht nur bei Feuchtigkeitsproblematiken eingesetzt, sondern auch bei Hitzesymptomen. Beispielsweise sind Neurodermitis und Psoriasis Ausdruck einer Blut-Hitze. Akne ist ebenfalls ein Symptom von zu viel Hitze, oftmals in Kombination mit zu viel Feuchtigkeit.

Eine starke Menstruation ist in der TCM entweder ein Hitzezeichen oder ein Hinweis auf eine Qi- bzw. Blutstagnation. Ein langer Zyklus entspricht in der TCM einem Nieren-Yang-Mangel, eine zu lange Menstruationsblutung entspricht der Disharmonie „Milz kann Blut nicht halten“ und eine stockend einsetzende Blutung ist ein Symptom einer Leber-Qi-Stagnation. [13]

Das Verlangen nach Süßem kann Anzeichen einer schwachen Milz oder einer Leber-Qi-Stagnation sein wegen der entspannenden Wirkung des süßen Geschmacks. Gusto auf eine bestimmte Geschmacksrichtung deutet immer auf einen Mangel im entsprechenden Funktionskreis hin. Zu den Symptomen einer Leber-Qi-Stagnation zählen außerdem häufiges Räuspern, Kehlkopfentzündungen, Schilddrüsenknoten. Schwitzen am Kopf ist ein Anzeichen für aufsteigendes Leber-Yang als Folge einer anhaltenden Leber-Qi-Stagnation oder eines Leber-Blut-Mangels, vor allem bei Kindern. [10]

5 Resümee

Aus meiner Sicht ist es schwierig, eine eindeutige Verbindung zwischen bestimmten Globuli zu spezifischen Disharmonien herzustellen, weil sich die Symptome, bei denen eine homöopathische Arznei wirkt, nicht eins zu eins mit den Symptomen einer bestimmten Disharmonie decken. Der Wirkungsbereich einer homöopathischen Arznei ist meist sehr breit gestreut und beinhaltet gleich mehrere, oft sehr entgegengesetzte Disharmonien von verschiedenen Funktionskreisen. Wie im vorherigen Kapitel ersichtlich, gibt es zwar gewisse Überschneidungen, aber es lässt sich nicht eindeutig sagen, dass dieses oder jenes Mittel nur bzw. genau bei dieser oder jener Disharmonie wirkt. Genauso wenig funktioniert der Umkehrschluss, dass bei einer bestimmten Disharmonie nur ein gewisses Mittel in Frage kommt. In Bezug auf andere Aspekte lassen sich jedoch sehr wohl recht eindeutige Gemeinsamkeiten und Unterschiede von TCM und Homöopathie ausmachen.

5.1 *Gemeinsamkeiten von TCM und Homöopathie*

Eine erste Gemeinsamkeit von Homöopathie und TCM besteht darin, dass die Homöopathie genau wie die TCM auf Selbstbehandlung und Eigenverantwortung setzt, und zwar in dem Sinne, dass den Patientinnen die Werkzeuge im Sinne von Wissen um ihre Behandlungsmöglichkeiten in die Hand gegeben werden. Dies setzt bei beiden Heilmethoden ein ausführliches Erstgespräch mit einer Therapeutin voraus und ist auf weniger komplexe Krankheitsbilder beschränkt. Bei schwerwiegenderen Disharmonien oder bei einer Konstitutionsbehandlung kann auf die Behandlung durch eine Expertin nicht verzichtet werden.

An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass es meiner Erfahrung nach schwieriger ist, sich in der Homöopathie zurecht zu finden. Aufgrund der breit gestreuten Wirksamkeit eines homöopathischen Mittels kommen für die Selbstbehandlung oft mehrere Mittel in Frage und es ist dann nicht immer einfach, genau das richtige Mittel zu erwischen.

Eine weitere Gemeinsamkeit besteht darin, dass sowohl in der Homöopathie als auch in der TCM Erkrankungen auf etwas nicht Stofflichem beruhen. In der Homöopathie ist die Ursache für eine Krankheit eine Verstimmung bzw. Störung der

Lebenskraft. Als Lebenskraft wird in der Homöopathie die Urenergie bezeichnet, die für das Lebendige steht. [6] Diese Urenergie entspricht in der TCM dem Qi, unserer Lebensenergie, die durch unseren Körper fließt. Wenn dieser Fluss gestört wird, kommt es zu Beschwerden oder Krankheiten. Die Ursache für Erkrankungen in der TCM kann auch als energetisches Ungleichgewicht in den Leitbahnen bezeichnet werden.

