

Inhalt

	Seite
Vorwort	3
I. Einleitung	5
II. Krankheit und deren Entstehungsfaktoren nach der Chinesischen Medizin	6
II.1. Emotionale Faktoren	7
II.1.1. Wut (<i>Nu</i>)	8
II.1.2. Freude (<i>Xi</i>)	9
II.1.3. Sorge (<i>You</i>)	10
II.1.4. Nachdenklichkeit (<i>Si</i>)	10
II.1.5. Traurigkeit und Trauer (<i>Bei</i>)	11
II.1.6. Angst (<i>Kong</i>)	11
II.1.7. Schock (<i>Jing</i>)	11
II.1.8. Liebe	12
II.1.9. Haß	12
II.1.10. Craving	12
II.1.11. Schuldgefühle	13
II.2. Äußere Faktoren	13
II.3. Andere Faktoren	14
II.3.1. Schwache Konstitution	14
II.3.2. Überanstrengung	14
II.3.3. Exzessive sexuelle Aktivität	15
II.3.4. Falsche Ernährung	16
II.3.5. Trauma	16
II.3.6. Parasiten und Gifte	16
II.3.7. Falsche Behandlung	16
III. Ätiologie des Mamma-Carcinoms aus Sicht der Westlichen Medizin	17
III.1. Risikofaktoren	17
IV. Ätiologie des Mamma-Carcinoms aus Sicht der Chinesischen Medizin	19
IV.1. Allgemeine Ursachen von Tumoren	19
IV.2. Spezifische Ursachen des Mamma-Carcinoms	21
IV.3. Die Energie des Holzes	25
<i>Exkurs: Wie wirken Streß, Anforderungen und Arbeit auf die Gesundheit?</i>	26

V. Prävention des Mamma-Carcinoms	29
V.1. Prävention als inhärenter Bestandteil des Daoismus und der Chinesischen Medizin	29
V.2. Spezifische Prävention des Mamma-Carcinoms nach der westlichen Medizin	30
V.3. Spezifische Prävention des Mamma-Carcinoms nach der Chinesischen Medizin	30
V.4. Prävention arbeitspsychologisch gesehen	31
VI. Abschließende Bemerkungen	35
Literatur	37

Vorwort

Die hohe Inzidenz des Mamma-Carcinoms bei der Frau läßt es kaum zu, sich als (angehender) Therapeut nicht damit zu beschäftigen. Die Chinesische Medizin bietet sehr gute Mittel, die westliche Therapie zu ergänzen und zu begleiten, in vielen Krankenhäusern werden westliche mit chinesischen Therapien bereits erfolgreich kombiniert. Nach Professor Li Peiwen, einem führenden Onkologen in China ist die Kombination von westlicher Medizin mit Chinesischer Medizin die bestmögliche Therapie, die Tumorpatienten gegeben werden kann (vgl. Li 2003, S. 48). Unter anderem wird die Effektivität der Chemotherapie heraufgesetzt, während ihre Nebenwirkungen gemildert werden, das Immunsystem wird gestärkt (Makrophagenstimulierung und vermehrte Lymphblastentransformation durch Nadelung und Moxa von Punkten, die das Yang wärmen) und die Lebensqualität wird verbessert (vgl. ebd., S. 45ff.).

In der vorliegenden Arbeit konzentriere ich mich auf die Faktoren, die überhaupt erst dazu führen, daß eine Person an einem Mamma-Carcinom erkrankt. Ich wählte dieses Thema, da Prävention einen Kernpunkt der Chinesischen Medizin darstellt. Im 'Klassiker des Gelben Kaisers der inneren Medizin' (*Neijing*) heißt es: "Medikamente zu verabreichen für Krankheiten, die bereits aufgetreten sind, und Aufstände zu unterdrücken, die bereits ausgebrochen sind, kann man mit dem Verhalten solcher Leute vergleichen, die erst dann ein Brunnenloch graben, nachdem sie bereits durstig geworden sind; ein solches Verhalten ist vergleichbar mit dem, wenn man erst dann Waffen herstellt, nachdem die Schlacht bereits ausgebrochen ist" (Schmidt 1993, S. 55). Gerade die steigende Inzidenz des Mamma-Carcinoms macht es dringlich, als Therapeuten hier anzusetzen. Nicht zuletzt mein persönliches Interesse hat mich zu dieser Themenwahl geführt.

Danksagung

Für zahlreiche Literaturhinweise und -leihgaben danke ich Barbara Kirschbaum herzlich.

Außerdem danke ich meinem Mann Jörg herzlich für seine Aufgeschlossenheit, das Korrekturlesen und wertvolle medizinische Hinweise.

'Last but not least' danke ich meinem Vater ebenfalls herzlich für seine Aufgeschlossenheit und dafür, daß er mir diese Ausbildung ermöglicht hat.

Zur Verwendung von Fachbegriffen aus der Chinesischen Medizin:

In der Chinesischen Medizin werden die physischen Organe wie Herz, Niere usw. ebenso mit diesen Begriffen bezeichnet. Allerdings haben sie hier eine oft breitere bzw. einfach auch andere Bedeutung als in der westlichen Medizin. Die Nieren etwa 'regieren das Wasser' und sind somit für die korrekte Urinproduktion zuständig, was einer der Funktionen dieses Organs entspricht. Weitere Funktionen innerhalb der Physiologie der Chinesischen Medizin sind unter anderem: Speichern von Essenz (dem *Jing*), das Überwachen von Geburt, Wachstum, Entwicklung und Reproduktion, die Produktion von Knochenmark, das wiederum das Gehirn 'auffüllt' und somit auch für das Gedächtnis zuständig ist (physiologischerweise nimmt die Essenz mit dem Alter ab und das Gedächtnis wird schlechter) und das Beherbergen des Willens

(Zhi). Letztere Funktion zeigt, daß jedes Yin-Organ auch einen spezifischen Aspekt des Geistes beherbergt. Außerdem ist jedem Yin-Organ eine Emotion zugeordnet. Diese Konzeption führt dazu, daß jedes Organ neben seinen physischen Funktionen eine ganz bestimmte Energetik aufweist, die ebenfalls mit Funktionen verknüpft ist. Der Wille, mit der Niere eng verknüpft, kann geschwächt sein, wenn das Organ Niere eine Leere (einen Mangel Jing, Qi, Yin oder Yang) aufweist. Diese Schwäche betrifft den Willen zu überleben, sich klare Ziele zu setzen und diese konstant zu verfolgen. Eine konstitutionelle Jing-Schwäche kann also dazu führen, daß ein Mensch in seinem Leben viele verschiedene Wege einschlägt, aber seine Vorhaben immer wieder verwirft, und am Ende letztendlich wenig erreicht und seine Träume nicht verwirklicht hat. - Es ist hoffentlich deutlich geworden, daß jedes Organ aus Sicht der Chinesischen Medizin mehr als seine physischen Funktionen hat und auch mit spirituellen und emotionalen Aspekten verbunden ist. Dieses muß selbstverständlich auch in der Pathologie berücksichtigt werden.

