

# **Schilddrüsenüberfunktion Morbus Basedow**

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in  
Chinesischer Ernährungslehre/Chinesischer Diätetik

Vorgelegt dem  
TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

von Mag. Barbara Rehak

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von Juni 2019 bis November 2020 erstellt.

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.

Datum: 15.11.2020

  
Unterschrift

## **Abstract**

Thema dieser Diplomarbeit ist die “Schilddrüsenüberfunktion – Morbus Basedow Erkrankung und unterstützende Behandlung mit Traditioneller Chinesischer Medizin”.

Die folgende Arbeit stellt anhand der Autoimmunerkrankung Morbus Basedow dar, wie mit einer Kombination aus schulmedizinischer sowie traditioneller chinesischer medizinischer Behandlung, der Heilungsverlauf bei Schilddrüsenüberfunktion verkürzt bzw. heilsam unterstützt werden kann.

Des Weiteren werden Nahrungsmittel auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie Nahrungsmittel mit bereits nachgewiesenen niedrigen Jodgehalt, aufgelistet und ihre Wirkung dargestellt.

Aufgrund dessen, sollte eine individuelle Ernährungsberatung, die auf die einzelnen Stärken und Schwächen eines jeden Einzelnen abzielt, erfolgen. Mit dieser Ernährungsempfehlung aus traditionellem chinesischem Wissen und jodhaltigen Anteilen in Nahrungsmitteln, kann der Körper gestärkt und abwehrfähig gegenüber der Autoimmunerkrankung werden.

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Abstract .....                                                                            | 3  |
| 1 Einleitung .....                                                                        | 6  |
| 2 Die Schilddrüse (Glandula Thyreoidea) .....                                             | 8  |
| 2.1 Aufbau der Schilddrüse .....                                                          | 8  |
| 2.2 Nebenschilddrüse .....                                                                | 9  |
| 2.3 Schilddrüsenhormone .....                                                             | 9  |
| 2.4 Hypophyse und Hypothalamus .....                                                      | 10 |
| 2.5 TRAK .....                                                                            | 11 |
| 3 Autoimmunerkrankung westliche Definition .....                                          | 13 |
| 3.1 Autoimmunerkrankung anhand Morbus Basedow .....                                       | 13 |
| 3.2 Die Symptome der Morbus Basedow-Erkrankung .....                                      | 14 |
| 4 Autoimmunerkrankung Definition nach TCM .....                                           | 17 |
| 4.1 Autoimmunerkrankung anhand Morbus Basedow in der TCM .....                            | 17 |
| 4.2 Die Funktion der Leber .....                                                          | 21 |
| 4.3 Psychischer Einfluss .....                                                            | 27 |
| 5 Der Schlaf–HUN (Wanderseele) „Lebergeist“ .....                                         | 29 |
| 6 Allgemeine Therapieformen .....                                                         | 31 |
| 6.1 Ernährung nach TCM.....                                                               | 31 |
| 6.2 Thema Jod .....                                                                       | 33 |
| 6.3 Jodquellen .....                                                                      | 33 |
| 6.3.1 Hoher Jodgehalt in Lebensmitteln: .....                                             | 33 |
| 6.3.2 Mittlerer Jodgehalt in Lebensmitteln: .....                                         | 34 |
| 6.3.3 Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide, Getreideprodukte, Brot und<br>Kleingebäck ..... | 35 |
| 6.3.4 Gemüse, Gemüseerzeugnisse, Pilze.....                                               | 36 |
| 6.3.5 Obst, Nüsse, Samen.....                                                             | 37 |

|       |                                                                                              |    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 6.3.6 | Milch, Milchprodukte, Käse .....                                                             | 37 |
| 6.3.7 | Fette und Öle .....                                                                          | 39 |
| 6.4   | Lebensmittel, die nach TCM zu vermeiden sind: .....                                          | 39 |
| 6.5   | Lebensmittel, die nach TCM zu verwenden sind und einen geringen<br>Jod-Wert aufweisen: ..... | 40 |
| 6.6   | Heimische Kräuter die den Heilungsverlauf unterstützen können .....                          | 47 |
| 6.7   | TCM-Kräuter, die den Heilungsverlauf unterstützen können .....                               | 53 |
| 7     | Akupunktur zur Therapieunterstützung .....                                                   | 55 |
| 8     | Sport .....                                                                                  | 56 |
| 9     | Fazit .....                                                                                  | 57 |
| 10    | Literatur- und Internetverzeichnis .....                                                     | 58 |
| 11    | Darstellungsverzeichnis .....                                                                | 60 |

# 1 Einleitung

Menschen, die an Schilddrüsenüberfunktion bzw. an Morbus Basedow erkranken benötigen eine abgestimmte, individuelle Therapieform in Bezug auf Ernährung, Kräutertherapie und Akupunktur. Gerade bei Morbus Basedow ist es sehr schwierig, den richtigen Ansprechpartner hinsichtlich TCM für eine abgestimmte Behandlung zu finden. Die Schulmedizin konzentriert sich auf die Einstellung des Patienten mit den benötigten Medikamenten. Die Ernährungsberatung kann die Schulmedizin mit individuell abgestimmter Form der Ernährung unterstützen.

Meistens sind es mehrere Faktoren, die zu einer Autoimmunerkrankung führen. Es ist nicht nur „die Autoimmunerkrankung“, die den Körper schwächt. Gerade in der TCM sind die Auslöser bekannt, die zu einer Schwäche des Körpers führen und in weiterer Folge eine Autoimmunerkrankung, wie den Morbus Basedow auslösen können.

Die chinesische Diätetik geht historisch auf den Meister ShenNong zurück. Der Überlieferung zufolge lebte ShenNong vor 5000 Jahren in China. ShenNong brachte das Wissen über Kräuter und Pflanzen in eine Nomenklatur zusammen. Damit wurde in China eine Tradition, die die Anwendung von Pflanzen und Kräutern sowie die Ernährung als Therapieform anwendet, festgehalten. Unter anderem wurden auch medizinische Diätrezepte niedergeschrieben. Diese Rezepte können dem „Inneren Klassiker des Gelben Kaisers“, Huang Di Nei Jing, entnommen werden und finden ebenso heute noch Anwendung.

Dieses Jahrtausend alte Wissen sollte bei jeder Therapie, die die Ernährung betrifft, berücksichtigt und eingebunden werden.

In dieser Arbeit wird das Organ Schilddrüse, der Begriff der Autoimmunerkrankung, im Besonderen die Erkrankung an Morbus Basedow, aus dem Blickwinkel der Schulmedizin, als auch der TCM sowie die Behandlung mit den westlichen und chinesischen Kräutern, Akupunktur, Sport und Ernährung zur Unterstützung bei Morbus Basedow behandelt.

Hierbei steht das Verständnis der chinesischen Medizin unter Berücksichtigung der Schulmedizin im Vordergrund.

Diese Arbeit soll eine Anregung dahingehend sein, damit Erkrankten ein Leben mit Morbus Basedow erleichtert werden kann.



ca. 15 bis 18 Gramm und bei Männern ca. 20 bis 25 Gramm<sup>3</sup>. Da sie die zentralen Stoffwechselfunktionen reguliert, beeinflusst sie somit den gesamten Organismus. Die Schilddrüse ist vier bis fünfmal stärker durchblutet als unsere Nieren. Man spürt sie normalerweise nicht. Daher wird dieses wichtige Organ kaum wahrgenommen. Hauptfunktion der Schilddrüse ist die Speicherung von Jod.

## **2.2 Nebenschilddrüse**

An der Rückseite der Schilddrüse befinden sich vier Nebenschilddrüsen oder auch Epithelkörperchen. Diese sind für die Regulation des Kalzium-Phosphat-Stoffwechsels zuständig<sup>4</sup>.

## **2.3 Schilddrüsenhormone**

Die Schilddrüsenhormone sind für alle lebenswichtigen Körperenergien zuständig. Sie schaffen die Basis für die Gesundheit des Menschen. Kleinste Veränderung in Richtung Über- oder Unterfunktionsstörung der Schilddrüse wirken sich auf das Gefühlsleben, den Stoffwechsel und die Lebensqualität aus. Die Hormone der Schilddrüse sind Jodverbindungen. Bei einem gesunden Menschen ist deshalb eine ausreichende Jodzufuhr über die Nahrung notwendig<sup>5</sup>.

Die wichtigsten Schilddrüsenhormone sind:

- Thyroxin bzw. Tetrajodthyronin T4
- Trijodthyronin T3<sup>6</sup>

Beide wirken stimulierend auf den Zellstoffwechsel und sind für den Energieverbrauch und Sauerstoffverbrauch sowie für die Wärmeregulation im

---

<sup>3</sup> Nichterl, C., 2018 (1. Ausgabe), Gesunde Schilddrüse durch richtige Ernährung, Kneipp Verlag, ISBN-Nr. 9-783708-807461-1

<sup>4</sup> TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 4

<sup>5</sup> Rieger, B., 2018 (1. Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISBN-Nr. 978-3-86882-960-0

<sup>6</sup> TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 4

Körper verantwortlich. Sie steuern unter anderem die Herzfrequenz, Darmfunktion und sie sind an der Blutbildung beteiligt. Auch die Erregbarkeit der Muskeln- und der Nervengewebe wird über diese Hormone beeinflusst.

Ein weiteres in der Schilddrüse produziertes Hormon ist das Calcitonin<sup>7</sup>. Dieses Hormon ist gemeinsam mit dem Parathormon (PTH) der Nebenschilddrüsen für den Auf- und Abbau der Knochenmasse zuständig<sup>8</sup>.

Schilddrüsenhormone beeinflussen das Herz-Kreislauf-System, das zentrale Nervensystem, das Fortpflanzungssystem, die Verdauung, den Magen-Darm-Trakt, die Haare, die Haut, die Nägel sowie die Regulation des Kalziumhaushalts.

## **2.4 Hypophyse und Hypothalamus**

Der Hypothalamus (Zwischenhirn) veranlasst die Produktion und die Abgabe der Hormone T3 und T4<sup>9</sup>.

Es registriert, wenn zu wenig Blut vorhanden ist und steuert mittels TSH-Hormons (Thyroidea-stimulierendes Hormon) dagegen. Das TSH wird in der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) gebildet. Des Weiteren wird das Hormon Thyreoliberin (Thyrotropin Releasing Hormone – TRH) im Hypothalamus gebildet<sup>10</sup>.

TSH und TRH steuern die Aktivität der Schilddrüse sowie das gesamte hormonelle Geschehen.

Daher wirken Stress, Sexual- und Schilddrüsenhormone in einem gemeinsamen Kreislauf zusammen. Die Systeme sind voneinander abhängig, anfällig und beeinflussbar<sup>11</sup>.

---

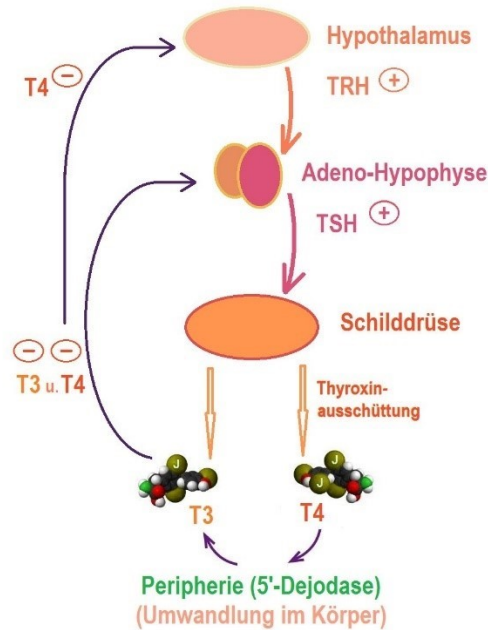
<sup>7</sup> TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 4

<sup>8</sup> Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISBN-Nr. 978-3-86882-960-0

<sup>9</sup> William, A., 2018 (1.Auflage), Heile deine Schilddrüse, Arkana, ISBN-Nr. 978-3-442-34236-5

<sup>10</sup> Nichterl, C., 2018 (1. Ausgabe), Gesunde Schilddrüse durch richtige Ernährung, Kneipp Verlag, ISBN-Nr. 9-783708-807461-1

<sup>11</sup> Nichterl, C., 2018 (1. Ausgabe), Gesunde Schilddrüse durch richtige Ernährung, Kneipp Verlag, ISBN-Nr. 9-783708-807461-1



## 2 Produktion der Schilddrüsenhormone<sup>12</sup>

### 2.5 TRAK

TRAK steht für Thyreotropin-Rezeptor-Antikörper und beschreibt eine spezielle Art von Autoantikörper, die eine gegen den TSH-Rezeptor gerichtete Wirkung besitzen<sup>13</sup>.

Der TRAK ist typisch für den Morbus Basedow und ist ein Indikator, wie stark die Krankheit ausgebrochen ist. Die Antikörper, welche im Blut herumschwimmen, heften sich in der Schilddrüse an jene Stellen, welche eigentlich für den TSH bestimmt sind. Die Antikörper aktivieren die TSH-Rezeptoren der Schilddrüse dauerhaft, sodass sie mehr T4 und T3 produzieren<sup>14</sup>.