Folglich will die Homöopathie eine durch Krankheit gestörte Harmonie im Organismus mittels passender Arzneimittelgabe wiederherstellen. [8] Mit Hilfe der TCM werden energetische Ungleichgewichte in den Leitbahnen zunächst über die Ernährung ausgeglichen. Die TCM will also auch ein Gleichgewicht im Organismus wiederherstellen.

Beide Heilkünste funktionieren dabei nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip: In der Homöopathie muss die Arznei zum Krankheitsbild wie der Schlüssel zum Schloss passen, um wirksam zu sein. [8] In der TCM wird im Sinne dieses Prinzips die Auswahl der Nahrungsmittel oder Kräuter auf die entsprechenden, energetisch unausgeglichene Funktionskreise abgestimmt. Bei der Einnahme der Kräuter in Form eines Tees oder Dekoktes wird zusätzlich noch die Organzeit berücksichtigt, das energetische Hoch oder Tief eines Funktionskreises im Laufe des 24-Stunden-Rhythmus, um die maximale Wirkung zu erzielen. [14]

Beide Heilverfahren verfolgen einerseits einen ganzheitlichen Ansatz von Körper, Geist und Seele und sehen ein Symptom nicht isoliert unabhängig von den anderen Körperfunktionen. [6; 7; 8] Andererseits sind beide sehr individuell ausgerichtete Behandlungsmethoden, die ihre Therapien auch darauf ausrichten, welche besonderen Gegebenheiten oder Vorbelastungen die Einzelne bereits mitbringt. [7] Als Heilmittel werden, wie in der TCM, auch in der Homöopathie Tiere und Pflanzen bzw. Teile davon eingesetzt. [8; 9] Bei beiden Heilmethoden gibt es Möglichkeiten, giftige Substanzen unschädlich zu machen und so als Heilmittel einzusetzen. In der Homöopathie wird mittels Potenzierens die Ausgangssubstanz tiefgreifend verändert, sodass diese an Wirkungskraft und Wirkungsbreite gewinnt, jedoch ihre chemischen und gegebenenfalls giftigen Eigenschaften verloren gehen. [8] In der TCM ermöglicht das Dekoktieren, giftige Stoffe in einer Pflanze zu neutralisieren, ohne die Wirkung der Pflanze zu mindern. [14]

Weiters sollte nicht unerwähnt bleiben, dass sowohl die TCM als auch die Homöopathie bei korrekter Anwendung praktisch nebenwirkungsfrei sind. Falls in der

TCM unerwünschte Wirkungen auftreten, passen das Ernährungskonzept oder die Teemischung nicht und müssen adaptiert werden. Ähnlich verhält es sich bei einer homöopathischen Behandlung, in deren Rahmen es nur dann zu einer Verschlechterung des Zustandes kommen kann, wenn akute Beschwerden bestehen, die sich zunächst verschlimmern, bevor sie besser werden. Hier spricht man von einer so genannten Erstverschlimmerung. Weiters kann es zu einer Verschlimmerung bei einer Überdosierung oder eben bei der Wahl des falschen Mittels kommen. [8]

Schließlich spielt bei beiden Therapie-Methoden die Früherkennung eine wesentliche Rolle. In der TCM ist mit Hilfe der diagnostischen Möglichkeit über Zunge und Puls ein Erkennen von Beschwerden, die sich noch nicht manifestiert haben, möglich. In der Homöopathie können im Rahmen einer Konstitutionsbehandlung gelegentliche Gesundheitsprobleme einem tieferen, noch unerkannten Krankheitsgeschehens zugeordnet und geheilt werden. [7] In diesem Zusammenhang sei noch betont, dass sowohl TCM als auch Homöopathie nicht nur symptomatisch behandeln, sondern vor allem bei sich wiederholenden Beschwerden nach deren Ursachen suchen, um diese zu therapieren. Damit unterscheiden sie sich wesentlich von der westlichen Schulmedizin, bei der die Symptombehandlung im Vordergrund steht. [8]