Hamburg, den 23. April 2005

I. Einleitung

Das Mamma-Carcinom ist der häufigste maligne Tumor bei Frauen in Deutschland. Das Robert-Koch-Institut Berlin schätzt, daß jährlich mehr als 47.500 Frauen neu daran erkranken. Jüngere Frauen sind zunehmend betroffen (vgl. Deutsche Krebshilfe 2004, S. 5). Weltweit erkranken nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mehr als 10 Millionen Menschen weltweit an Malignomen, 6 Millionen sterben daran. Für die nächsten 20 Jahre wird vorausgesagt, daß sich das Auftreten um 50 % steigern wird (vgl. Li 2003, S. XVII).

In der vorliegenden Arbeit soll der Frage nachgegangen werden, worin die Ursachen der Entstehung von Malignomen zu sehen sind und inwieweit präventiv auf die Entstehung eingewirkt werden kann. Hierzu wird zunächst über Krankheitsursachen im allgemeinen aus Sicht der chinesischen Medizin aufgeklärt (Kap. II) und anschließend über die Entstehungsfaktoren des Mamma-Carcinoms aus der Perspektive der westlichen (Kap. III) und der Chinesischen Medizin (Kap. IV). In letzterem Kapitel wird weiterhin die Rolle des Leber-Qi näher beleuchtet, da eine Stagnation des Leber-Qi ein zentraler Bestandteil der Entstehung von Carcinomen aus Sicht der Chinesischen Medizin ist. Weiterhin wird im Rahmen dieses Kapitels diskutiert, inwieweit Arbeitstätigkeiten im allgemeinen Einfluß auf die Gesundheit haben, da Arbeit häufig einseitig als belastend und deshalb negativ wirkend betrachtet wird. In Kapitel V. geht es darum, welchen Stellenwert die Prävention in der Chinesischen Medizin hat und inwieweit präventiv beim Mamma-Carcinom behandelt werden kann. Abschließend wird das Thema Prävention aus arbeitspsychologischer Sichtweise behandelt, da sich hier interessante Einblicke für den Therapeuten bieten können.

II. Krankheit und deren Entstehungsfaktoren nach der Chinesischen Medizin

In der Chinesischen Medizin wird 'Balance' auf jeder möglichen Lebensebene als ein Schlüsselpunkt für das Erhalten von Gesundheit gesehen (vgl. Maciocia 2000a (Orig. 1989), S. 127): das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang im Körper kann gestört werden durch ungünstige Gewohnheiten oder Lebens- und Arbeitsbedingungen, die unsere Ernährung, körperliches Training, Ruhe und Entspannung, sexuelle Aktivität und Arbeit oder Aktivitäten in einem ungünstigen Klima betreffen. Dabei wird nicht davon ausgegangen, daß einmalige schlechte Bedingungen oder Verhaltensweisen zu Krankheit führen können, da auch massive Krankheitsfaktoren, wie ein Erreger oder ein großer emotionaler Schock immer schon auf bestimmte Bedingungen im Körper, wie z.B. eine allgemeine Schwäche von Qi und Blut oder einen gestörten Shen (Geist) treffen müssen, um krankheitsauslösend zu wirken. Aus diesem Grund ist auch von *Gewohnheiten* bzw. *Lebens- und Arbeitsbedingungen* die Rede. Was bei jedem Einzelnen zu einem Ungleichgewicht führen kann, ist abhängig von der Konstitution des Menschen und wiederum von den ihn umgebenden Lebensbedingungen. Im Sport wird das sehr deutlich: Jedes Individuum trainiert sehr unterschiedlich in Intensität, Dauer und Regelmäßigkeit, da das Training verschiedene Wirkungen zeigt. Trainiert Jemand maßlos, kann er damit sein Qi und Blut (durch massiven Schweißverlust¹) langsam schwächen, was sich nach Jahren als Krankheit manifestieren kann. Das richtige Maß für die aufgezählten Faktoren ist also relativ (vgl. Maciocia 2000a, S. 127).

Grundsätzlich werden die Krankheitsfaktoren in drei Gruppen unterteilt. Unterschieden werden innere Krankheitsursachen (Emotionen), äußere Ursachen (klimatische Einflüsse) sowie andere Faktoren, wie Konstitution, Ernährung, körperliches Training bzw. Ruhe, sexuelle Aktivität (zu viel oder zu wenig), Traumen, Infektionen, Gifte oder falsche Behandlung einer Erkrankung, z.B. bei falscher chinesischer Diagnose mit chinesischen Kräutern, die dem Patienten dann Schaden zufügen können (vgl. ebd., S. 129). Dies ist die traditionelle Einteilung. Da mit der Moderne und noch einmal mit den Entwicklungen im vergangenen Jahrhundert neue, vorher nicht vorhandene oder nicht in dem Maße vorhanden gewesene Krankheitsursachen zu den traditionell aufgezählten hinzutraten, sollte man Faktoren wie radioaktive Strahlung, Chemikalien im Essen oder Lebensbedingungen beeinflusst von Umweltverschmutzung in der täglichen Praxis bei der Diagnosefindung bedenken (vgl. ebd.).