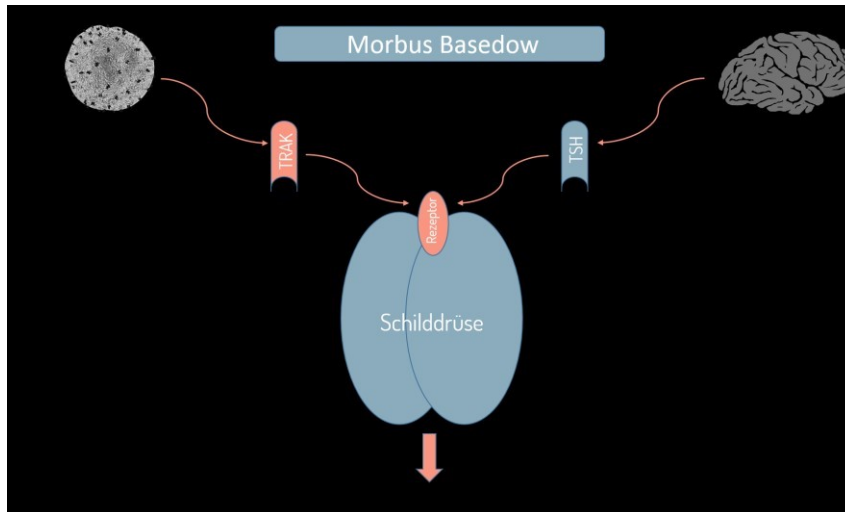
<sup>12</sup>

[https://www.google.at/search?q=wikipedia+regulation+der+schilddr%C3%BCse&rls=com.microsoft:de AT:IE-address&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBi\\_Dc7ujsAhXE2eAKHU9oDmAQ\\_AUoAXoECA4QAw&biw=1920&bih=888#imgsrc=\\_LyFMOi-S8\\_b\\_M](https://www.google.at/search?q=wikipedia+regulation+der+schilddr%C3%BCse&rls=com.microsoft:de AT:IE-address&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBi_Dc7ujsAhXE2eAKHU9oDmAQ_AUoAXoECA4QAw&biw=1920&bih=888#imgsrc=_LyFMOi-S8_b_M)

<sup>13</sup> Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISBN-Nr. 978-3-86882-960-0

<sup>14</sup> Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISBN-Nr. 978-3-86882-960-0

Sie erregen diese Stellen und es kommt zur Schilddrüsenüberfunktion.  
Diese Überfunktion kann der Körper nicht mehr steuern.  
Folglich macht sich die Schilddrüse fatalerweise mit Hilfe des TRAK quasi selbstständig.



### 3 Entstehung von TRAK<sup>15</sup>

<sup>15</sup> <https://www.endlich-wieder-ich.de/morbus-basedow/>

### **3 Autoimmunerkrankung westliche Definition**

„Autoimmunerkrankung“ ist in der westlichen Medizin ein Überbegriff für Krankheiten, deren Ursache eine überschießende Reaktion des Immunsystems gegen körpereigenes Gewebe ist.

Irrtümlicherweise erkennt das Immunsystem körpereigenes Gewebe als zu bekämpfenden Fremdkörper.

Dadurch kommt es zu schweren Entzündungsreaktionen, die zu Schäden an den betroffenen Organen führen<sup>16</sup>.

#### **3.1 Autoimmunerkrankung anhand Morbus Basedow**

Bei Morbus Basedow handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung bei der T-Lymphozyten gegen Antigene innerhalb der Schilddrüse sensibilisiert werden und B-Lymphozyten stimulieren Antikörper zu synthetisieren – hier vor allem TSH-Rezeptoren<sup>17</sup>.

In weiterer Folge setzen sich die TRAK auf die TSH-Rezeptoren der Schilddrüsenzellen und geben diesen die Anweisung zur dauerhaften Stimulation<sup>18</sup>.

Dadurch werden übermäßige Mengen (mehr als benötigt wird) an Schilddrüsenhormonen T3 und T4 produziert<sup>19</sup>.

Dieser Prozess führt zu einer Abnahme des TSH mit Hyperthyreose (Schilddrüsenentzündung) zur Folge. Die entstehende Schilddrüsenentzündung ist für das Wachstum sowie für das Hervortreten der Augäpfel („Glubschaugen“)

---

<sup>16</sup> Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISBN-Nr. 978-3-86882-960-0

William, A., 2018 (1.Auflage), Heile deine Schilddrüse, Arkana, ISBN Nr. 978-3-442-34236-5

<sup>17</sup> Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISBN-Nr. 978-3-86882-960-0

<sup>18</sup> Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISBN-Nr. 978-3-86882-960-0

<sup>19</sup> Nichterl, C., 2018 (1. Ausgabe), Gesunde Schilddrüse durch richtige Ernährung, Kneipp Verlag, ISBN-Nr. 9-783708-807461-1

verantwortlich<sup>20</sup>. Die Ursachen für Morbus Basedow liegen in der Kombination aus verschiedenen Faktoren wie insbesondere Geschlecht, Alter, Stress und Vererbung.

Am Anfang einer Morbus Basedow Erkrankung steht so gut wie immer eine sehr stressige Lebensphase. Auf psychischer Ebene kommt eine Getriebenheit des Erkrankten hinzu – ein Zuviel im Körper an Treiben und ein Zuwenig im Körper an Energie.

Der Psyche wird nur vorgespielt, dass noch genügend Energie vorhanden ist. Genau diese Energie ist jedoch schon längst aufgebraucht.

Der Erkrankte beginnt sich durch seine Überaktivität zu erschöpfen, um sich gleichzeitig aus dem Geschehen zurückziehen zu können. Erst durch die Erkrankung kann er loslassen und nun auf seine eigenen Wünsche eingehen. Das ist bereits ein alarmierender Zustand. Eine Krise für den Körper.

### **3.2 Die Symptome der Morbus Basedow-Erkrankung**

Der Morbus Basedow kann sich in verschiedenen Beschwerden manifestieren, wie zB:<sup>21</sup>

- Druck, Enge, Kloßgefühl im Hals,
- Innere Hitze und Unruhe,
- Herzklopfen, Herzrasen, Vorhofflimmern, Herzrhythmusstörungen,
- Hoher Blutdruck,
- Vermehrtes Schwitzen, Schweißausbrüche,
- Ängste,
- Schlaflosigkeit,
- Gereiztheit,
- Nervosität,
- Konzentrationsstörungen,

---

<sup>20</sup> Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISBN-Nr. 978-3-86882-960-0

<sup>21</sup> Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISBN-Nr. 978-3-86882-960-0  
William, A., 2018 (1.Auflage), Heile deine Schilddrüse, Arkana, ISBN-Nr. 978-3-442-34236-5

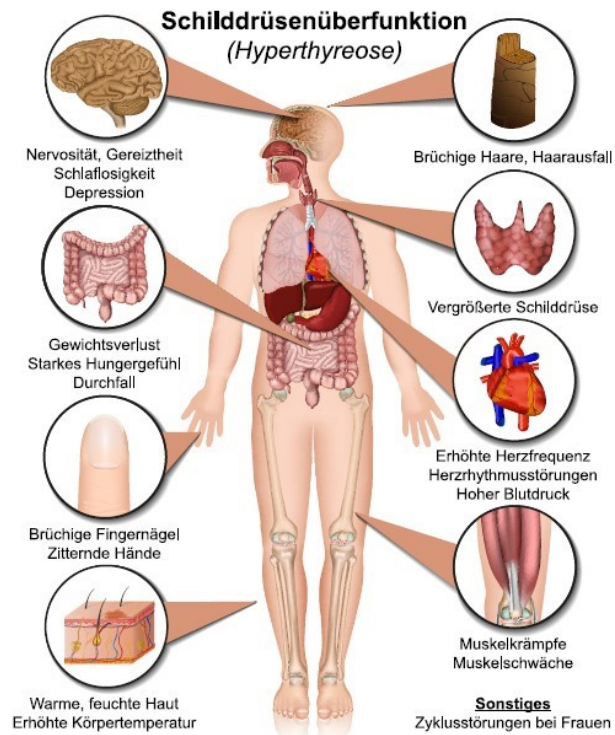
- Vergesslichkeit,
- „nahe am Wasser gebaut“ zu sein,
- Panikattacken,
- Zyklusstörungen,
- Unfruchtbarkeit,
- Heißhunger,
- Gewichtsverlust,
- Häufiger Stuhlgang,
- Muskelschwäche,
- Haut ist warm und feucht,
- Zittern,
- Vergrößerung der Schilddrüse („Kropf“, Struma),
- Hervortreten der Augäpfel,
- Lidschwellungen,
- Bindehautentzündung,
- trockene Augen mit Lichtscheu,
- vermehrtem Tränen, Druck- und/oder Fremdkörpergefühl sowie
- Sehverschlechterung und Doppelsehen.

Im Ultraschall zeigen sich bei aktivem Basedow dunkle Bezirke der Schilddrüse, in denen Entzündung vorherrscht, und helle Verdichtungsstrukturen dort, wo die Entzündung schon länger stattgefunden hat und dadurch Narben entstanden sind.

Die Durchblutung der Schilddrüse ist als Ausdruck der Entzündung erhöht<sup>22</sup>.

---

<sup>22</sup> Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISBN-Nr. 978-3-86882-960-0



#### 4 Symptome bei Schilddrüsenüberfunktion<sup>23</sup>

<sup>23</sup> <https://www.homoeopathie-jeken.de/morbus-basedow/>

## 4 Autoimmunerkrankung Definition nach TCM

In der Terminologie der klassischen chinesischen Medizin wurden spezifische Autoimmunerkrankungen nirgends erwähnt; es wurden aber Symptome aufgezählt, die diejenigen bei Autoimmunerkrankungen ähneln und es wurde deren Therapie angegeben.

Daher kennt die TCM die Bezeichnung „Autoimmunerkrankung“ als eigene Krankheitsform nicht<sup>24</sup>. Die Autoimmunerkrankungen werden in der chinesischen Medizin als ein Krankheitsprozess beschrieben, der mit einem Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang, dem Qi und Blut und den einzelnen Organen in Verbindung gebracht wird<sup>25</sup>. Ein Yin-Mangel spielt eine zentrale Rolle bei Autoimmunerkrankung. Ein Yin-Mangel wirkt sich negativ auf die Zellen aus und führt zu Gewebedegeneration, Qi-Schwäche, Blut-Stase und einer erhöhten Anfälligkeit des Körpers für Pathogene<sup>26</sup>.

### 4.1 Autoimmunerkrankung anhand Morbus Basedow in der TCM

Die westliche Medizin hat auf dem Gebiet der Pathologie und der Mechanismen der Krankheitsentwicklung detaillierte Forschung hervorgebracht, jedoch die Therapieformen wurden weniger erforscht.

---

<sup>24</sup> Hou, X., 2011 (1.Auflage), Autoimmunerkrankungen mit Chinesischer Medizin behandeln, Elsevier GmbH, ISBN-NR. 978-3-437-552724

<sup>25</sup> Hou, X., 2011 (1.Auflage), Autoimmunerkrankungen mit Chinesischer Medizin behandeln, Elsevier GmbH, ISBN-NR. 978-3-437-552724

Nichterl, C., 2018 (1. Ausgabe), Gesunde Schilddrüse durch richtige Ernährung, Kneipp Verlag, ISBN-Nr. 9-783708-807461-1

Weidinger, G., 2018 (2.Auflage), Der goldene Weg der Mitte, OGTCM, ISBN-NR. 9-783961-114702

<sup>26</sup> Hou, X., 2011 (1.Auflage), Autoimmunerkrankungen mit Chinesischer Medizin behandeln, Elsevier GmbH, ISBN-NR. 978-3-437-552724

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 2

Die traditionell chinesische Medizin verfügt hingegen über Jahrtausende empirischer klinischer Erfahrung, jedoch hat sie weniger Erfahrung in Bezug auf experimentelle Daten zur Erläuterung und Unterstützung ihrer Theorien<sup>27</sup>.

Durch Kombination von westlicher und chinesischer Medizin, wird die beste Lösung für die Probleme des Erkrankten dargeboten. Es werden daher Therapien, die in klassischen Texten beschrieben wurden, auf die Behandlung von Autoimmunerkrankungen angewendet, um das beste Ergebnis für den Erkrankten zu erzielen. Auf Grundlage der klinischen Erfahrung sowie in China durchgeführter Experimente und klinischer Studien, hat man erkannt, dass es zwischen der chinesischen und westlichen Medizin Unterschiede bei der Therapie von Autoimmunerkrankungen gibt<sup>28</sup>.

In der TCM wird der Erkrankte nach den individuellen Disharmonien, nach seinen Beschwerden und Symptomen behandelt. Daher kann eine westliche Erkrankung nach der chinesischen Sichtweise mehreren verschiedenen Disharmonien zugeordnet werden. Wiederum kann ein und dasselbe Disharmoniemuster der chinesischen Medizin verschiedene westliche Erkrankungen beschreiben.

Yin ist alles Substanzielle in unserem Körper, wie z.B. Blut, Körpersäfte und Lymphe<sup>29</sup>.

Yang ist unsere Kraft, Dynamik und Energie, die der Körper benötigt. Beim Herzen wäre der Yang-Anteil die Pumpkraft zur Blutverteilung. Der Yin-Anteil des Herzens wäre das Blut.

Ein Yin-Mangel spielt eine zentrale Rolle bei Autoimmunerkrankungen. Dieser führt in weiterer Folge zu Gewebedegenerationen, Apoptose (programmierter

---

<sup>27</sup> Hou, X., 2011 (1.Auflage), Autoimmunerkrankungen mit Chinesischer Medizin behandeln, Elsevier GmbH, ISBN-NR. 978-3-437-552724

<sup>28</sup> Hou, X., 2011 (1.Auflage), Autoimmunerkrankungen mit Chinesischer Medizin behandeln, Elsevier GmbH, ISBN-NR. 978-3-437-552724

Zeitschrift für TCM, 1994, Behandlung von 51 Fällen von Hyperthyreose mit akupunkturrelevanten Punkten

<sup>29</sup> TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 2

Weidinger, G., 2018 (2.Auflage), Der goldene Weg der Mitte, OGTCM, ISBN-NR. 9-783961-114702

Zelltod) sowie nach traditionell chinesischer Medizin zu Qi Schwäche, Yang Mangel, Blut-Stase und einer erhöhten Anfälligkeit des Körpers für Pathogene<sup>30</sup>.