5.2 Unterschiede von TCM und Homöopathie

Der wohl größte Unterschied zwischen TCM und Homöopathie besteht darin, dass in der homöopathischen Behandlung Nahrungsmittel nur eine untergeordnete bis gar keine Rolle spielen. In der TCM hingegen sind die Nahrungsmittel mit ihren unterschiedlichen Wirkungen das A und O in der Behandlung, auf der alle weiteren Behandlungsformen aufbauen. Daraus ergibt sich auch ein großer Vorteil der TCM gegenüber der Homöopathie hinsichtlich ihrer Alltagstauglichkeit. Nahrungsmittel können gezielt als Medizin eingesetzt werden und sind nahezu immer fast überall erhältlich, während man homöopathischen Arzneien nur in der Apotheke bekommt. Ein weiterer augenscheinlicher Unterschied der beiden Therapieformen liegt in der Art und Weise zu diagnostizieren. In der Homöopathie werden die Symptome fast ausschließlich durch das Gespräch ermittelt, während in der TCM nach den vier Untersuchungsmethoden *Beobachten (wang zhen)*, *Hören und Riechen (wén zhen)*,

Befragen (wèn zhen) und *Berühren (qie zhen)* vorgegangen wird. Dazu gehören auch die Zungen- und Pulsdiagnostik, die ebenfalls ein Spezifikum der TCM sind. [11]

Weiters sind im Anamnese-Gespräch die Ausscheidungen für die homöopathische Diagnostik nicht notwendigerweise von Bedeutung. In der TCM liefern sie hingegen einen wichtigen Hinweis auf die zugrunde liegenden Disharmonien und werden im Gespräch immer erfragt. Dementsprechend wird auch das Ernährungskonzept darauf abgestimmt.

Außerdem achtet die TCM genau auf die Lokalisation der Symptome, wie zum Beispiel von Hautausschlägen, Schmerzen, Schwitzen etc., da der Ort des Geschehens Aufschluss darüber gibt, welcher Funktionskreis von einer Disharmonie betroffen ist, und dieses Wissen in die Behandlung miteinbezogen wird. In der Homöopathie spielt die Lokalisation der Symptome nicht die gleiche Rolle.

Beispielsweise wird Sulfur bei Hitzesymptomen verabreicht, egal wo die Hitze auftritt. Ein letzter nennenswerter Unterschied von TCM und Homöopathie liegt schließlich in der wissenschaftlichen Nachweisbarkeit der beiden Heilmethoden. Während in der Homöopathie vor allem die höherpotenzierten Arzneien keine nachweisbaren Wirkstoffe mehr enthalten und deren Wirksamkeit selbst für Homöopathinnen nicht genau bekannt ist, ist zumindest in der TCM die Wirksamkeit der Lebensmittel und Pflanzenheilkunde wissenschaftlich gut belegt. [7; 21] Auch der Qi-Fluss in den Leitbahnen, der durch Akupunktur angeregt wird, konnte mittels radioaktiver Substanzen physikalisch bewiesen werden. [9] Die TCM ist daher vielleicht für Menschen, die alternativen Heilmethoden skeptisch gegenüberstehen, jedoch mit der Schulmedizin nicht weiterkommen, besser geeignet, den gewohnten Weg zu verlassen und Neues auszuprobieren.

6 Reflexion und Ausblick

Beim Verfassen dieser Arbeit habe ich vor allem einen tieferen Einblick in die Homöopathie und ihre Wirkweise bekommen. Natürlich ist meine Sicht auf die Homöopathie noch immer die einer Laiin und darin birgt sich auch schon der erste Kritikpunkt an dieser Arbeit, nämlich jener, dass ich mein Wissen hauptsächlich aus

Büchern und meinen eigens erfahrenen oder bei meiner Familie beobachteten homöopathischen Behandlungen beziehe und nicht auf den Erfahrungsschatz zurückgreifen kann, über den eine ausgebildete, praktizierende Homöopathin verfügt. Dadurch ergeben sich zweifelsohne einige Unschärfen und Ungenauigkeiten. Es wird also sicherlich noch mehr nennenswerte Gemeinsamkeiten oder Unterschiede zwischen den beiden Behandlungsformen geben oder vielleicht würden jene Parallelen sowie Differenzen, die ich gefunden habe, von einer Expertin anders bewertet. Auch könnte man noch weitere homöopathische Mittel analysieren, z.B. jene einer homöopathischen Haus- oder Reiseapotheke, und versuchen, weitere Querverbindungen zur TCM zu finden.