¹ Schweiß gehört in der chinesischen Medizin zu den Körperflüssigkeiten, den *Jin Ye*. Die *Jin Ye* haben, genauso wie das Blut (*Xue*), ihren Ursprung in der Essenz aus Nahrung und Getränken und werden vom mittleren *san jiao* abgegeben (vgl. Clavey 1995, S. 13). Sie werden dann durch den *san jiao* durch den Körper transportiert und ein Teil wird in Lunge und Herz zu Blut umgewandelt. Bei starkem Verlust von *Jin Ye* (etwa durch Durchfallerkrankungen oder starkes Schwitzen) kommt es zu einem Auffüllen dieses Verlustes mit Blut. Daraus können sich Blutmangelsymptome entwickeln wie Konzentrationsstörungen oder Panikgefühle. Ebenso kann der umgekehrte Fall eintreten, dass ein starker Blutverlust zu *Jin Ye*-Mangel-Symptomen führt (vgl. ebd., S. 13f.).

Insbesondere Frauen kommen leicht in einen Blutmangel, da sie durch die regelmäßige Menstruation ohnehin Blut verlieren, physiologisch weniger Blut haben als Männer und ihre Blutproduktion über die Milz oft eingeschränkt ist, da viele Frauen aufgrund von unzureichender oder falscher Ernährung unter einem Milz-Qi-Mangel leiden (vgl. z.B. Kirschbaum 2002a, S. 23).

II.1. Emotionale Faktoren

Die Emotionen sind verknüpft mit den einzelnen *Zangfu* (Organen) und wirken auf diese ein, genauso wie der Zustand der *Zangfu* auf die Emotionen einwirken kann (vgl. Maciocia 2000b (Orig. 1994), S. 209f.). Aber auch der Geist (*Shen*) wird von den Emotionen bzw. dem Zustand der *Zangfu* beeinflusst. Ein Zustand der (Leber-)Yin-Leere etwa kann zu aufsteigendem Leber-Yang führen mit permanenter Gereiztheit und häufigen Wutausbrüchen. Das hoch flammende Yang kann das Herz und damit den *Shen* (den Geist) stören und zu Unruhe und Schlaflosigkeit führen. Aber auch der Geist kann umgekehrt die Emotionen nicht unwesentlich beeinflussen. Über Jahre empfundene Trauer etwa schädigt das *Zang* Lunge (bzw. auch das Herz oder andere Organe)². Durch die tägliche Praxis der Meditation wie sie z.B. im Buddhismus gelehrt wird oder auch durch die chinesischen Übungen des *Taichiguan* (Yin-Yang-Boxen³) oder des *Qi Gong* (Atemübungen) ist der Mensch grundsätzlich⁴ frei, sich in der Praxis des Loslassens und der Konzentration zu üben und damit ein unangemessen langes Festhalten an bestimmten Emotionen aktiv auszuschließen. Hier begegnet uns zum ersten Mal der Gedanke des freien Fließens, auf den wir im Laufe dieser Arbeit immer wieder stoßen werden. Emotionen wirken dann schädigend, wenn sie exzessiv sind oder über eine lange Zeitspanne vorherrschend sind, insbesondere wenn sie keinen adäquaten Ausdruck finden (vgl. Maciocia 2000b, S. 209f.).

In dem Klassiker der chinesischen Medizinliteratur, dem *Neijing Suwen* ('Klassiker des Gelben Kaisers der Inneren Medizin') werden zunächst fünf Emotionen, den einzelnen *Zang* zugeordnet, unterschieden: die Wut, die im Übermaß der Leber schadet, Freude, die im Übermaß oder bei Mangel dem Herz schadet, Sorge/Nachdenklichkeit (engl. *pensiveness*) schadet der Milz, Traurigkeit und Trauer schadet der Lunge und Angst schadet den Nieren. Umgekehrt kann sich ein Leber-Mangel-Zustand, z.B. ein Mangel an Blut, in einer Leber-Qi-Station mit resultierendem aufsteigendem Leber-Yang und Wutausbrüchen manifestieren, ein Herz-Blut-Mangel in fehlender Freude und damit Depressionen, ein Milz-Qi-Mangel in kreisenden Gedanken, ein Lungen-Qi-Mangel in Gefühlen der Trauer und ein Jing-Mangel in übermäßiger Angst. Außerdem wird der Schock erwähnt, der Herz und Nieren schadet. Später erwähnten Ärzte zusätzlich Liebe, Hass, übermäßiges Verlangen (engl. *craving*)⁵ und Schuldgefühle.

² In der chinesischen Medizintheorie heißt es, daß alle Emotionen im Übermaß das Herz schädigen und nicht nur ihr jeweils zugeordnetes *Zangfu*. "The seven emotions injure the 5 Yin organs selectively, but they all affect the heart" (Fei Bo Xiong et al (1985) *Medical Collection from Four Families from Meng He*. Jiangsu Science Publishing House, S. 40, zitiert nach Maciocia 2000b, S. 211). Das ist auch klar ersichtlich daran, daß die Schriftzeichen für alle sieben Emotionen auf dem Zeichen für 'Herz' basieren (vgl. Maciocia 2000b, S. 211).

³ Zu beiden Begriffen vgl. Zhang/Rose 1999, Orig. 1973, S. 253.

⁴ Damit meine ich, wenn ihm die nötigen Ressourcen wie Bildung, Geld, Kontakte zu den richtigen Lehrern usw. zur Verfügung standen bzw. stehen.

⁵ *Craving*, ein Begriff, der im Rahmen der Psychiatrie für Suchtverhalten geprägt wurde. 'To crave' wird im Oxford Dictionary (1995, S. 272, Orig. 1948) übersetzt mit 'to have a strong desire for sth.', 'to ask for sth. eagerly'. In der Psychiatrie-Literatur wird konstatiert, dass sich psychische Abhängigkeit an einem Nichtaufhörenkönnen zeigt, so dass ein unausweichliches Verlangen entsteht, *craving* (vgl. Tölle/Windgassen (2003, zuerst 1971). In der chinesischen Medizin wird der Begriff nicht auf Suchtverhalten beschränkt verwendet. M. E. wird der Begriff mit dieser Komponente aber besser greifbar, so dass mir diese Erläuterung hilfreich erschien.

Im Folgenden sollen die Emotionen noch einmal im Einzelnen betrachtet werden, um den Mechanismus der Krankheitsentstehung durch Emotionen genauer verständlich zu machen.