Aus Sichtweise der Traditionell Chinesischen Medizin, kann man die Morbus Basedow-Erkrankung mit einem Motor vergleichen, der überhitzt ist, da er andauernd auf Hochtouren läuft und keine Schmierung (Öl, Wasser) mehr vorhanden ist. Der Motor wird nicht sofort explodieren, aber er wird sich "festfressen" und blockieren.

Der Motor ist unser Körper. Das Öl, also die Schmierung ist unser Yin.

Das Yin ist die Schmierung im Motor (= Körper); und diese gehört genährt<sup>31</sup>.

In der Theorie der chinesischen Medizin wird die Hyperthyreose nicht eigens genannt. Die Symptome, wie zB Gewichtsverlust, Hitzeintoleranz, Tremor, Schwitzen, unklares oder Doppelsehen werden durch Diagnosen, wie Yingliu (Struma), Xinji (Palpitationen), Shimian (Schlafstörung) und Jiaolü (ängstliche Unruhe) beschrieben.

In China wird die Hyperthyreose als „Jia Zhuang Xian Gong Neng Kang Jin“ bezeichnet.

Übersetzt bedeutet das in diesem Sinne wörtlich, dass die Funktion der Schilddrüse überaktiv ist<sup>32</sup>.

---

<sup>30</sup> Hou, X., 2011 (1.Auflage), Autoimmunerkrankungen mit Chinesischer Medizin behandeln, Elsevier GmbH, ISBN-NR. 978-3-437-552724

<sup>31</sup> <https://www.chinesischekrauter.com/de/aus-dem-nahkastchen-der-tcm/tcm-herbs-fur-frauen/schilddrusenerkrankungen> (entnommen am 14.07.2019)

<sup>32</sup> Zeitschrift für TCM, 1994, Behandlung von 51 Fällen von Hyperthyreose mit akupunkturreffektiven Punkten

<https://docplayer.org/storage/33/16267232/1604657483/YBuaqd6mRI-yaniLux1SqW/16267232.pdf> (entnommen am 25.08.2019)

Hummelsberger, J.(Hrsg.), Englert, S. (Hrsg.), 2019 (1.Auflage), Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen mit Chinesischer Medizin, Müller & Steinicke, ISBN-NR. 9783-875-692-303

Die Hyperthyreose lässt sich dem traditionellen Krankheitsbegriff „Kropf-Erkrankung“ (Ying Bing) unterordnen und wird auch als Qi-Struma bezeichnet.

Synonyme Begriffe waren bereits im Altertum wie Ying Liú (Kropf-Schwellung) oder Qi Ying (Kropf-Qi) bekannt<sup>33</sup>. Damals schon wurde diese Erkrankung oft mit emotionaler Dysbalance assoziiert.

Im Werk von Chao Yuanfang aus dem Jahre 610 „Abhandlung über die Ursachen und Symptome diverser Erkrankungen (Zhu Bìng Yuán Hòu Lùn)“ wurde niedergeschrieben, dass die Kropf-Erkrankungen durch Qi-Verknotung aufgrund von Sorgen und Zorn entsteht. Weiters wurde in historischen Werken aufgeschrieben:

Der Kropf entsteht meist durch unkontrollierte Freude und Wut, durch übertriebene Sorge und übermäßig angestregtes Nachdenken. Es ist so, dass Qi und Blut (Xue) des Menschen beständig durch den Körper zirkulieren. Im Normalfall gibt es keine Stagnationen. Doch bei Fehlern in der Lebensführung stagniert das Qi und das Blut (Xue) wird statisch. So entsteht der Kropf.“<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Hummelsberger, J.(Hrsg.), Englert, S. (Hrsg.), 2019 (1.Auflage), Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen mit Chinesischer Medizin, Müller & Steinicke, ISBN-NR. 9783-875-692-303

<sup>34</sup> Hummelsberger, J.(Hrsg.), Englert, S. (Hrsg.), 2019 (1.Auflage), Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen mit Chinesischer Medizin, Müller & Steinicke, ISBN-NR. 9783-875-692-303

## **4.2 Die Funktion der Leber**

Die Leber ist für die Speicherung des Blutes (Xue) und unter anderem für die Zirkulation des Qi zuständig und spielt auch bei Schilddrüsenerkrankung eine wichtige Rolle.

Das Blut (Xue) wird für die Versorgung von Sehnen und Muskeln benötigt. Auch für die Beförderung und Ausscheidung ist die Leber zuständig. Darmperistaltik und das Zwerchfell stehen unter dem Einfluss der Leber<sup>35</sup>.

Druck und Einengung (physisch als auch psychisch) ist für die Leber nicht von Vorteil. Daraus resultiert die Leber-Qi-Stagnation<sup>36</sup>. Oft wirkt sich die Anspannung auch auf das Herz oder Magen (Holz attackiert Erde) aus.

Der innere Lebermeridian verläuft über die Gebärmutter bzw. Prostata, Magen, Leber, Zwerchfell, und geht am Herz vorbei. Im Hals passiert dieser die Schilddrüse und zieht in Richtung Augen, mit einer Abzweigung zur Zunge.

Das Ende ist der Scheitel. Obwohl sich alle Meridiane in den Augen treffen, ist die Leber der Hauptversorger der Augen. Die Augen sind der Öffner der Leber<sup>37</sup>.

Wut und Zorn sind Emotionen, die den freien Fluss des Leber-Qi stören<sup>38</sup>.

Wenn man sich über längere Zeit hinweg in angespannter Stimmungslage befindet, man seine Wünsche nicht erfüllen kann und bei seinen Bestrebungen immer wieder auf Hindernisse und Frustrationen stößt, versagt die Funktion des

---

<sup>35</sup> Ploberger, F., 2007 (1.Auflage), Grundlagen der Traditionell Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, ISBN-Nr. 9-783901-6184-13

TCM Team

<https://www.chinesischekrauter.com/de/aus-dem-nahkastchen-der-tcm/tcm-herbs-fur-frauen/schilddrusenerkrankungen> (entnommen am 14.07.2019)

<sup>36</sup> Weidinger, G., 2018 (2.Auflage), Der goldene Weg der Mitte, OGTCM, ISBN-Nr. 9-783961-114702  
Steveling, A., 2013 (1. Auflage), Traditionell Chinesische Medizin, Haug Verlag, ISBN-Nr. 9-783830-47615-3.

<sup>37</sup> TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 2

<sup>38</sup> Ploberger, F., 2012 (2.Auflage), Psychologische Aspekte in der Traditionell Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, ISBN-Nr. 978-3-901618-30-7

Funktionskreises der Leber, welche für den freien und harmonischen Fluss von Qi und Blut (Xue) zu sorgen hat, mit der Folge, dass das Qi des Funktionskreis Leber stagniert. Bei anhaltender Qi-Stagnation wird auch das Blut (Xue) und die Körpersäfte nicht gleichmäßig bewegt.

So kommt es zur Blut- und Schleim-Stase und somit zur Kropfbildung oder zum Hervortreten der Augen. Durch Qi-Stagnation und Stauungshitze, kann auch Wind (Feng) im Funktionskreis Leber entstehen, was Tremor und Spasmen bedingt<sup>39</sup>.

| Wandlungsphase<br>(Element)   | Holz                                           | Feuer                              | Erde                                                 | Metall                  | Wasser                                          |
|-------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|
| Jahreszeit                    | Frühling                                       | Sommer                             | Spätsommer                                           | Herbst                  | Winter                                          |
| Himmelsrichtung               | Osten                                          | Süden                              | Mitte                                                | Westen                  | Norden                                          |
| Klima                         | Wind                                           | Hitze                              | Feuchtigkeit                                         | Trockenheit             | Kälte                                           |
| Lebensabschnitt               | Geburt                                         | Wachstum                           | Reife                                                | Alter                   | Tod                                             |
| Geschmack                     | sauer                                          | bitter                             | süß                                                  | scharf                  | salzig                                          |
| Farbe                         | Grün,<br>Grünblau                              | Rot,<br>Rotorange                  | Gelb, Braun                                          | Weiß, Grau,<br>Silber   | Schwarz,<br>Dunkelblau                          |
| Speicherorgan<br>„Zang-Organ“ | Leber                                          | Herz/<br>Kreislauf                 | Milz                                                 | Lunge                   | Nieren                                          |
| Hohlorgan<br>„Fu-Organ“       | Gallenblase                                    | Dünndarm/<br>Dreifach-<br>Erwärmer | Magen                                                | Dickdarm                | Blase                                           |
| Sinnesorgan                   | Augen                                          | Zunge                              | Mund, Lippen                                         | Nase                    | Ohren                                           |
| Körperstruktur                | Sehnen,<br>Bänder,<br>Venen, Nägel             | Blut,<br>Blutgefäße,<br>Arterien   | Muskeln,<br>Binde- und<br>Fettgewebe,<br>Lymphgefäße | Haut,<br>Körperhaar     | Knochen,<br>Mark, Zähne,<br>Nerven,<br>Kopfhaar |
| Emotion                       | Zorn                                           | Freude                             | Sorgen                                               | Trauer                  | Angst                                           |
| Geistige Ebene                | Seele,<br>außersinn-<br>liche Wahr-<br>nehmung | Geist,<br>Schöpferkraft            | Logik,<br>Denken,<br>Vernunft                        | Mut, Kraft,<br>Ausdauer | Wille, Antrieb,<br>Ehrgeiz                      |

## 5 Darstellung der einzelnen Wandlungsphasen<sup>40</sup>

<sup>39</sup> Ploberger, F., 2015 (5. Auflage), Rezepturen aus westlichen Kräutern, Bacopa Verlag, ISBN-Nr. 978-3-901618-91-8

Stevelling, A., 2013 (1. Auflage), Traditionell Chinesische Medizin, Haug Verlag, ISBN-Nr. 9-783830-47615-3.

Hummelsberger, J. (Hrsg.), Englert, S. (Hrsg.), 2019 (1. Auflage), Behandlung von

Schilddrüsenerkrankungen mit Chinesischer Medizin, Müller & Steinicke, ISBN-NR. 9783-875-692-303

<sup>40</sup> <https://tcm-neubaugasse.at/traditionelle-chinesische-medizin/die-fuenf-wandlungsphasen.html>

Eine Hyperthyreose geht mit einer Stauung von Qi, Blut (Xue), Schleim (Tan) und Feuer (Huo) einher<sup>41</sup>.

Das Qi-Struma rührt meist von einer Depression aufgrund einer Leberfunktionsstörung, einer Störung der Funktion des Qi, einer Störung des Meridian-Qi, einer Qi- und Blutstagnation sowie einer Ansammlung von Schleim im Hals her. Die Erkrankung kann in drei Typen klassifiziert werden<sup>42</sup>:

- Qi- und Yin-Mangel (Herz-Yin, Magen-Yin, Nieren-Yin, Leber-Yin),
- Magen Hitze, Leber Feuer, Herz Feuer sowie
- Leber-Qi und Blutmangel.

Die Hyperthyreose zählt zu den chronischen, schwer beeinflussbaren Krankheiten, die durch verschiedene Faktoren und gewöhnlich durch langanhaltende, starke emotionale Erregung sowie durch Leber-Qi Stagnation zu einem Leber Feuer führt. Durch das aufsteigende Leber Feuer, wird eine Schädigung des Herz-Yin sowie eine Nieren-Yin Schwäche hervorgerufen. Dies führt zu einem Zusammenbruch der normalen physiologischen Koordination zwischen Herz und Niere. Durch das umgekehrte Eindringen von übermäßigen Leber-Qi, Milz-Qi-Mangel, Nässe-Fülle, Schleim Stagnation und schließlich durch aufflammendes Leber-Qi entsteht eine aufwärtsführende Schleimanhäufung im Hals, welche zu einer Strumabildung führt<sup>43</sup>.

---

<sup>41</sup> Hummelsberger, J.(Hrsg.), Englert, S. (Hrsg.), 2019 (1.Auflage), Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen mit Chinesischer Medizin, Müller & Steinicke, ISBN-NR. 9783-875-692-303

<sup>42</sup> Zeitschrift für TCM, 1994, Behandlung von 51 Fällen von Hyperthyreose mit akupunkturrelevanten Punkten

Hummelsberger, J.(Hrsg.), Englert, S. (Hrsg.), 2019 (1.Auflage), Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen mit Chinesischer Medizin, Müller & Steinicke, ISBN-NR. 9783-875-692-303

<sup>43</sup> Zeitschrift für TCM, 1994, Behandlung von 51 Fällen von Hyperthyreose mit akupunkturrelevanten Punkten

Hummelsberger, J.(Hrsg.), Englert, S. (Hrsg.), 2019 (1.Auflage), Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen mit Chinesischer Medizin, Müller & Steinicke, ISBN-NR. 9783-875-692-303

Es ist eindeutig, dass der Hauptfaktor der Erkrankung ein Leber-Feuer ist, jedoch auch das Herz, Nieren, Milz und andere Organe miteinbezogen sind, was zu einem Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang in den inneren Organen führt.

In frühen Stadien der Hyperthyreose handelt es sich meist um Fülle-Hitze-Muster und in Spätstadien oft um Leere-Hitze-Muster (energetischer Mangel).