In dieser Arbeit war mein Ansatz für eine Verknüpfung beider Heilmethoden zudem jener, dass ich versucht habe, die Symptome, die zu den im Kapitel 4 erwähnten homöopathischen Arzneien passen, einer entsprechenden Disharmonie nach TCM zuzuordnen. Eine Analyse in die andere Richtung, nämlich ausgehend von einer „chinesischen“ Disharmonie, das passende homöopathische Mittel zu finden, wäre gewiss auch ein interessanter Ansatzpunkt. Dadurch könnte man die beiden Methoden in der Praxis noch besser ergänzend einsetzen und den Behandlungserfolg optimieren.

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, hat sich für meine Familie und mich eine Kombination aus beiden Heilmethoden, Homöopathie und TCM, bisher bestens bewährt. Die Ernährung nach der chinesischen Gesundheitslehre liefert die Basis für unsere Gesundheit und sorgt dafür, dass wir nahezu ohne Erkrankungen von einem Sommer zum nächsten kommen. Falls es doch einmal jemanden von uns erwischt, bekommen vor allem die beiden Kleinen Globuli verabreicht. Auch kleine Verletzungen, wie eine Schürfwunde oder ein kleiner Schnitt, sowie Insektenstiche versorgen wir in erster Linie homöopathisch. Bei den beiden Großen und bei uns Eltern kommt bei akuten Erkrankungen meist eine Kombination aus Homöopathie und TCM zum Einsatz. Bei chronischen Erkrankungen hat sich aus meiner Sicht wiederum die TCM sehr bewährt.

Alles in allem habe ich durch diese Arbeit die Erkenntnis gewonnen, dass die beiden Heilmethoden der Homöopathie und der TCM mehr gemeinsam haben, als ich zu Beginn erwartet hätte. Daher ist es für mich auch nicht verwunderlich, dass sich die beiden Heilmethoden so hervorragend miteinander kombinieren lassen.

7 Quellenverzeichnis

- [1] Hayfield, R., 1995, Familienhandbuch der Homöopathie, Bertelsmann Club GmbH, ISBN 06181-2.
- [2] Loibner, J., 2001, Die Homöopathische Hausapotheke, unveröffentlichtes Manuskript, Ligist.
- [3] Loibner, J., 2010, Homöopathie für alle, Manuskript zum gleichnamigen Vortrag am 13.3.2010 im Gasthaus Stegtoni in Frauental a.d.L.
- [4] Ploberger, F., 2015, 5. Auflage, Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bacopa Verlag, ISBN 978-3-901618-91-8.
- [5] Sommer, S., 2007, 18. Auflage, Homöopathie. Schnell das richtige Mittel finden. Alltagsbeschwerden selbst behandeln. Sanft und ohne Nebenwirkungen, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, ISBN 978-3-7742-3114-6.
- [6] Sparenborg-Nolte, A. & Nolte, S., 2014, Homöopathie für Kinder. Individuell und ganzheitlich heilen. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, ISBN 978-3-8338-2063-2.
- [7] Stumpf, W., 2009, 2. Auflage, Homöopathie, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, ISBN 978-3-8338-1144-9.
- [8] Stumpf, W., 2009, 2. Auflage, Homöopathie für Kinder, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, ISBN 978-3-8338-1175-3.
- [9] TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 1.
- [10] TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 2.
- [11] TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 4.

[12] TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 5.

[13] TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 6.

[14] TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 7.

[15] Temelie, B. & Trebuth, B., 2009, 30. Auflage, Das Fünf Elemente Kochbuch, Joy Verlag GmbH, ISBN 978-3-928554-05-3.

7.1 Internetquellen

[16] <https://prienamed.de/de/aerztezentrum-prien/diagnostik-therapie/naturheilkundlich-ganzheitsmedizinisch/homoeopathie-similia-similibus-curentur>, entnommen am 11.6.2020.

[17] <https://www.aekh.at/patienteninformation/geschichte-der-homoeopathie>, entnommen am 11.6.2020.

[18] <https://www.homoeopathie-online.info/homoeopathie-alles-nur-placebo-von-dr-med-ulf-riker>, entnommen am 20.7.2021.

[19] <https://www.minimed.at/medizinische-themen/bewegungsapparat/was-ist-rheuma>, entnommen am 16.5.2021.

[20] <https://www.mylife.de/tcm/traditionelle-chinesische-medizin>, entnommen am 21.7.2021.

[21] <https://www.netdoktor.at/therapie/phytotherapie-8620>, entnommen am 20.7.2021.

[22] <https://www.quarks.de/gesundheit/medizin/homoeopathie-wissenschaftlich-nicht-nachvollziehbar>, entnommen am 20.7.2021.