II.1.1. Wut (*Nu*)

Der Begriff 'Wut' wird innerhalb der Diskussion um Krankheitsursachen weitläufig interpretiert: das Gefühl des Verletztseins, Frustration, Verbitterung, Gereiztheit und Feindseligkeit (vgl. Maciocia 2000b, S. 211). Wenn über eine längere Zeit persistierend, können diese Gefühle zu einer Stagnation von Leber-Qi und/oder Blut führen, zu aufsteigendem Leber-Yang oder zu Leber-Feuer – je nach zugrunde liegendem Zustand. Unterdrückte und nicht wahrgenommene Wut etwa tritt häufig bei Frauen auf, denen es aufgrund der ihnen zugeschriebenen gesellschaftlichen Rollen nicht 'erlaubt' ist, wütend zu werden oder ihren Gefühlen der Frustration oder Überforderung (man denke an die häufige Doppelbelastung von Beruf und Familie) Ausdruck zu verleihen. Sie führt zu einer Leber-Qi-Stagnation und manifestiert sich dann eher in der für manche Frauen so typischen 'Zickigkeit'. Bei Männern hingegen, die physiologisch eher zu einer Yang-Fülle neigen, führt eine Leber-Qi-Stagnation leichter zu Leber-Feuer, insbesondere wenn eine zu heiße und scharfe Ernährung hinzukommt (vgl. ebd., S. 212). Das Scharfe zerstreut das Qi, weshalb gerade Menschen mit einer Qi-Stagnation sich mit scharfen Nahrungsmitteln kurzfristig Erleichterung verschaffen können, womit die Hitze im Körper langfristig gesehen allerdings noch verstärkt wird (vgl. Daiker/Kirschbaum 2003 (Orig. 1997), S. 247) und es somit wiederum leichter zu der Entwicklung von Leber-Feuer kommt.

Physiologischerweise geht die Energie des Holzes, des Funktionskreises, dem die Leber zugeordnet ist, nach oben. Wut im weitesten Sinne (vgl. oben) läßt das Qi nach oben steigen und die Symptome manifestieren sich häufig im Kopf-Nacken-Bereich: Kopfschmerzen (auch Migräne), Tinnitus, Schwindel, ein rotes Gesicht, Durst usw. (vgl. Maciocia 2000b, S. 212). Wenn die Wut nicht nach außen geht, kann sie sich nach Maciocia (ebd.) ebenso in einer Depression niederschlagen, bei der dann Puls und Zunge (voll und drahtig bzw. rot mit roten Rändern und gelbem, trockenen Belag) Hinweise auf den Ursprung, nämlich eine Leber-Problematik, geben können.⁶ Erklärt werden kann die Entwicklung der Depression mit dem *Sheng-Zyklus* (Hervorbringungszyklus). Durch die Blockade im Element Holz geht nicht genügend Energie zum Element Feuer, so daß es hier zu einem Mangelzustand kommt und eine Depression (fehlende Freude) das Ergebnis sein kann.

In anderen Fällen wiederum kann eine Leberproblematik zu Magenproblemen führen (nach dem *Cheng-Zyklus* (Überwältigungszyklus): 'Holz attackiert die Erde'), besonders wenn Ärger und Streit häufig zu den Mahlzeiten ausgetragen werden, wie in manchen Familien, oder wenn Geschäftsessen die Regel sind, so daß keine entspannte Atmosphäre zu einer optimalen Aufnahme der Nahrung beitragen kann. Auch kann das Herz in Mitleidenschaft gezogen werden: Leber-Feuer, das nach oben schnell, greift auf das Herz über, das ja im oberen Erwärmer

⁶ Auch in der chinesischen Medizin werden zahlreiche Ursachen von Depressionen unterschieden. Je nach Wandlungsphase kann eine andere Art der Depression hervorgerufen werden.

(*San Jiao*) sitzt, und führt hier zu Störungen des Geistes (Shen) mit mentaler Unruhe, Herzrasen, Impulsivität, Schlaflosigkeit und Zungenulcerationen. Nach Maciocia (ebd.) kommt es zu dieser Pathologie insbesondere dann, wenn die Person viel trainiert und joggt oder viel in Eile ist.

Jedem stellen sich pro Tag mehr oder weniger viele Gelegenheiten, ärgerlich zu werden. Letztendlich aber reagieren die Menschen sehr unterschiedlich auf diese Reize⁷. Schafft es jemand, den Ärger anders zu kanalisieren und nicht nach außen zu bringen (in den Fällen, in denen ohnehin nichts mehr zu ändern ist und das kontraproduktiv wäre), wird eine Stagnation des Leber-Qi vermieden. Das Gegenstück zu Ärger bezogen auf die mentalen Energien sind Kraft (im Sinne von 'Power'), Dynamik, Großzügigkeit und Kreativität (vgl. Maciocia 2000b, S. 213). "The same energy which is dissipated in outbursts of anger can be harnessed to achieve one's goals in life" (ebd.). Es ist also grundsätzlich möglich, sich anzutrainieren, seinen Ärger umzuleiten in andere Bereiche des Seins. Das ist sicherlich aber nur dann machbar, wenn es sich um die kleineren Ärgernisse des Lebens handelt. Geben uns unsere Arbeitskollegen oder andere Personen immer wieder Anlaß zu Ärger und Frustration, müßte eher versucht werden, die Strukturen des Umgangs miteinander zu verändern.

II.1.2. Freude (*Xi*)

Auch der Begriff 'Freude' muß weitläufiger interpretiert werden. Die natürliche Freude über Ereignisse oder das Leben im Allgemeinen ist offensichtlich keine Krankheitsursache. Im *Neijing* (dem 'Klassiker des Gelben Kaisers der Inneren Medizin') heißt es, daß Freude den Geist befriedet und entspannt, daß sie das *Ying-Qi* (Nähr-Qi) und das *Wei-Qi* (Abwehr-Qi) unterstützt und das Qi im Allgemeinen entspannt und absinken läßt (vgl. Maciocia 2000b, S. 213). Aber: "Echte Freude kommt und geht wie alle anderen Emotionen auch" (Daiker/Kirschbaum 2003, S. 72). Schädigend kann Freude also dann wirken, wenn sie in übertriebenem Maße gelebt wird, an ihr festgehalten wird und sich eine wahre Sucht ('craving') danach entwickelt. Das kann unter permanentem Drogeneinfluß passieren oder unter Lebensumständen, die einen kontinuierlich geistig stimulieren und den Geist nicht zur Ruhe kommen lassen. Das ist eine künstlich erzeugte 'Freude', eine Erregung, die dann mit echter Freude verwechselt wird und nicht die gleiche Wirkung (vgl. oben) auf das Qi hat wie echte Freude. Im Gegenteil: Das Feuer lodert (Erregungs-/Rauschzustand) und verbraucht das Yin des Herzens, so daß der Shen (Geist) keine Ruhe findet. Diese Dynamik findet sich häufig in mehr oder weniger starker Ausprägung bei unserem westlichen Lebensstil, der extrem von Yang-dominierten Aktivitäten geprägt ist: Sinneswahrnehmungen in der Großstadt, TV, Rausch, Feste, Fitness, Fast-Food usw. Wenn sich Zeiten der Aktivität nicht mit Ruhephasen abwechseln, verbraucht sich das Yin mit der Zeit. Letztendlich verbraucht sich dadurch auch das Jing (vgl. Kirschbaum 2002a, S. 17).