Nach der Theorie der fünf Elemente gehört die Leber zu Holz. Wenn Holz (Mutter) das Feuer (Sohn) und damit das Herz beeinträchtigt, wird dies als „die erkrankte Mutter überträgt die Krankheit auf den Sohn“ bezeichnet<sup>44</sup>. Dadurch werden Schlafstörungen, Palpationen und Alpträume verursacht. Das Leber-Feuer versengt das Blut, sodass sich Blut-Stase bildet. Das Holz-Feuer steigt nach unten und versengt das Wasser, was zu Nieren-Yin-Mangel führt. Wenn das Leber-Feuer die Niere beeinträchtigt, wird nicht nur das Nieren-Yin, sondern auch das Leber-Yin geschädigt. Auch kann das Leber-Feuer durch die Leber-Leitbahn in den oberen Erwärmer wandern und in weiterer Folge das Lungen-Yin verbrennen. Das Leber-Feuer kann auch auf die Milz einwirken. Dadurch entsteht eine höhere Verbrennung und in weiterer Folge Abmagerung.

Aus einem Klassiker der chinesischen Medizin wird die Leber-Erkrankung so erklärt: „Wenn eine Leber-Erkrankung auftritt, breitet es sich zur Milz aus, sodass das Qi der Milz gestärkt werden sollte, bevor es beeinträchtigt wird.“<sup>45</sup>

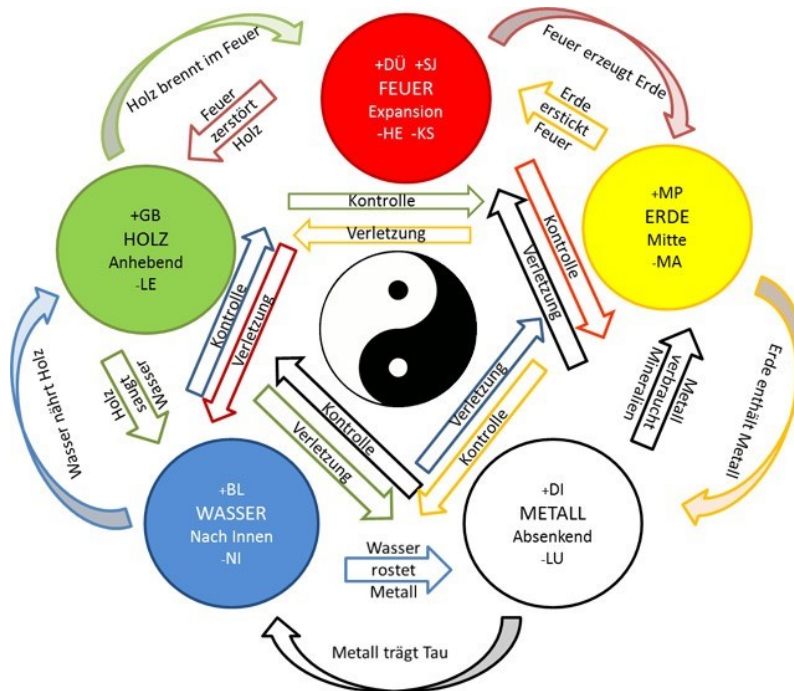
Wie bereits erwähnt, kann das Leber-Feuer verschiedene Organe beeinflussen und unterschiedliche Symptome verursachen.

---

<sup>44</sup> TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 2

Stevelling, A., 2013 (1. Auflage), Traditionell Chinesische Medizin, Haug Verlag, ISBN-Nr. 9-783830-47615-3.

<sup>45</sup> Hummelsberger, J.(Hrsg.), Englert, S. (Hrsg.), 2019 (1.Auflage), Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen mit Chinesischer Medizin, Müller & Steinicke, ISBN-NR. 9783-875-692-303



## 6 Darstellungen wie sich die einzelnen Wandlungsphasen bedingen<sup>46</sup>

Das Krankheitsbild der Hyperthyreose bzw. Morbus Basedow war im chinesischen Altertum bereits bekannt. Im Kropf-Kapitel von Li Ting aus dem Jahre 1575 heißt es:

„Das Kropf-Qi... entsteht aus Sorgen und Grübeln. Sorgen und Grübeln schädigen das Herz, wobei insbesondere das Herz-Yin geschädigt wird. Aus diesem Herz-Yin-Mangel heraus kommt es zu Symptomen wie Herzklopfen, Schlaflosigkeit, starkem Schwitzen und einer roten, belaglosen Zunge.“<sup>47</sup>

In der chinesischen Medizin werden drei Ursachen für die Morbus Basedow Erkrankung angegeben:

1. Äußere pathogene Hitze, welche in den Körper eindringt und sich zu dieser Krankheit entwickelt

<sup>46</sup> <https://blasenentzuendungheilen.de/blasen-gesundheit-bist-du-ein-wasserelement/>

<sup>47</sup> Hummelsberger, J. (Hrsg.), Englert, S. (Hrsg.), 2019 (1.Auflage), Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen mit Chinesischer Medizin, Müller & Steinicke, ISBN-NR. 9783-875-692-303

2. Auf psychischer Ebene führen Depression, Zorn und langbestehende Emotionen zu einem gestörten Leber-Qi-Fluss, welcher zur Folge eine Leber-Qi-Stagnation hat und dann zu Feuer-Glut bzw hochschlagendem Leber Yang führt.
3. Eine genetische Prädisposition für einen Yin-Mangel, der innere Hitze hervorruft und vererbt wird.

Zusätzlich führt eine durch Ernährungsfehler entstandene, energetische Schwäche des Funktionskreises Milz, zu Feuchtigkeit-Schleim (shi tan)

Die einzelnen Symptome, welche bei einer Hyperthyreose auftreten, können den Wandlungsphasen zugeordnet werden<sup>48</sup>:

**Holz–Leber/Gallenblase:** muskuläre Verspannungen, feinschlägiger Tremor (Finger), Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Globusgefühl, Seufzen, PMS, Fülle im Thorax, Augen sind schwer/tränen, Doppelbildsehen, Menstruationsprobleme, trockene Augen, unterdrückte Emotionen (Wut), reizbar, Obstipation, Kopfschmerzen, Schwindel.

---

<sup>48</sup> TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 2

Ploberger, F., 2015 (5. Auflage), Rezepturen aus westlichen Kräutern, Bacopa Verlag, ISBN-Nr. 978-3901618-91-8

Ploberger, F., 2012 (2. Auflage), Psychologische Aspekte in der traditionell chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, ISBN-Nr. 978-3-901618-30-7

Ploberger, F., 2011 (2. Auflage), Diagnostik und Therapie, Bacopa Verlag, ISBN-Nr. 978-3-901618-18-5

Stevelling, A., 2013 (1. Auflage), Traditionell Chinesische Medizin, Haug Verlag, ISBN-Nr. 9-78383047615-3.

Hummelsberger, J. (Hrsg.), Englert, S. (Hrsg.), 2019 (1.Auflage), Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen mit Chinesischer Medizin, Müller & Steinicke, ISBN-NR. 9783-875-692-303

Dies manifestiert sich wiederum in einer/einem:

**Feuer–Herz/Dünndarm:** Herzrasen, Palpationen, Rhythmusstörungen. Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, Bitterer Geschmack, Schwitzen, Nervosität, heiße Handflächen, Hitze, Intoleranz, Manie/Depression, Ruhelosigkeit.

**Erde–Milz/Magen:** Muskelreflexe beschleunigt, Muskelschwäche, leichte Ermüdbarkeit, Gedankenkreisen, gesteigerter Appetit, Hunger, Gewichtsverlust, großer Durst, Durchfälle/Obstipation, Darmgeräusche, Ödeme, Kropf – Schleim

**Metall–Lunge/Dickdarm:** warme feuchte Haut, verändertes Körperhaar, Lidödeme

**Wasser–Niere/Blase:** Schmerzen in Gelenken, Angst, schlechtes Gedächtnis, Nachtschweiß, Knie-Rückenschmerzen, Schwindel, Haarausfall, Unfruchtbarkeit, dünnes Haar, trockene Kehle.

### **4.3 Psychischer Einfluss**

Am Beginn einer Morbus Basedow Erkrankung steht meist eine Phase im Leben des Erkrankten von großer geistiger Belastung und sehr viel Stress. Durch diesen Stress entsteht viel Hitze im Körper, welche wiederum durch die vielen Schilddrüsenhormone entsteht. Diese Hitze verbrennt die Körperflüssigkeiten und schädigt das Yin.

Es entsteht eine Fülle an Hitze und ein Mangel an Körperflüssigkeiten. Auch kann auf emotionaler Ebene Angst, Ärger, Sorgen und Befürchtungen vorhanden sein. Diese emotionale Belastung erzeugt ebenso Feuchtigkeit und Wärme im Körper, die wiederum das Yin schädigt. Morbus Basedow ist häufig das Resultat eines lang bestehenden Krankheitsprozesses<sup>49</sup>.

---

<sup>49</sup> Weidinger, G., 2018 (2.Auflage), Der goldene Weg der Mitte, OGTCM, ISBN-Nr. 9-783961-114702

Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISB-Nr. 978-3-86882-960-0

Psychischer Stress spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung der Hyperthyreose. Daher wäre es durchaus berechtigt, die Hyperthyreose als eine Krankheit mit starker psychosomatischer Komponente anzusehen und entsprechend zu behandeln.



**7 Schrein in Kyoto**

## 5 Der Schlaf–HUN (Wanderseele) „Lebergeist“

Ein aktiver Morbus Basedow raubt dem Erkrankten den Schlaf (großes Yin) und macht die Nacht zum Tag. Schlaflosigkeit, unruhiger oder nicht entspannter Schlaf sowie Alpträume sind Hauptsymptome der Morbus Basedow-Erkrankung. Der Schlaf ist sehr wichtig, da sich der Körper sowie der Geist im Schlaf entspannen kann, zur Ruhe kommt und somit das Yin stärkt. Am Abend und in der Nacht regeneriert sich das Yin (Kühlsystem für das Herz). Die Traditionell Chinesische Medizin hatte bereits dieses Wissen und ordnete den einzelnen Wandlungsphasen die geistige Entsprechung zu. Das Wissen über diese Entsprechung ist für das Verständnis der menschlichen Psyche von entscheidender Bedeutung. Hun wird der Wandlungsphase Holz zugeordnet. Im Hun sind sämtliche Eindrücke, die ein Individuum erfahren hat, gespeichert. Das Hun wurzelt in der Leber und hier vor allem in Bereich des Leber-Blutes und des Leber-Yin<sup>50</sup>.

Bei einer Schwäche des Leber-Yin, ist das Hun seiner Resistenz beraubt, mit der Folge, dass es wurzellos ist. Dies kann zu Angstzuständen und Schlaflosigkeit führen<sup>51</sup>. Auch beeinflusst das Hun die Qualität des Schlafes und der Träume sowie die Länge des Schlafes. Wenn das Hun gut im Bereich des Leber-Blutes und des Leber-Yin verankert ist, so ist der Schlaf tief und ohne viele Träume. Daher ist ein beruhigtes und gut genährtes Hun für den Geist (SHEN) wichtig, welches im Herzen verankert ist. Wird zu wenig Kühlung vom Hun an das Shen weitergegeben, ist das Herz unruhig.

---

<sup>50</sup> Ploberger, F., 2012 (2. Auflage), Psychologische Aspekte in der traditionell chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, ISBN-NR. 978-3-901618-30-7

Ploberger, F., 2007 (1.Auflage), Grundlagen der Traditionell Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, ISBN-NR. 9-783901-6184-13

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2

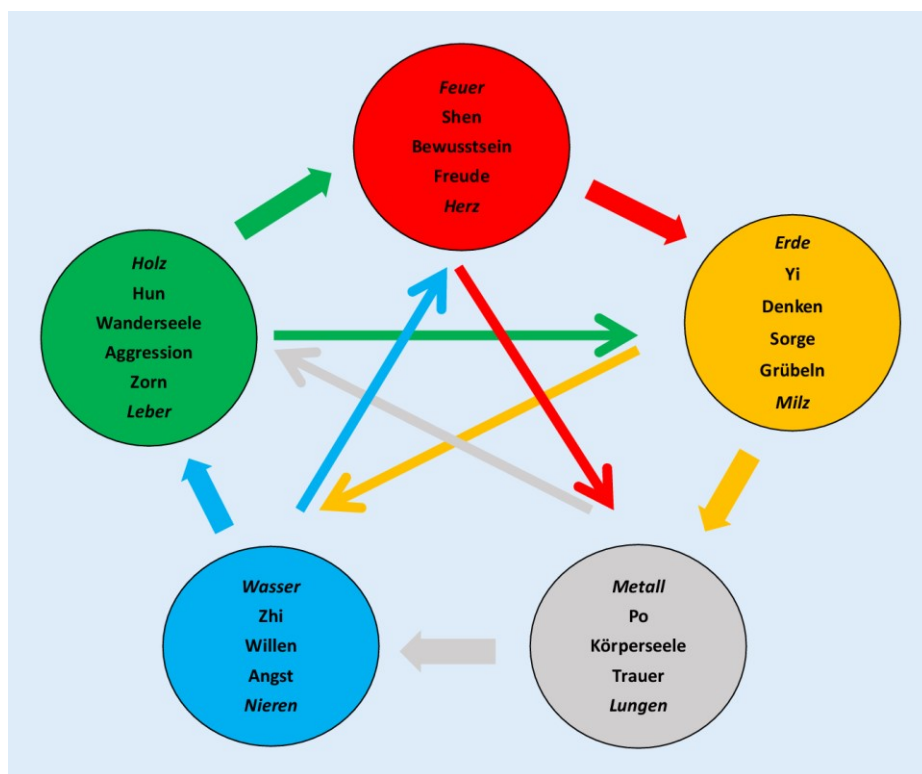
<sup>51</sup> Ploberger, F., 2012 (2. Auflage), Psychologische Aspekte in der traditionell chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, ISBN-NR. 978-3-901618-30-7

Ploberger, F., 2007 (1.Auflage), Grundlagen der Traditionell Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, ISBN-NR. 9-783901-6184-13

In der Chinesischen Medizin wird unterschieden zwischen:

- 1.) der Schlaflosigkeit aus einem Mangel heraus: diese beinhaltet den Mangel des Bluts im Herzen und in der Milz, den Yin Mangel der Nieren, der Leber und des Herzens, den Mangel der Gallenblasen und des Herzens.
- 2.) der Schlaflosigkeit aus dem Übermaß heraus: diese stellt wieder das Feuer der Leber und des Herzens, die stagnierende Energie Qi der Leber und des Herzens, die Blockade des Bluts im Herzen, die den Geist SHEN unruhig macht, dar.

Daher ist der Schlaf wichtig für das Yin, die Kühlung, sowohl für den Körper als auch den Geist bei einer Hyperthyreose.



## 8 Darstellung der psychischen Ebene der einzelnen Wandlungsphasen <sup>52</sup>

<sup>52</sup> <https://link.springer.com/article/10.1007/s00115-018-0576-3>

## 6 Allgemeine Therapieformen

Die primäre Therapie besteht darin, pathogene Hitze aus der Leber zu beseitigen, die Leber zu besänftigen, zu entspannen, das Feuer also die Hitze zu kühlen und in weiterer Folge das Yin und die Körperflüssigkeiten zu regeneriert. Ebenso gehören die Hitze-Toxine geklärt, der Qi-Fluss gehört gefördert und Blut-Stasen beseitigt. Auch muss das Yin geschützt werden, um einen Yin Mangel vorzubeugen und um das Klären von übermäßiger Hitze zu behandeln.<sup>53</sup>

Morbus Basedow zählt zu dem chinesischen Krankheitsmuster „Aufsteigendes Leber-Feuer, das das Leber- und Nieren-Yin schädigt“<sup>54</sup>.

Fülle ist das wesentliche Merkmal in der Frühphase der Erkrankung. Dieses Fülle-Feuer in der Leber gehört vermindert. Wenn ein Yin Mangel hinzukommt, muss auch das Yin genährt bzw. aufgebaut und der Geist beruhigt werden<sup>55</sup>. Die Therapie erfolgt mit der individuell abgestimmten Ernährung, Kräutern, Akupunktur und regelmäßige, nicht kraft- und schweißtreibende Bewegung sowie Stressabbau durch Yoga oder Qi Gong.

Zusätzlich könnte empfehlenswert eine psychotherapeutische Unterstützung hinzugezogen werden.

### 6.1 Ernährung nach TCM

In der Traditionellen Chinesischen Lehre, gibt es eine jahrtausende alte Tradition von der Verwendung bestimmter Nahrungsmittel zur Erreichung medizinischer Wirkung, um Krankheiten vorzubeugen oder bereits bestehende Krankheiten zu heilen bzw den Heilungsverlauf zu beschleunigen.

---

<sup>53</sup> Weidinger, G., 2018 (2.Auflage), Der goldene Weg der Mitte, OGTCM, ISBN-NR. 9-783961-114702

<sup>54</sup> Zeitschrift für TCM, 1994, Behandlung von 51 Fällen von Hyperthyreose mit akupunkturrelevanten Punkten

<sup>55</sup> <https://www.tcmed.at/schilddruesenerkrankungen>

Der erste, rein diätische Text ist möglicherweise das 26. Kapitel in dem von Sun Si-Miao verfassten Werk „Rezepte, die tausend Goldstücke wert sind“ (Qian jin fang) und geht auf das Jahr 659 n.d.Z. zurück<sup>56</sup>.

Die Chinesische Ernährungstherapie zeichnet sich dadurch aus, dass sie auch bei Morbus Basedow-Erkrankungen eine individuelle, auf den Einzelnen zugeschnitten Ernährungsform anwendet. Wie bei der Akupunktur und auch Kräuterméizin, wird eine individuelle, energetische Diagnose gestellt. Nach dieser werden die jeweiligen Ernährungsformen und Nahrungsmittel, die der Person guttun und diese kräftigen können aufgezeigt sowie ihre Dispositionen angezeigt. Daher wird zB über die Ernährung versucht, den Aufbau von Blut (Yin) und Körpersäften zu unterstützen.

In der Praxis bedeutet dies, saftige Speisen (Suppen, Eintöpfe, Kompotte, Mus etc.) zu essen. Eine wesentliche Rolle spielt neben der Wirkung der einzelnen Nahrungsmittel auch deren Kombination untereinander, die Uhrzeit, wann gegessen wird, und die Form der Zubereitung der Speisen.

Der Morbus Basedow Erkrankte sollte auf scharfe und thermisch heiÙe sowie trockene bzw. trocknende Speisen und Lebensmittel sowie Alkohol und Kaffee, da diese innere Hitze auslösen oder verstärken und das Yang „anheizen“, verzichten. Auch bindende und saure Speisen und Lebensmittel sind nicht förderlich für den Heilungsprozess. Der Grund dafür ist, dass bei Morbus Basedow Erkrankung bereits eine Leber-Qi Stagnation vorhanden ist, und diese würde durch Befeuchtendes, Bindendes und Saures verstärkt bzw. in der Leber gehalten werden.

Um die Hitze zu kühlen, kann auch auf thermisch kalte Lebensmittel, wie z.B. Tomate oder Gurke zurückgegriffen werden<sup>57</sup>. Von der thermischen Wirkung her

---

<sup>56</sup> Englert, S., 2011 (1.Auflage), Checkliste Chinesische Diätik, Haug Verlag, ISBN-Nr. 978-3-830-473947 57

<sup>57</sup> Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISB-Nr. 978-3-86882-960-0

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 3

<https://www.tcmed.at/schilddruesenerkrankungen>

sollten Lebensmittel die neutral bis mäßig kühl bzw. warm sind verwendet werden, da diese Säfte aufbauen, das Qi harmonisieren bzw. vorhandenes Qi unterstützen und wärmen. Die Kochmethode sollte „yinisierend“ sein. Daher wäre Dünsten und Blanchieren die ideale Kochmethode, um das Yin zu unterstützen. Kochmethoden, wie Frittieren und Grillen erzeugen noch mehr Hitze im Körper. Rohkost sollte nur in kleinen Mengen verwendet werden, da dies zu kühlend wirkt und in weiterer Folge die Milz belasten wird.

## **6.2 Thema Jod**

Bei der Morbus Basedow Behandlung ist es wichtig, auf die Jodmenge in der Ernährung zu achten und diese auszusparen. Dadurch wird verhindert, dass Jod in Schilddrüsenhormone umgewandelt wird. Das ist vor allem das, was das Beschwerdebild des Morbus Basedow ausmacht, nämlich die Schilddrüsenüberfunktion, die eine Folge von übertriebener Bildung von Schilddrüsenhormonen ist<sup>58</sup>.

## **6.3 Jodquellen**<sup>59</sup>

### ***6.3.1 Hoher Jodgehalt in Lebensmitteln:***

- jodiertes Salz,

---

<https://www.chinesischekrauter.com/de/aus-dem-nahkastchen-der-tcm/tcm-herbs-fur-frauen/schilddrusenerkrankungen> (entnommen am 14.07.2019)

Nichterl, C., 2018 (1. Ausgabe), Gesunde Schilddrüse durch richtige Ernährung, Kneipp Verlag, ISB-Nr. 9-783708-807461-1

William, A., 2018 (1.Auflage), Heile deine Schilddrüse, Arkana, ISBN-Nr. 978-3-442-34236-5

<sup>58</sup> Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISB-Nr. 978-3-86882-960-0

<sup>59</sup> Winkler, T., Tabelle der Jodgehalte

- Meeressalz,
- Meeresfisch,
- Algenprodukte/Seetang,
- Milch und Milchprodukte,
- jodhaltige Medikamente sowie □ bestimmte Nahrungsergänzungsmittel.

### **6.3.2 Mittlerer Jodgehalt in Lebensmitteln:**

- Lebensmittel mit jodiertem Speisesalz,
- Eier, Produkte von Eiern,
- bestimmte Mineralwässer,
- Brot und Getreideprodukte,
- Süßwaren und Snacks sowie
- bestimmte Fertiggerichte.

---

Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISB-Nr. 978-3-86882-960-0

<https://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/2020-liste-jodfreielebensmittel>  
(entnommen am 14.07.2019)

<https://www.dr-brunnee.de/ratundtipps/ernaehrung/jodgehalte/#obst> (entnommen am 14.07.2019)

### 6.3.3 Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide, Getreideprodukte, Brot und Kleingebäck

| Menge pro Portion**<br>in g          | Lebensmittel verzehrbare Anteil               | Jod*<br>in µg |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|
| <b>Kartoffeln, gegart</b>            |                                               |               |
| 100                                  | Kartoffelklöße aus Knödelpulver halb und halb | 15            |
| 200                                  | Kartoffeln geschält (2 Stck. groß)            | 8             |
| 240                                  | Kartoffeln ungeschält (2 Stck. groß)          | 7             |
| <b>Nudeln, gegart</b>                |                                               |               |
| 125                                  | Frischeiteigwaren                             | 1             |
| 125                                  | Vollkornteigwaren                             | 1             |
| <b>Reis, gegart</b>                  |                                               |               |
| 180                                  | Reis parboiled                                | 1             |
| <b>Getreide und Getreideprodukte</b> |                                               |               |
| 50                                   | Müsli (5 Eßlöffel)                            | 2             |
| 60                                   | Haferflocken (6 gehäufte Esslöffel)           | 2             |
| <b>Brot und Kleingebäck</b>          |                                               |               |
| 60                                   | Vollkornbrot (1 Scheibe)                      | 2             |
| 45                                   | Graubrot-Weizenmischbrot (1 Scheibe)          | 1             |
| 30                                   | Weißbrot                                      | 1             |

### 6.3.4 Gemüse, Gemüseerzeugnisse, Pilze

| Menge pro Portion**<br>in g         | Lebensmittel verzehrbare Anteil         | Jod*<br>in µg |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|
| <b>Gemüse und Gemüseerzeugnisse</b> |                                         |               |
| 150                                 | Karotten frisch oder gegart             | 23            |
| 150                                 | Brokkoli frisch oder gegart             | 22            |
| 150                                 | Spinat gegart                           | 17            |
| 150                                 | Grünkohl gegart                         | 15            |
| 200                                 | Karotten Saft (1 Glas groß)             | 14            |
| 150                                 | Rettich                                 | 12            |
| 200                                 | Gemüse Saft (1 Glas groß)               | 11            |
| 150                                 | Spargel weiß gegart                     | 9             |
| 150                                 | Blaukraut (Rotkohl) frisch oder gegart  | 8             |
| 150                                 | Fenchel gegart (1 Knolle l              | 8             |
| 100                                 | Radieschen frisch (10 Stck              | 8             |
| 150                                 | Weißkraut (Weißkohl) frisch oder gegart | 8             |
| 150                                 | Erbsen gegart                           | 7             |
| 150                                 | Bohnen gegart                           | 5             |
| 150                                 | Zuckermais frisch oder ge               | 5             |
| 40                                  | Feldsalat frisch                        | 4             |
| 150                                 | Zucchini frisch                         | 4             |
| 150                                 | Paprikaschote frisch oder gegart        | 3             |
| 150                                 | Schwarzwurzel gegart                    | 3             |
| 150                                 | Tomate frisch (2 Stck. groß)            | 3             |
| 50                                  | Kopfsalat frisch                        | 2             |
| <b>Pilze</b>                        |                                         |               |
| 100                                 | Pilze gegart                            | 19            |

### 6.3.5 Obst, Nüsse, Samen

| Menge pro Portion**<br>in g | Lebensmittel verzehrbarer Anteil          | Jod*<br>in µg |
|-----------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| <b>Obst</b>                 |                                           |               |
| 200                         | Holunderbeeren Fruchtsaft (1 Glas groß)   | 6             |
| 125                         | Preiselbeeren frisch oder gegart          | 6             |
| 200                         | Apfel Fruchtsaft (1 Glas groß)            | 4             |
| 200                         | Johannisbeeren Fruchtnektar (1 Glas groß) | 4             |
| 200                         | Orange Fruchtsaft (1 Glas groß)           | 4             |
| 125                         | Apfel frisch oder gegart                  | 3             |
| 100                         | Banane frisch (1 Stck. mittel)            | 3             |
| <b>Nüsse und Samen</b>      |                                           |               |
| 50                          | Erdnüsse geröstet und gesalzen            | 7             |
| 20                          | Leinsamen entölt entfettet                | 3             |
| 60                          | Pistazien geröstet und gesalzen           | 3             |
| 20                          | Sonnenblumenkerne frisch                  | 3             |

### 6.3.6 Milch, Milchprodukte, Käse

| Menge pro Portion**<br>in g    | Lebensmittel verzehrbarer Anteil                | Jod*<br>in µg |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|
| <b>Milch und Milchprodukte</b> |                                                 |               |
| 200                            | Dickmilch 0,3% Fett (1 Becher)                  | 15            |
| 200                            | Kefir 3,5% Fett (1 Becher)                      | 15            |
| 150                            | Joghurt 3,5% Fett (1 Becher)                    | 11            |
| 150                            | Kuhmilch Trinkmilch 1,5% Fett (1 Tasse klein)   | 11            |
| 150                            | Joghurt 3,5% Fett mit Früchten (1 Becher klein) | 9             |
| 150                            | Buttermilch (1 Tasse klein)                     | 8             |
| 10                             | Magermilchpulver (1 EL)                         | 8             |
| <b>Käse</b>                    |                                                 |               |
| 30                             | Emmentaler 45% F.i.Tr. (1 Scheibe)              | 12            |

|    |                            |    |
|----|----------------------------|----|
| 30 | Schmelzkäse 60-85% F.i.Tr. | 11 |
| 30 | Camembert 45% F.i.Tr.      | 6  |
| 30 | Limburger                  | 6  |
| 30 | Speisequark 40% F.i.Tr.    | 6  |