⁷ Dazu, daß Reize zunächst unspezifisch wirken und deren Bedeutung (z.B. 'kalter Wind') erst im Gehirn konstruiert wird vgl. Maturana/Varela 1987 (span. Orig.: 1984), S. 155ff.

Auch kann übermäßige, plötzlich auftretende Freude, z.B. wenn man unerwartet eine extrem positive Neuigkeit erfährt, krankheitsauslösend wirken. Dann wirkt sie sozusagen wie ein Schock. Beispielsweise kann eine solche Situation eine Migräneattacke auslösen (vgl. Maciocia 2000b, S. 213).

II.1.3. Sorge (*You*)

Sich um etwas zu sorgen ist sehr verbreitet. Gesellschaftliche Wandlungen, wie die Auflösung der bürgerlichen Familienform, das Eintreten von immer mehr Frauen in den Arbeitsmarkt, die Flexibilisierung und Globalisierung des Arbeitsmarktes und damit unserer Lebensstrukturen und andere Entwicklungen brachten und bringen die alten Strukturen ins Wanken und schaffen wesentliche Unsicherheiten für die gesellschaftlichen Mitglieder, was das Phänomen des Sich-sorgens im Ausmaß noch verstärkt haben mag (vgl. z.B. Beck/Beck-Gernsheim 1994 oder auch Robbins/Wilner 2001).

Sich Sorgen zu machen führt dazu, daß das Qi sich verknotet und damit stagniert. Die Stagnation betrifft in diesem Fall insbesondere die Lunge und/oder die Milz. Wenn man sich sorgt, ist die Atmung flach, was dem Lungen-Qi schadet. Und: die Milz ist das Organ, das alle Gedanken und Ideen aufnimmt und verarbeitet. Das heißt auch, daß ihr geschadet wird, wenn zu viel nachgedacht wird (oder auch, wenn zu viel und zu lange Zeiten am Tag studiert wird) (vgl. Maciocia 2000b, S. 213f.).

In einigen Fällen kann auch die Leber betroffen sein, wenn nämlich, nach dem *Wu-Zyklus* (Mißachtungszyklus), das Holz von der Stagnation im Metall auch betroffen ist. In diesen Fällen kommt es typischerweise zu Verspannungen in Schulter und Nacken.

Wenn das Lungen-Qi schwach wird, kommt es zu Blässe, Kurzatmigkeit und einem 'komischen Gefühl' in der Brust. In diesem Fall würde man die Verknotung des Qi im Puls an einer drahtigen Qualität auf der Lungenposition wiedererkennen. Wenn das Milz-Qi in Leere gerät, kann es zu Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Blässe, Blähungen, Unwohlsein im Magen und allgemeiner Schwäche (auch durch einen resultierenden Blutmangel) kommen (vgl. ebd.).

In seiner positiven Ausprägung ist das Qi der Milz dafür verantwortlich, daß wir unsere Gedanken gut fokussieren können, d.h. uns gut konzentrieren können (vgl. ebd.).

II.1.4. Nachdenklichkeit (*Si*)

Ähnlich wie Sorge wirkt die Nachdenklichkeit, bei der allerdings keine wirkliche Sorge enthalten sein muß. Die Nachdenklichkeit kann sich einfach darin äußern, daß jemand ständig über etwas nachdenkt, ohne das es einen Grund dafür gäbe und auch ohne zu einem Ergebnis zu gelangen. Auch hier verknotet sich das Qi und die Symptome gleichen den eben beschriebenen. Auf der rechten mittleren Pulsposition (Milz/Magen) kommt es dann zu einer fehlenden Welle⁸ (vgl. Maciocia 2000b, S. 214).

⁸ Wenn die Pulswelle an der mittleren und vorderen rechten Taststelle fehlt, steht das für Traurigkeit (vgl. Maciocia 2000b, S. 214).

Auf der anderen Seite steht die Meditation als positive Ausprägung der gleichen Energie, die zu übermäßiger Nachdenklichkeit führt (vgl. ebd.).

II.1.5. Traurigkeit und Trauer (*Bei*)

Über die Verbindung des oberen Erwärmers sind Herz und Lunge miteinander verbunden. Störungen des einen Organs gehen leicht auf das andere über. "Sadness makes the heart cramped and agitated; this pushes towards the lungs' lobes, the Upper Burner becomes obstructed, Nutritive and Defensive Qi cannot circulate freely, Heat accumulates and dissolves Qi" ('Klassiker des Gelben Kaisers der Inneren Medizin', zitiert nach Maciocia 2000b, S. 214f.). Beide vorderen Pulspositionen sind dann schwach und kurz, ohne Welle. Andere Zeichen sind eine schwache Stimme, Müdigkeit, Blässe, Kurzatmigkeit und das Gefühl einer eingeschnürten Brust. Nach Maciocia (2000b, S. 215) führt ein Lungen-Qi-Mangel ausgelöst durch Traurigkeit oder Trauer bei Frauen oft zu einem Blutmangel und zu Amenorrhoe.

Aber auch die Leber kann betroffen sein: Hun (die Wanderseele) kann durch Traurigkeit und Trauer geschädigt werden und dadurch eine Leber-Yin-Leere auslösen. Zeichen dieser Leere können Depressionen, eine fehlende Richtung im Leben und eine Unfähigkeit, sein Leben zu planen sein (vgl. ebd.).

II.1.6. Angst (*Kong*)

Sie beinhaltet plötzliche Furcht vor etwas, diffuse, rezidivierende Ängste sowie chronische Ängste. Angst schwächt das Nieren-Qi und läßt das Qi nach unten steigen. Als Beispiel seien hier nächtliches Bettnässen bei Kindern oder Inkontinenz aufgrund eines Schrecks mit Angst bei Erwachsenen genannt.

Chronische Angstzustände schwächen das Nieren-Yin, leere Hitze entsteht, die nach oben steigt und das Herz agitiert mit Symptomen wie Palpitationen, Schlaflosigkeit, Nachtschweiß, einem trockenen Mund, Malar flush und einem schnellen Puls.

Leber-Blut-Leere oder Gallenblasenschwäche können ebenfalls Ängste auslösen.

Positive Ausprägungen der Energie, die auch ein Gefühl der Angst hervorbringt, sind Flexibilität, Nachgiebigkeit bezogen auf Schwierigkeiten und tapferes Weitermachen in harten Zeiten, wie etwa der Wiederaufbau eines Dorfes oder einer Region nach einer Naturkatastrophe (vgl. Maciocia 2000b, S. 215).

II.1.7. Schock (*Jing*)

Ein Schock zerstreut das Qi. Betroffen sind insbesondere das Herz und die Nieren. Symptome können Palpitationen, Atemnot und Schlaflosigkeit sein. Der Puls hat oft eine 'sich bewegend' (engl. *moving*) Qualität, er ist kurz, schlüpfrig, fühlt sich an wie eine Bohne, vibrierend und schnell (vgl. ebd., S. 216).

Zeichen, die von der Niere ausgehen, sind Nachtschweiß, ein trockener Mund, Schwindel und Tinnitus.

II.1.8. Liebe

Mit *Liebe* ist in diesem Kontext nicht die 'wirkliche' Liebe gemeint, sondern entweder die übermäßige Liebe oder die Liebe zu einer Person, die den Liebenden ständig physisch und/oder psychisch verletzt. Auch Eifersucht kann krankheitsauslösend sein und fällt in diese Kategorie.

Das Herz-Qi wird damit gestört, was häufig an einem überflutenden und schnellen Puls auf der Herz-Taststelle gefühlt werden kann (vgl. Maciocia 2000b, S. 216). Zeichen wie Palpitationen, eine rote Zungenspitze⁹, ein rotes Gesicht, Schlaflosigkeit und mentale Unruhe können auftreten.

II.1.9. Haß

Von der Energie her ist Haß im Gegensatz zu Wut eher kalt und kalkuliert, nicht unkontrollierbar. Das Qi verknotet und verlangsamt sich in seinem Fluß, besonders das Herz und die Leber sind betroffen. Die Auswirkungen von jahrelang empfundenen Haß können sehr destruktiv sein. Auf körperlicher Ebene kann sich das durch Thoraxschmerzen, Palpitationen, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit bemerkbar machen. Auch Schmerzen an einzelnen Stellen des Körpers können auf aufgestauten Haß hindeuten. Der Haß hat sich nach innen gerichtet und die Person selbst angegriffen (vgl. ebd.).

II.1.10. Craving

Hiermit ist ein unausweichliches Verlangen nach etwas gemeint (vgl. auch Fußnote 5). Insbesondere wirkt es auf das Herz und zerstreut das Qi.

Grundsätzlich sind hier aber zwei Wirkrichtungen zu unterscheiden: Entweder kann emotionaler Streß oder ein Yin-Mangel zu einem pathologischen Aufsteigen des Minister-Feuers¹⁰ führen (vgl. Maciocia 2000b, S. 255) und so das Perikard und den Geist schädigen (vgl. ebd., S. 216). Damit kann einem emotionalen Ungleichgewicht der Weg gewiesen werden, wobei Craving als eine mögliche Manifestation dieser fehlenden Balance erscheinen kann. Oder aber das Craving an sich wühlt das Minister-Feuer auf, das dann wiederum nach oben steigt und zu einer Störung des Geistes führt. "If the mind is calm, settled and content, the Pericardium follows its direction and there is a happy and balanced life. If the mind is weak and dissatisfied, the Pericardium follows the demands of the craving and the person constantly desires new objects or new recognition, which, however, even when attained, are never satisfying and leave the person more frustrated. It is for these reasons that both Daoism and Buddhism put the emphasis on reducing craving to prevent the arousal of Minister-Fire which stirs the Mind" (ebd.).

⁹ Eine rote Zungenspitze ist im übrigen sehr häufig bei emotionalen Problemen zu finden. Die Zungenspitze ist das Areal des Herzens und Emotionen im Übermaß über viele Jahre führen häufig zu einer Hitze im Herzen, die sich als rote Zungenspitze manifestiert (vgl. z.B. Kirschbaum 2000a, S. 126). Dabei ist zu beachten, daß eine leichte Rötung der Spitze physiologisch ist, sie zeigt die Kommunikation zwischen *Mingmen* ('Tor zur Vitalität', entspricht dem Nieren-Yang, vgl. Deadman u.a., S. 304) und Herzen an (vgl. Kirschbaum 2000a, S. 125)!

¹⁰ Das Minister-Feuer hat seinen Sitz im *Mingmen* und ist das physiologische Feuer des Körpers (vgl. Maciocia 2000a, S. 204).

II.1.11. Schuldgefühle

Im Westen sind Schuldgefühle verbreitet und häufig Ursache von Erkrankungen. Hier kann es sich um soziale oder religiöse Tabus handeln, oder einfach um falsches Verhalten, das zu einem späteren Zeitpunkt bedauert wird. Selbstanklagen können aber auch ungerechtfertigt sein und z.B. von einem negativen Selbstbild herrühren.

Das Qi stagniert, besonders betroffen sind das Herz und die Nieren. Die Stagnation kann also in der Brust, im Epigastrium und im Bauch auftreten (vgl. Maciocia 2000b S. 216f.). Nach Maciocia (ebd.) zeigen sich Schuldgefühle häufig auch an einem instabilen Blick. Die Augen werden während einer Unterhaltung oft niedergeschlagen.