### ***Fleisch, Wurst, Fisch, Ei***

| <b>Menge pro Portion**<br/>in g</b> | <b>Lebensmittel verzehrbarer Anteil</b>                | <b>Jod<br/>* in<br/>µg</b> |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b><i>Fleisch, gegart</i></b>       |                                                        |                            |
| 150                                 | Brathähnchen                                           | 16                         |
| 150                                 | Gans                                                   | 6                          |
| <b><i>Wurst</i></b>                 |                                                        |                            |
| 115                                 | Bockwurst                                              | 3                          |
| 125                                 | Schinkenwurst                                          | 3                          |
| 150                                 | Bratwurst grob/Schweinsbratwurst grob (1 Stck. mittel) | 2                          |
| <b><i>Fisch, gegart</i></b>         |                                                        |                            |
| 150                                 | Schellfisch                                            | 285                        |
| 150                                 | Fischstäbchen paniert tiefgefroren                     | 263                        |
|                                     |                                                        | 200                        |
| 150                                 | Kabeljau                                               |                            |
|                                     |                                                        | 103                        |
| 75                                  | Krabben gesalzen                                       |                            |
|                                     |                                                        | 61                         |
| 150                                 | Heilbutt                                               |                            |
| 150                                 | Scholle                                                | 61                         |
| 150                                 | Thunfisch                                              | 57                         |
|                                     |                                                        | 40                         |
| 75                                  | Makrele geräuchert                                     |                            |
|                                     |                                                        | 31                         |
| 150                                 | Hering                                                 |                            |
| 150                                 | Brathering Konserve                                    | 28                         |

|           |                                 |    |
|-----------|---------------------------------|----|
|           |                                 | 28 |
| 75        | Lachs geräuchert                |    |
| 150       | Tintenfisch                     | 23 |
| 150       | Seezunge                        | 20 |
| 150       | Barsch                          | 6  |
| 150       | Hecht                           | 6  |
| 150       | Forelle                         | 4  |
| <b>Ei</b> |                                 |    |
| 60        | Hühnerei frisch gegart (1 Stck) | 6  |

### 6.3.7 Fette und Öle

| Menge pro Portion**<br>in g | Lebensmittel verzehrbarer Anteil | Jod*<br>in µg |
|-----------------------------|----------------------------------|---------------|
| <b>Fette und Öle</b>        |                                  |               |
| 3                           | Heringsöl (1 TL)                 | 4             |

### 6.4 Lebensmittel, die nach TCM zu vermeiden sind:<sup>60</sup>

Grundsätzlich sind der Thermik nach alle heißen und warme sowie trockenen und trocknende als auch befeuchtende, bindende und sauren Lebensmittel, wenn möglich, zu vermeiden wie z.B:

- Alkohol
- Banane
- Bier
- Brennessel
- Cayennepfeffer
- Chili
- Essig
- Fenchelsamen
- gebratene, gebackene und fettige Speisen
- Geflügelfleisch (Pute)
- glutenhaltige Getreidesorten (Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Einkorn, Emmer, Kamut, Triticale),
- Ingwer
- Kartoffel
- Knoblauch
- Kokosmilch
- Kürbis
- Lammfleisch
- Lauch

- Mais
- Maronen
- Meeresfrüchte- und fische
- Milch- und Käseprodukte
- Muskatnuss
- Nelken
- Pastinaken
- Pfeffer
- Pfefferminze
- Rotwein und hochprozentiger Alkohol
- Salbei
- scharfe und heiße Gewürzmischungen
- Schnittlauch
- Schwarztee
- Thymian
- unreife Beeren
- Wild
- Zitrusfrüchte
- Zwiebel sowie
- Zwiebelgewächse

---

<sup>60</sup> Rieger, B., 2018 (1.Auflage), Basedow Healing, mvg Verlag, ISB-Nr. 978-3-86882-960-0

TCM-Team

Nichterl, C., 2018 (1. Ausgabe), Gesunde Schilddrüse durch richtige Ernährung, Kneipp Verlag, ISBN-Nr. 9-783708-807461-1

William, A., 2018 (1.Auflage), Heile deine Schilddrüse, Arkana, ISBN-Nr. 978-3-442-34236-5

## **6.5 Lebensmittel, die nach TCM zu verwenden sind und einen geringen Jodwert aufweisen:** <sup>61</sup>

Anbei werden nur jene Lebensmittel angeführt, welche einerseits den Heilungsverlauf der Traditionellen Chinesischen Medizin nach, besonders begünstigen können und andererseits den Jodwert geringhalten. Mit dieser Auflistung wurde versucht, eine Kombination aus TCM-Ernährungswissen und bereits erforschten Jodwerten in Lebensmitteln darzustellen. Daher gilt es eine Verbindung zwischen modernem westlichem und traditionellem chinesischem Wissen über Ernährung herzustellen.

---

<sup>61</sup> TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 2

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017, Modul 3

Nichterl, C., 2018 (1. Ausgabe), Gesunde Schilddrüse durch richtige Ernährung, Kneipp Verlag, ISBN-Nr. 9-783708-807461-1

William, A., 2018 (1.Auflage), Heile deine Schilddrüse, Arkana, ISBN-Nr. 978-3-442-34236-5

Wallnöfer, K., 2017 (1.Auflage), Das Qi stärken, BOD, ISBN-Nr. 978-3-744-80900-0

Englert, S., 2011 (1.Auflage), Checkliste Chinesische Diätik, Haug Verlag, ISBN-Nr. 978-3-830-473947

Stevelling, A., 2013 (1. Auflage), Traditionell Chinesische Medizin, Haug Verlag, ISBN-Nr. 9-783830-47615-3.

Zusätzlich sollte immer eine individuelle Ernährungstherapie nach den jeweiligen Disharmonien der einzelnen Person abgestimmt werden und die Morbus Basedow-Erkrankung nach TCM-Zuordnung erfolgen:

- Qi- und Yin-Mangel (Herz-Yin, Magen-Yin, Nieren-Yin, Leber-Yin)
- Magen-Hitze, Leber-Feuer, Herz-Feuer
- Leber-Qi und Blutmangel

| <b>Fisch</b>                                                                 | <b>Thermik</b> | <b>Wirkung</b>                                                                                          | <b>Anwendung</b>                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Barsch</b><br>4<br>Bezug zu Niere,<br>Milz, Leber                         | neutral - warm | Nieren Yin/Qi<br>tonisierend, Blut<br>nährend, Milz Qi<br>stärkend                                      | Schwäche, Müdigkeit,<br>Ödeme, Blähungen,<br>Appetitlosigkeit |
| <b>Forelle</b> (kein<br>Zuchtfisch)<br>3,2<br>Bezug zu Niere,<br>Milz, Magen | warm           | Nieren Qi und Qi<br>der Mitte<br>tonisierend                                                            | Gedunsenheit,<br>allgemeine Schwäche,<br>Appetitlosigkeit     |
| <b>Karpfen</b><br>1,7<br>Bezug zu Milz,<br>Niere, Lunge                      | neutral - warm | Qi/Yin tonisierend,<br>Milz Qi<br>tonisierend,<br>allgemeines Yin<br>Tonikum, Nieren<br>Yin tonisierend | Ödeme, Unruhe,<br>Schwellungen                                |

| <b>Fleisch</b>                                  | <b>Thermik</b> | <b>Wirkung</b>                          | <b>Anwendung</b>                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gans</b><br>4<br>Bezug zu Magen<br>und Lunge | kühl - kalt    | Magen<br>harmonisierend, Qi<br>stützend | Bei Schwäche der Mitte<br>mit Abmagerung,<br>Schwäche von Qi und<br>Yin mit Säftemangel,<br>Kraftlosigkeit,<br>vermindertem Durst und<br>Appetit |

| <b>Hülsenfrüchte</b><br>Achtung! nur in<br>kleinen Mengen, da<br>diese mit der Zeit<br>trocknen                              | Thermik       | Wirkung                                                                                                                                                                                       | Anwendung                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sojabohne</b><br>6<br>gelb<br>Bezug zu Milz,<br>Magen, Dickdarm)<br>und schwarz<br>(Bezug zu Milz,<br>Niere)<br>gedünstet | neutral -kühl | Yin/Qi/Blut tonisierend, Qi<br>regulierend, Hitze<br>eliminierend,<br>Nässe/Feuchtigkeit<br>auflösend/trans- formierend                                                                       | Nieren Yin Mangel, Leber<br>Yin Mangel mit<br>Schwindelgefühl,<br>verschwommenen Sehen,<br>Ödeme, Gedunsenheit,<br>Hormonschwankungen<br>Untergewicht, Blutmangel                                                                   |
| <b>Erbsen</b><br>4<br>Bezug zu Milz,<br>Magen<br>gedünstet                                                                   | neutral       | Qi tonisierend/regulierend/<br>bewegend, Nässe<br>ausleitend, Yin tonisierend<br>Achtung! wirkt diuretisch;<br>daher, wenn ein Yin-Mangel<br>überwiegt, nur wenig oder<br>gar nicht verwenden | Magen Yin Mangel<br>tonisierend, Schwäch der<br>Mitte, leitet Feuchtigkeit<br>aus, Ödeme,<br>Wasseransammlungen,<br>Leber attackiert Milz und<br>Magen, gegenläufiges Qi,<br>Energiemangel,<br>Müdigkeit, Durchfall,<br>Erschöpfung |
| <b>Bohnen (grün)</b><br>Fisolen,<br><b>Stangenbohnen</b><br>3<br>Bezug zu Milz,<br>Niere, Herz<br>gedünstet                  | neutral       | Yin/Qi/Blut tonisierend,<br>Nässe ausleitend<br>Achtung! bei Yin-, Blut- und<br>Säftemangel gar nicht oder<br>nur wenig verwenden =<br>feuchtigkeitsausleitend                                | tonisiert Milz Qi/ Herz<br>Qi, Ödeme, Blutmangel,<br>tonisiert Nieren Yin,<br>Säftemangel, Trockenheit                                                                                                                              |

| <b>Gemüse</b>                                                   | <b>Thermik</b> | <b>Wirkung</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Anwendung</b>                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Blumenkohl</b><br>0<br>Bezug zu Lunge,<br>Magen              | kühl           | Hitze eliminierend<br>und Feuer<br>reduzierend, Nässe<br>ausleitend<br>Achtung! bei MilzQi<br>Mangel                                                                                                                                                                       | Lungen Hitze,<br>Bluthochdruck, Ödeme,<br>Schleim auflösend                                                                                             |
| <b>Rosenkohl</b><br>0,5<br>Bezug zu Milz,<br>Magen, Leber, Herz | warm           | Qi/Blut tonisierend,<br>Nässe/Feuchtigkeit<br>auflösend                                                                                                                                                                                                                    | innere Unruhe, tonisiert Herz<br>Blut                                                                                                                   |
| <b>Aubergine</b><br>1<br>Bezug zu Milz,<br>Magen, Dickdarm      | kühl           | bildet Säfte, kühlt<br>Hitze, dynamisiert<br>und kühlt das Blut<br>Achtung! bei<br>Durchfallsneigung<br>durch Kälte der Mitte                                                                                                                                              | Hitze in der Lunge ohne/mit<br>Husten, Hautgeschwüre,<br>Darmblutungen, Obstipation                                                                     |
| <b>Tomate</b><br>2<br>Bezug zu Magen,<br>Leber                  | kühl bis kalt  | erzeugt Säfte, stützt<br>das Yin, kühlt Blut,<br>besänftigt die Aktivität<br>der Leber, kräftigt<br>den Magen, kühlt<br>Hitze                                                                                                                                              | Magen Yin Mangel, Leber Yin<br>Mangel mit<br>verschommenem Sehen,<br>Bluthochdruck, Unruhe, bei<br>Schädigung der Säfte<br>aufgrund von Hitze mit Durst |
| <b>Stangensellerie</b><br>3<br>Bezug zu Leber,<br>Magen         | kühlt          | kühlt Hitze, besänftigt<br>die Aktivität der<br>Leber, vertreibt Wind,<br>leitet Feuchtigkeit<br>aus, kräftigt den<br>Magen, senkt Qi,<br>wirkt diuretisch<br>Achtung! wenn das<br>LeberFeuer das Yin<br>bereits geschädigt<br>hat, ist<br>Stangensellerie zu<br>vermeiden | bei Hitze in der<br>Leber/Gallenblase mit nach<br>oben schlagendem Yang mit<br>Schwindel, Kopfschmerzen,<br>bei Bluthochdruck, Unruhe                   |

|                                                                    |                                  |                                                                                                          |                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Karotte</b><br>15                                               | kühl (roh), neutral<br>(gekocht) | kräftigt die Milz,<br>harmonisiert die                                                                   | Blähungen,<br>verschwommenen Sehen,<br>Verdauungsblockaden                                                 |
| Bezug zu Milz,<br>Lunge, Leber                                     |                                  | Leber, klärt die Sicht,<br>kühlt/klärt Hitze                                                             |                                                                                                            |
| <b>Rettich</b><br>8<br>Bezug zu Lunge,<br>Magen                    | kühl (roh), neutral<br>(gegart)  | kühlt Hitze,<br>transformiert<br>Schleim, stillt Husten,<br>kühlt Blut                                   | Halsschmerzen,<br>Stimmverlust, Schwäche von<br>Milz und Magen mit<br>Verdauungsblockaden                  |
| <b>Weißkohl</b><br>5<br>Bezug zu Milz,<br>Magen                    | neutral                          | stützt die Mitte                                                                                         | bei Disharmonie in Magen<br>und Milz                                                                       |
| <b>Spinat</b><br>12<br>Bezug zu Dickdarm,<br>Magen, Leber          | kühl                             | bewahrt Blut und Yin,<br>befeuchtet<br>Trockenheit, kühlt<br>Hitze, stützt die<br>Leber, klärt die Sicht | Hitze in der Leber mit<br>Schwindel, gerötete Augen<br>oder Leber Yin Schwäche mit<br>verschwommener Sicht |
| <b>Gurke</b><br>2,5<br>Bezug zu Milz,<br>Magen, Dickdarm,<br>Blase | kalt                             | kühlt Hitze<br>Achtung! wirkt<br>diuretisch                                                              | bei Hitze mit Unruhe, Durst,<br>Akne                                                                       |