II.2. Äußere Faktoren

In der Kategorie *äußere Faktoren* werden klimatische Krankheitsursachen zusammengefaßt: Wind, Kälte, Hitze, Sommer-Hitze, Feuchtigkeit und Trockenheit (vgl. Maciocia 2000a, S. 132). Problematisch kann ein bestimmtes Klima oder Wetter nur dann werden, wenn entweder der Körper eine Schwäche ins sich birgt, insbesondere auch, wenn das *Wei Qi* (Abwehr-Qi) hiervon in Mitleidenschaft gezogen wurde. Oder aber es kommt zur Erkrankung, wenn das Wetter unnatürlich stark vom jahreszeitlich normalen Klima abweicht, z.B. wenn es im Winter unnatürlich warm ist. In beiden Fällen stimmt also das Gleichgewicht zwischen äußeren klimatischen Bedingungen und dem Zustand des Körpers nicht mehr. Nicht notwendigerweise muß eine grundlegende Schwäche im Körper vorliegen, wie Maciocia (ebd., S. 132f.) betont. Der Körper ist lediglich schwach *in Bezug zum* äußeren pathogenen Faktor, der unnatürlich stark sein kann.

Die Manifestation eines äußeren pathogenen Faktors wird häufig mit der gleichen Begrifflichkeit benannt: ein Angriff von Wind-Kälte führt also zu einer Wind-Kälte-Erkrankung.¹¹ Einmal im Körperinneren angekommen, kann sich die Natur des pathogenen Faktors aber grundlegend ändern: beispielsweise kann sich aus Wind-Kälte mit der Zeit Wind-Hitze entwickeln (vgl. ebd., S. 134).

In diesem Zusammenhang muß bedacht werden, daß es auch zu einem Angriff durch äußere pathogene Faktoren kommen kann, wenn das Klima künstlich verändert ist, also bei einem sehr heißen und trockenen oder sehr kalten Raumklima (durch Klimaanlage, Heizungen, als Koch in der Küche oder im Catering der Wechsel zwischen Kühlräumen und anderen, beheizten Räumen). Auch kann jahreszeitlich nicht angemessene Kleidung, modebedingt, zu Erkrankungen führen (vgl. ebd., S. 133), wie z.B. die zur Zeit bei uns äußerst beliebten Hühthosen. Kälte kann wesentlich leichter in den Körper eindringen und insbesondere die Nieren kühlen leicht aus. Auch Wohnbedingungen müssen berücksichtigt werden, etwa feuchte Räume (vgl. ebd.).

II.3. Andere Faktoren

¹¹ Vgl. hierzu ausführlicher Maciocia 2000a, S. 133.

Andere Erkrankungsursachen sind: Schwache Konstitution, Überanstrengung, exzessive sexuelle Aktivität, falsche Ernährung, Trauma, Parasiten, Gifte und falsche Behandlung.

II.3.1. Schwache Konstitution

Aus der Perspektive der chinesischen Medizin ergibt sich die Konstitution eines Menschen aus 1. dem Gesundheitszustand der Eltern im allgemeinen, 2. dem Alter der Eltern bei der Zeugung des Kindes, 3. dem aktuellen Zustand (physisch, psychisch, geistig) der Eltern bei der Zeugung des Kindes sowie 4. dem Gesundheitszustand der Mutter während der Schwangerschaft (vgl. Maciocia 2000a, S. 135). Diese Bedingungen legen die Qualität des *Jing* (Lebensessenz) fest, das sogenannte vorgeburtliche Qi. Das nachgeburtliche Qi bildet sich aus dem *Gu Qi* (dem Qi extrahiert aus der Nahrung) und dem *Da Qi* (dem 'Himmels-Qi', gebildet aus der Atemluft).¹² Das nachgeburtliche Qi kann aufgebaut werden durch gute Ernährung, ausreichende Ruhephasen, genügend Schlaf, eine gesunde sexuelle Aktivität und Atemübungen, z.B. im Rahmen von Qi Gong oder Taijiquan. Damit kann das vorgeburtliche Qi bzw. das Jing bewahrt werden, so daß es sich nicht so schnell verbraucht (vgl. ebd., S. 35f.).

Bei Kindern kann sich ein Jing-Mangel z.B. in einer verzögerten Entwicklung der Knochen, einem späten Schließen der Fontanelle und mentaler Retardierung zeigen. Bei Erwachsenen können die Knochen weich werden (an Substanz verlieren wie bei der Osteoporose) oder es kann zu Schwäche in den Beinen und Knien, einem schwachen Erinnerungsvermögen, lockeren Zähnen, ausfallenden Haaren oder frühem Ergrauen der Haare, verminderter sexueller Aktivität oder Rückenschmerzen kommen (vgl. Maciocia 2000a, S. 256). "Nieren-Essenz-Mangel bedeutet Substanzverlust, was gut vorstellbar ist, wenn man an brüchige Knochen oder Haarausfall denkt" (Kirschbaum 2002a, S. 16). Eine schwache Konstitution läßt sich manchmal (aber nicht immer) unter anderem an diesen Symptomen erkennen.

II.3.2. Überanstrengung

An dieser Stelle nimmt der Begriff 'Balance' wieder eine zentrale Stellung ein, wie noch zu sehen sein wird. Grundsätzlich kann zwischen physischer Überanstrengung durch Sport und physischer und mentaler Überarbeitung unterschieden werden (vgl. Maciocia 2000a, S. 136f.).

Physische Aktivität in Form von Training bewegt das Qi und ist grundlegend für einen gesunden Körper und einen konzentrierten Geist¹³. Übermäßiges Training, wie etwa bei Leistungssportlern, führt häufig zu lokalen Qi-Stagnationen und zu einer Schwäche von Qi und Blut im allgemeinen.

Physische Überarbeitung kann die Milz beanspruchen und außerdem zu einer lokalen Stagnation von Qi führen, z.B. im Rahmen von sich wiederholenden Bewegungen (Fließbandarbeit). Das regelmäßige Heben von schweren Lasten wiederum schwächt die Nieren und den

¹² Zum Begriff der Essenz und deren Bedeutung vgl. ausführlich z.B. Maciocia 2000a, S. 39ff. und S. 256f., Kirschbaum 2002a, S. 15ff.

¹³ Studien haben gezeigt, daß Examenskandidaten, die einen Teil der Lernzeit für sportliche Aktivitäten abzwiegen, bessere Lernerfolge vorweisen konnten als ihre Kommilitonen, die längere Stunden lernten, aber keinerlei Sport machten.

unteren Rücken. Auch langes Stehen schwächt die Nieren. Die übermäßige Beanspruchung der Augen, z.B. durch Bildschirmarbeit, schwächt das Blut (vgl. ebd.).