| <b>Obst</b>                                                                                          | <b>Thermik</b>                                     | <b>Wirkung</b>                                                                                                                                         | <b>Anwendung</b>                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Apfel</b><br>2<br>Bezug zu Milz, Magen,<br>Lunge                                                  | kühl (je<br>saurer,<br>desto<br>kühler<br>wirkend) | Yin/Qi/Blut tonisierend, Hitze<br>eliminierend/ausleitend,<br>Feuer reduzierend, Unruhe<br>beseitigend, Durchfall<br>behebend, Säfte<br>hervorbringend | bei Hitze Prozessen<br>mit Unruhe, Durst,<br>Schwäche der Milz,<br>Durchfall, Feuchter<br>Hitze, Schlaflosigkeit,<br>tonisiert Herz-Blut,<br>Ödeme |
| <b>Beeren</b> wie z.B.<br>Erdbeeren,<br>Johannisbeeren,<br>Himbeeren, Ribisel<br>1<br>Bezug zu Leber | kühl                                               | Blut nährend, tonisieren<br>Herz/Lungen/Leber Yin                                                                                                      | Nieren Yin Mangel, Le<br>Yin Mangel, Säfte<br>Mangel, Ying Verlust,<br>Nieren Qi haltend                                                           |

|                                              |      |                                                                                                         |                                                                                                  |
|----------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Birne</b><br>1,5<br>Bezug zu Lunge, Magen | kühl | Hitze kühlend, Feuer eliminierend, Säfte erzeugend, Trockenheit befeuchtend, Schleim umwandelnd, Yin/Qi | Bei Schädigung der Säfte durch Hitze mit Nervosität, Durst, trockenem Mund, Hitze der Lunge oder |
|----------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                  |             |                                                                                                                             |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  |             | tonisierend, Qi regulierend/bewegend, Blut tonisierend                                                                      | Darm, Schreckhaftigkeit, geistige Unruhe, Ödeme, Bluthochdruck, Verstopfung trocken                                                       |
| <b>Kirsche</b><br>1<br>Bezug zu Milz, Magen, Leber, Niere                        | warm        | Mitte stützend und regulierend, nährt befeuchtend Leber und Niere                                                           | Bei Schwäche von Magen und Milz mit vermindertem Appetit, Abgeschlagenheit, bei Mangel in der Leber und Niere                             |
| <b>Mandarine/ Grapefruit</b><br>1<br><b>Orange</b><br>2<br>Bezug zu Magen, Lunge | kühl        | Säfte erzeugend, wirkt Durst stillend, Qi senkend/regulierend, Hitze eliminierend und Feuer reduzierend, Yin/Qi tonisierend | Magen Yin Mangel, Hitze in der Lunge, Durst, vermindertem Appetit                                                                         |
| <b>Mango</b><br>2<br>Bezug zu Magen, Lunge, Leber                                | kühl - kalt | Yin/Qi/Blut tonisierend, Qi regulierend/bewegend, Säfte hervorbringend                                                      | Magen Yin Mangel, Hitze Prozessen mit Durst, Trockenheit des Mundes, Erschöpfung, Müdigkeit, Energiemangel, Trockenheit Haut, Säftemangel |

|                                                                |                   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Marille</b><br>0,5<br>Bezug zu Magen, Lunge                 | Tendenz zur Wärme | bringt Säfte hervor, befeuchtet die Lunge, Mund und Hals trocken, Blut und Yin tonisierend, Schleim auflösend                                                                    | Bei Hitze-Prozessen mit Schmälerung der Säfte oder Magen YinMangel mit Durst, trockenem Mund und trockener Kehle, Hitze oder Trockenheit in der Lunge mit trockenem Husten |
| <b>Pfirsich</b><br>1<br>Bezug zu Magen, Leber, Dickdarm        | warm              | Qi/Yin tonisierend, Blut bewegend, bringt Säfte hervor, löst Stagnationen                                                                                                        | Magen Yin Mangel mit Durst, Trockenheit des Mundes und des Rachens, Säftemangel, tonisiert Herz Qi                                                                         |
| <b>Pflaume</b><br>1<br>Bezug zu Leber, Magen, Niere            | neutral           | Klärt Hitze in der Leber, bringt Säfte hervor, löst Stagnationen<br>Achtung! Pflaumen können übermäßig genossen Schleim bilden und zu einer Schädigung von Milz und Magen führen | Bei Hitze in der Leber, Nachtschweiß, Magen Yin Mangel mit Durst und trockenem Mund, Ödeme                                                                                 |
| <b>Stachelbeere</b><br>0                                       | neutral - kühl    | vertreibt Hitze                                                                                                                                                                  | bei Gallenproblematiken                                                                                                                                                    |
| <b>Weintraube</b><br>0,5<br>Bezug zu Lunge, Milz, Niere, Leber | neutral - kühl    | stärkt Niere und Leber, stützt Qi                                                                                                                                                | Bei Säftemangel, Ödeme, Blutmangel, Palpationen, Nachtschweiß, Schwindel (nicht bei Diabetes mellitus)                                                                     |

| <b>Getreide</b>                                                      | <b>Thermik</b> | <b>Wirkung</b>                                                                                                   | <b>Anwendung</b>                                                          |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Buchweizen</b><br>2-3<br>Bezug zu Milz, Magen, Dünn- und Dickdarm | neutral kühl   | senkt Qi, öffnet den Magen, macht den Darm frei, Qi tonisierend, Qi regulierend und bewegend, Hitze eliminierend | Qi Stagnation, Yin- und Säftemangel, Bluthochdruck, körperliche Belastung |

|                                                           |         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reis</b><br>(Rundkorn)<br>3<br>Bezug zu<br>Milz, Magen | neutral | Qi tonisierend, Hitze eliminierend, Nässe/Feuchtigkeit auflösend, Hitze eliminierend, die durch Yin Mangel verursacht ist, Qi regulierend und bewegend, Nässe ausleitend | Ödeme, tonisiert die Mitte Milz und Magen Qi, tonisiert Magen Yin, Unruhe, Angst Mundtrockenheit |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Schalenfrüchte                                  | Thermik | Wirkung                                                                            | Anwendung                                                                                                                |
|-------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Erdnuss</b><br>13<br>Bezug zu Milz, Lunge    | neutral | stärkt die Mitte, harmonisiert den Magenbefeuchtet die Lunge, dynamisiert das Blut | Abmagerung, Kraftlosigkeit, bei vermindertem Appetit rohe Erdnüsse tendieren zur Kühle; geröstete oder gekocht zur Wärme |
| <b>Haselnuss</b><br>1,5<br>Bezug zu Milz, Magen | neutral | harmonisiert die Mitte, stützt Qi, öffnet den Magen, klärt die Sicht               | bei Schwäche der Mitte mit vermindertem Appetit und Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Abmagerung, verschwommener Sicht          |

## **6.6 Heimische Kräuter, die den Heilungsverlauf unterstützen können**<sup>62</sup>

Zur Behandlung von Morbus Basedow kommen westliche Kräuter zur Anwendung, die sowohl Hitze bzw. Leber-Feuer als auch gestautem Leber-Qi entgegenwirken. Die Kräuter sollten Schleim auflösend sein und dürfen die Mitte (Milz) als auch das Yin nicht verletzen. Der Orbisbezug sollte auf Leber, Herz, Milz und Niere gerichtet sein. Wichtig ist eine Kräutermischung zu wählen, die abgestimmt auf die einzelnen Disharmonien des Klienten, sowohl auf der psychischen (nach andauernder emotionaler Belastung, Zorn, Groll, Leber-Qi Stagnation) als auch auf der physischen Ebene wirkt.

Daher sollten Kräuter, die eine adstringierende (Kontraindikation bei Stagnationen) Wirkung haben und von der Thermik her heiß oder warm sind vermieden werden.

<sup>62</sup> Ploberger, F., 2015 (5. Auflage), Rezepturen aus westlichen Kräutern, Bacopa Verlag, ISBN-NR. 978-3-901618-91-8

Ploberger, F., 2017 /4.Auflage), Das große Buch der westlichen Kräuter, Bacopa Verlag, ISBN-Nr. 978-3901618-63-5.

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 7

Des Weiteren kann die Wirkung der Kräuter auf den jeweiligen Bedürfnissen des Morbus Basedow-Erkrankten abgestimmt werden, wie etwa die folgenden, die Schilddrüse beruhigenden Kräuter:

Herz/Kreislauf beruhigende Kräuter insbesondere

- Melisse,
- Rosenblüte; hilft bei Schlafstörungen,
- Hopfen,
- Passionsblume,
- Löwenzahnwurzel- und kraut zur Stärkung der Leber sowie
- Schafgarbe

### **Hopfen (Strobulus Lupuli)**

|                   |                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Verwendete Teile: | Blüte                                                                                                                                                                                     |
| Thermik:          | kühl                                                                                                                                                                                      |
| Geschmack:        | bitter, leicht adstringierend, scharf                                                                                                                                                     |
| Bezug:            | zu Herz, Leber, Niere                                                                                                                                                                     |
| Funktion:         | klärt Hitze, beruhigt den Geist (SHEN), nährt Nieren-, Herz und Leber-Yin                                                                                                                 |
| Indikation:       | Indikation, wenn man an Einschlafstörungen, innerlicher Unruhe und Nervosität oder Insomnia leidet sowie bei Vorliegen von Herz-Hitze, Herz-Feuer, Yin-Mangel von Herz, Leber oder Niere. |

### **Johanniskraut (Hyperici Herba)**

|                   |                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Verwendete Teile: | Kraut                                                                                     |
| Thermik:          | kalt                                                                                      |
| Geschmack:        | bitter                                                                                    |
| Bezug zu:         | Niere, Herz, Leber                                                                        |
| Funktion:         | nährt das Herz- und Nieren-Yin, beruhigt den Geist (SHEN), entschleimt das Herz           |
| Verwendung:       | bei Nieren-, Herz- oder LeberYin-Mangel                                                   |
| Indikation:       | Indikation, wenn man an Unruhezuständen, Insomnia, Nervosität oder Angstzuständen leidet. |

Achtung: während oder nach Verwendung reagiert die Haut photosensibel!

### **Löwenzahn (Herba et Radix Taraxaci)**

|                   |                                                                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Verwendete Teile: | Kraut und Wurzel                                                                              |
| Thermik:          | kalt                                                                                          |
| Geschmack:        | bitter, süß                                                                                   |
| Bezug zu:         | Leber                                                                                         |
| Funktion:         | beruhigt aufsteigendes Yang, kühlt Hitze in der Leber, kühlt Feuchte Hitze und toxische Hitze |

Indikation: bei aufsteigendem LeberYang, LeberQi Stagnation,  
Leber Feuer, bei Abszessen

Achtung: bei Hypotonie. Bei Verschluss der Gallenwege.  
Einnahme über längeren Zeitraum wirkt trocknend!

### **Mariendistel (Cardui Mariae Fructus)**

|                   |                                                                                                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| verwendete Teile: | Samen                                                                                                                                                      |
| Thermik:          | kühl                                                                                                                                                       |
| Geschmack:        | bitter                                                                                                                                                     |
| Bezug zu:         | Leber, Galle                                                                                                                                               |
| Funktion:         | leitet feuchte Hitze, Schleim-Hitze und toxische Hitze aus                                                                                                 |
| Indikation:       | wenn man an Übelkeit und Migräne durch gestauten Leber-Qi bzw. Gallenblasen-Qi oder aufsteigendem Leber-Yang, Fettleber, Gallensteinen mit Koliken leidet. |

Achtung: Einnahme über längeren Zeitraum vermeiden, da die Mariendistel eine stark trocknende Wirkung hat!

### **Melisse (Melissae Folium)**

|                   |                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| verwendete Teile: | Blatt                                                                                                                                               |
| Thermik:          | kalt                                                                                                                                                |
| Geschmack:        | bitter, leicht sauer                                                                                                                                |
| Bezug zu:         | Herz, Leber, Magen                                                                                                                                  |
| Funktion:         | kühlt Herz-Hitze und Herz-Feuer, beruhigt das Leber-Yang, beruhigt den Geist (Shen), senkt gestauten Leber-Qi, wirkt gegen aufsteigendes Leber-Yang |
| Indikation:       | wenn man an innerer Unruhe, Schlafproblemen oder Herzklopfen leidet.                                                                                |

Achtung: bei Stagnationen muss man bei der Einnahme von  
Melisse aufpassen, da Melisse adstringierend wirkt!

### **Mistel (Viscum Album)**

verwendete Teile: Zweige, Blätter  
Thermik: neutral  
Geschmack: bitter  
Bezug zu: Niere, Leber, Herz  
Funktion: klärt Hitze, beruhigt den Geist (SHEN), tonisiert das Yin von Niere und Herz; klärt den Schleim Hitze, der die Herzkanäle verlegt; stärkt Nieren, Sehnen und Knochen, senkt gestauten Leber-Qi  
Indikation: wenn man an innerer Unruhe, Einschlafprobleme, Herzklopfen, Bluthochdruck und damit verbundenem Schwindel oder Schwäche der Knie leidet.

### **Passionsblumen (Passiflorae herba)**

verwendete Teile: Kraut  
Thermik: kühl  
Geschmack: neutral  
Bezug zu: Herz, Niere, Leber  
Funktion: klärt Hitze, beruhigt den Geist (Shen), beruhigt aufsteigendes Leber-Yang, tonisiert das Yin von Herz, Niere und Leber.  
Indikation: wenn man an innerer Unruhe, Herzklopfen, hohem Blutdruck, Einschlafproblemen, seichtem Schlaf im Rahmen von Herz-, Nieren und Leber-Yin Mangel leidet.

### **Orangenblüten (Citrus Aurantium Flos)**

verwendete Teile: Blüte  
Thermik: neutral  
Geschmack: süß  
Bezug zu: Herz  
Funktion: beruhigt den Geist (Shen), sedierend/beruhigend, spasmolytisch/krampflösend  
Indikation: wenn man an innerer Unruhe, Insomnia, Depression, Durchfall, chronischen Durchfall, trockener Haut leidet.

### **Rosenblüten (Flos Rosae)**

|                   |                                                                                                                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| verwendete Teile: | Blütenblätter                                                                                                                                      |
| Thermik:          | kühl                                                                                                                                               |
| Geschmack:        | süß und sauer                                                                                                                                      |
| Bezug zu:         | Herz, Blut, Magen                                                                                                                                  |
| Funktion:         | kühlt Hitze in der Blutschicht, kühlt HerzHitze und HerzFeuer, beruhigt aufsteigendes Leber-Yang, wirkt „Schleim verlegt die Herzkanäle“ entgegen. |
| Indikation:       | Hintergrund mit emotionaler Komponente, der sich auf das „Herz schlägt“                                                                            |
| Achtung:          | bei Stagnationen – getrocknete Rosenblätter sind adstringierender; frische Blätter bewegender!                                                     |

### **Schafgarbe (Millefolii Herba)**

|                   |                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| verwendete Teile: | Kraut                                                                                                         |
| Thermik:          | neutral bzw. leicht kühl                                                                                      |
| Geschmack:        | scharf, bitter, süß, leicht aromatisch                                                                        |
| Bezug zu:         | Leber, Milz, Blase, Herz                                                                                      |
| Funktion:         | tonisiert das Milz-Qi, trocknet Feuchtigkeit, löst Leber-                                                     |
|                   | Qi Stagnation, leitet feuchte Hitze und Schleim aus, trocknet Feuchtigkeit, beruhigt aufsteigendes Leber-Yang |
| Indikation:       | bei Milz-Qi Mangel mit Feuchtigkeit und Schleim, LeberQi Stagnation, die durch Feuchtigkeit verursacht wurde. |

## **6.7 TCM-Kräuter, die den Heilungsverlauf unterstützen können**<sup>63</sup>

### **Pfingstrosen rot - chi shao (Radix Paeonia Rubra)**

|                   |                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------|
| verwendete Teile: | Wurzel                                             |
| Thermik:          | leicht kühl                                        |
| Geschmack:        | sauer, bitter                                      |
| Bezug zu:         | Leber, Milz                                        |
| Funktion:         | kühlt Leber-Feuer, kühlt Blut                      |
| Indikation:       | bei Leber-Feuer, beruhigt aufsteigendes Leber-Yang |

### **Pfingstrose weiß – bai shao (Radix Paeonia Alba)**

|                   |                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------|
| verwendete Teile: | Wurzel                                                               |
| Thermik:          | kühl                                                                 |
| Geschmack:        | bitter, sauer                                                        |
| Bezug zu:         | Leber                                                                |
| Funktion:         | beruhigt aufsteigendes Leber-Yang, kühlt Leber-Feuer, nährt das Blut |
| Indikation:       | bei aufsteigendem Leber-Yang, Leber-Feuer                            |

---

<sup>63</sup> Ploberger, F., 2015 (5. Auflage), Rezepturen aus westlichen Kräutern, Bacopa Verlag, ISBN-NR. 978-3-901618-91-8

<https://www.tcmед.at/schilddruesenerkrankungen>

<http://www.china-park.de/>

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 7

Weidinger, G., 2018 (2.Auflage), Der goldene Weg der Mitte, OGTCM, ISBN-NR. 9-783961-114702

Stevelling, A., 2013 (1. Auflage), Traditionell Chinesische Medizin, Haug Verlag, ISBN-Nr. 9-783830-47615-3.

### **Sickelpodsamen – Jue Ming Zi (Cassiae)**

|                 |                                                                                              |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| verwende Teile: | Samen                                                                                        |
| Thermik:        | kühl                                                                                         |
| Geschmack:      | süß, bitter                                                                                  |
| Bezug zu:       | Leber, Gallenblase, Niere                                                                    |
| Funktion:       | beruhigt aufsteigendes LeberYang, leitet Feuer und Hitze aus                                 |
| Indikation:     | bei Kopfschmerzen, Bluthochdruck, wird modern auch bei erhöhten Cholesterinwerten angewendet |

### **Forsythienfrucht – lian qiao (Forsythiae)**

|                                                       |                                                                                        |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| verwendete Teile:                                     | Frucht                                                                                 |
| Thermik:                                              | kühl                                                                                   |
| Geschmack:                                            | bitter                                                                                 |
| Bezug zu:                                             | Lunge, Herz, Leber, Gallenblase bzw. Oberer Erwärmer                                   |
| Funktion:                                             | klärt Hitze, neutralisiert Toxizität                                                   |
| Indikation:                                           | bei feuchter Hitze im Unteren Erwärmer, Hitze im Herzen mit Unruhe und Schlafstörungen |
| Lt. Shennong: „Gegen Wunden, Kröpfe und Geschwülste“. |                                                                                        |

### **Chinesische Enzian Wurzel – long dan cao (Gentianae longdancao)**

|                 |                                                                        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|
| verwende Teile: | Wurzel                                                                 |
| Thermik:        | kühl                                                                   |
| Geschmack:      | bitter                                                                 |
| Bezug zu:       | Leber, Gallenblase, Blase, Magen                                       |
| Funktion:       | klärt Hitze und trocknet Feuchtigkeit, klärt und besänftigt LeberFeuer |
| Indikation:     | bei Feuchter Hitze in der Leber-Leitbahn, Kopfschmerzen                |

## 7 Akupunktur zur Therapieunterstützung<sup>64</sup>

Die Akupunktur der einzelnen Punkte, wie zB Leber, Herz, Dickdarm und Lunge, Niere und Blase, Magen und Dreifach-Erwärmer kann dazu beitragen, dass der Heilungsverlauf unterstützt wird und eine Linderung der Symptome erfolgen kann.

---

<sup>64</sup> Zeitschrift für TCM, 1994, Behandlung von 51 Fällen von Hyperthyreose mit akupunkturrelevanten Punkten

[http://www.benshen.ch/PDF\\_Artikel/SpezifischePathologie/SchilddruesenstoeruSchi\\_und\\_ihre\\_Behandlung\\_mit\\_Akupunktur.pdf](http://www.benshen.ch/PDF_Artikel/SpezifischePathologie/SchilddruesenstoeruSchi_und_ihre_Behandlung_mit_Akupunktur.pdf)

Yu-Lin, L, 2013 (5.Auflage), Bildatlas der Akupunktur, KVM, ISBN-Nr. 9-783940-698964

<https://www.tcmed.at/schilddruesenerkrankungen>

## 8 Sport

Regelmäßig Ausgleichssport zu betreiben, ohne sich stark körperlich zu verausgaben, also daher mit den Säften hauszuhalten, ist bei Morbus Basedow Erkrankung sehr wichtig. Auch Yoga, Qi Gong oder autogenes Training sowie Stressvermeidung kann den Heilungsprozess unterstützen.



9 Qi Gong

## 9 Fazit

Eine Therapie, die für jedes Alter und Geschlecht die Gleiche ist, existiert in der Traditionell Chinesischen Medizin nicht. Es ist eine genaue Anamnese über die Lebensgewohnheiten sowie der physischen und psychischen Konstitution des zu Behandelnden vorzunehmen. Zusätzlich sollte eine genaue Diagnostik von Puls- und Zunge die Diagnostik zur Befundung unterstützen, da diese das Um- und Auf in der chinesischen Medizin ist.

Auch darf die Schulmedizin bei der Behandlung von Morbus Basedow Erkrankung nicht ausgeschlossen werden, da diese bereits ihre Erfahrungswerte auf dem Gebiet der Schilddrüsenerkrankung hat.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass das Wissen einer jahrtausendealten fernöstlichen Medizin, welche Kräutertherapie, Akupunktur und Ernährung inkludiert, kombiniert mit der westlichen Schulmedizin eine optimale Behandlung eines Erkrankten mit der Diagnose Morbus Basedow gewährleisten kann.

## 10 Literatur- und Internetverzeichnis

### Literatur:

Englert, Stefan: Checkliste Chinesische Diätetik (1. Auflage) – Stuttgart: Haug Verlag, 2011.

Hou, Xu: Autoimmunerkrankungen mit Chinesischer Medizin behandeln (1. Auflage) – München: Elsevier GmbH, 2011.

Hummelsberger, Josef (Hrsg.), Englert, Stefan (Hrsg.): Behandlung von Schilddrüsenerkrankung mit Chinesischer Medizin (1. Auflage) – München: Müller & Steinicke, 2019.

Nichterl, Claudia: Gesunde Schilddrüse durch richtige Ernährung (1. Auflage) – Wien: Styria Verlag, 2018.

Ploberger, Florian: Das große Buch der westlichen Kräuter aus der Sicht der Traditionell Chinesischen Medizin (4. Auflage) – Schiedlberg: Bacopa Verlag, 2017.

Ploberger, Florian: Diagnostik und Therapie (2. Auflage) – Schiedlberg: Bacopa Verlag, 2011.

Ploberger, Florian: Grundlagen der traditionell Chinesischen Medizin (1. Auflage) – Schiedlberg: Bacopa Verlag, 2007.

Ploberger, Florian: Psychologische Aspekte (2. Auflage) – Schiedlberg: Bacopa Verlag, 2012.

Ploberger, Florian: Rezepturen aus westlichen Kräutern (5. Auflage) – Schiedlberg: Bacopa Verlag, 2015

Rieger, Berndt: Basedow Healing: Ganzheitliche Behandlung der Schilddrüse (1. Auflage) – mvg Verlag, München: (2018).

Steveling, Angelika: Traditionell Chinesische Medizin (1. Auflage) – Stuttgart: Haug Verlag, 2013.

TCM-Team: Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre Modul 7 – Chinesische Kräuter, 2018.

TCM-Team: Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre Modul 7 – Westliche Kräuter, 2018.

TCM-Team: Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, Modul 2 - Wandlungsphasen, 2017.

TCM-Team: Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, Modul 3 - Chinesische Diätetik, 2017.

TCM-Team: Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, Modul 4 – Anatomie und Physiologie, 2017.

Wallnöfer, Karin: Das Qi stärken (1. Auflage) - Norderstedt: Books on Demand, 2017.

Weidinger, Georg: Der goldene Weg der Mitte (2. Auflage) – Wiener Neustadt: OGTCM Verlag, 2018.

William, Anthony: Heile deine Schilddrüse (4. Auflage) – München: ArkanaVerlag, 2018.

Winkler, Thomas: Tabelle der Jodgehalte,

Yu-Lin, Lian: Bildatlas der Akupunktur (5.Auflage) – Berlin: KVM, 2013.

Zeitschrift für TCM, Behandlung von 51 Fällen von Hyperthyreose mit akupunkturreffektiven Punkten, 1994.

## Internetquellen:

[http://www.benshen.ch/PDF\\_Artikel/SpezifischePathologie/SchilddruesenstoeruSchi\\_und\\_ihre\\_Behandlung\\_mit\\_Akupunktur.pdf](http://www.benshen.ch/PDF_Artikel/SpezifischePathologie/SchilddruesenstoeruSchi_und_ihre_Behandlung_mit_Akupunktur.pdf)

<https://docplayer.org/storage/33/16267232/1604657483/YBuaqd6mRlyaniLux1Sqw/16267232.pdf>

<https://www.chinesischekrauter.com/de/aus-dem-nahkastchen-der-tcm/tcmherbs-fur-frauen/schilddrusenerkrankungen> <https://www.dr-brunnee.de/ratundtipps/ernaehrung/jodgehalte/#obst>

<https://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/2020liste-jodfreie-lebensmittel>

<http://www.china-park.de/>

<https://www.tcmed.at/schilddruesenerkrankungen>

## 11 Darstellungsverzeichnis

1: <https://www.msmanuals.com/de/heim/hormon-und-stoffwechselerkrankungen/schilddr%C3%BCsenerkrankungen/%C3%BCbersicht-%C3%BCber-die-schilddr%C3%BCse>

2:  
[https://www.google.at/search?q=wikipedia+regulation+der+schilddr%C3%BCse&rls=com.microsoft:de-AT:IE-Address&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBi\\_Dc7ujsAhXE2eAKHU9oDmAQ\\_AUoAXoECA4QAw&biw=1920&bih=888#imgrc=\\_LyFMOiS8\\_b\\_M](https://www.google.at/search?q=wikipedia+regulation+der+schilddr%C3%BCse&rls=com.microsoft:de-AT:IE-Address&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBi_Dc7ujsAhXE2eAKHU9oDmAQ_AUoAXoECA4QAw&biw=1920&bih=888#imgrc=_LyFMOiS8_b_M)

3: <https://www.endlich-wieder-ich.de/morbus-basedow/>

4: <https://www.homoeopathie-jeken.de/morbus-basedow/>

5: <https://tcm-neubaugasse.at/traditionelle-chinesische-medizin/die-fuenfwandlungsphasen.html>

6: <https://blasenentzuendungheilen.de/blasen-gesundheit-bist-du-einwasserelement/>

7: <https://www.jrailpass.com/blog/de/10-tage-in-japan>

8: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00115-018-0576-3>

9: <https://woowellness.co.uk/meet-the-team/leena-tranquil-retreats-2/>