Bei geistiger Überarbeitung als Krankheitsursache liegen die Ursachen nicht allein in der geistigen Arbeit an sich. Vielmehr geht es um bestimmte Arbeitsbedingungen in Kombination mit geistiger Arbeit, wie sie häufig in akademischen Berufen mit hoher Eigenverantwortung zu finden sind: langes Arbeiten (d.h. etwa bis in die Nacht hinein) unter streßreichen Bedingungen (Zeitdruck, externe oder interne Konkurrenz) in Kombination mit unregelmäßigen, in Eile zu sich genommenen Mahlzeiten. Wenn solche Bedingungen über Jahre vorherrschend sind, wird von mentaler Überarbeitung gesprochen. Grundsätzlich wird hierbei das Qi allgemein geschwächt. Spezifisch wird das Milz-Qi (geistige Überarbeitung), das Magen-Qi oder -Yin (unregelmäßige oder späte Mahlzeiten) und das Nieren-Yin (als Folge des Magen-Yin-Mangels) geschädigt (vgl. Maciocia 2000a, S. 136f.). Wie bereits erwähnt, wird nach Kirschbaum (2002a, S. 17) durch einen hektischen Lebensstil auch das Jing verbraucht.

Im Kontext des soeben diskutierten Themas bringt der Exkurs in Kapitel IV im übrigen weitere Klarheit. Nicht immer ist es allein die Überarbeitung, die zu Krankheit führt. Und nicht immer führt Streß dazu, daß die Qi-Bilanz negativ ausfällt, d.h. daß lediglich Qi verbraucht wird, wie zu sehen sein wird.

II.3.3. Exzessive sexuelle Aktivität

Mit der Ejakulation des Mannes kommt es zum Jing-Verlust, da die Samenflüssigkeit als Manifestation des Jing gesehen wird (vgl. Maciocia 2000a, S. 137).¹⁴ Aber auch die beim Sex von der Frau vaginal abgesonderte Flüssigkeit ist eine Manifestation des Jing. Wird in der Jugend oder auch später exzessiv Sex praktiziert oder masturbiert, kann dies deshalb zu Erkrankungen führen. Zu beachten ist, daß die Frequenz dem Alter, den physischen Konditionen und der Jahreszeit angepaßt werden sollte. Im Alter von 20 Jahren etwa kann bei einem guten Gesundheitszustand 2 x pro Tag, bei durchschnittlicher Gesundheit 1 x pro Tag Sexualität praktiziert werden, im Alter von 30 Jahren 1 x pro Tag bzw. jeden 2. Tag und im Alter von 60 Jahren alle 10 Tage bzw. alle 20 Tage - je nach Gesundheitszustand. Natürlich sind das nur grobe Richtlinien (vgl. ebd., S. 138).¹⁵

Im übrigen wird auch zu wenig sexuelle Aktivität als Krankheitsursache angesehen. Sie kann darin resultieren, daß die Person unglücklich und ängstlich wird (ängstlich durch den Bezug zu den Nieren), und diese Emotionen über eine lange Zeit geben wiederum Anlaß zu Krankheit (vgl. ebd., S. 138f.).

II.3.4. Falsche Ernährung

Über 'richtige' Ernährung in der heutigen Zeit, in der die Nahrungsmittel u.a. durch Umweltverschmutzung, Massentierhaltung und das Aufkommen der Nahrungsmittelindustrie vom

¹⁴ Umgekehrt kann eine geringe Menge an Ejakulat Zeichen einer Jing-Leere sein (eine verringerte Spermienmotilität ist Zeichen einer Nieren-Yang-Leere), vgl. Kirschbaum 2002b, S. 115.

¹⁵ Für eine ausführlichere Erläuterung vgl. Maciocia 2000a, S. 137ff.

früheren Gehalt bestimmter Nahrungsmittel gänzlich abweichen, zu schreiben, würde den Rahmen dieser Arbeit bei weitem sprengen. Auch die Darstellung einer gesunden Ernährung nach den Prinzipien der chinesischen Medizin im Detail ist hier nicht möglich. Im folgenden werden also nur ein paar Grundprinzipien dargestellt.

Grundsätzlich geht es auch hier wieder darum, jeden Exzeß zu vermeiden: es sollten weder nur kalte Nahrungsmittel wie z.B. Joghurt, Obst und Salat gegessen werden (siehe Diäten), noch sollten zu scharfe und heiße Gerichte bzw. Getränke im Übermaß genossen werden (Curry, scharfe Gewürze, Alkohol, Lamm und Rind). Auch zu viele Süßigkeiten, oder zu viele ölige oder in Öl gebackene Gerichte sollten vermieden werden (vgl. Maciocia 2000a, S. 139f.).

Weiterhin sollten die Essenszeiten regelmäßig sein. Schädlich ist es auch, wenn zu spät gegessen wird (also etwa die erste richtige Mahlzeit am Tag nach 20 Uhr), oder wenn zu viel, zu wenig, zu schnell oder während eines Streits oder einer Arbeit gegessen wird (vgl. ebd.).

II.3.5. Trauma

Traumata können zu lokalen Stagnationen von Qi und Blut führen. Maciocia (2000a, S. 140) weist darauf hin, daß Kopfschmerzen, die immer an der gleichen Stelle auftreten, häufig auf einen längst vergessenen Sturz oder Unfall zurückzuführen sind.

II.3.6. Parasiten und Gifte

Diese Krankheitsursachen erklären sich per definitionem. Für das Auftreten von Parasiten können Ursachen in falscher Ernährung liegen (vgl. ausführlich Maciocia 2000a, S. 140f.).

II.3.7. Falsche Behandlung

Hiermit ist in erster Linie die Therapie mit falschen Pharmazeutika gemeint, seien sie nun westlich oder chinesisch (Kräuter). Werden etwa kalte Kräuter bei einer Nieren-Yang-Leere angewendet, ist mit einer Zustandsverschlechterung zu rechnen (vgl. ebd., S. 141).

III. Ätiologie des Mamma-Carcinoms aus Sicht der westlichen Medizin

In der westlichen Medizin werden verschiedene Risikofaktoren für das Auftreten eines Mamma-Carcinoms im Laufe des Lebens aufgezählt (für den gesamten folgenden Abschnitt vgl. im wesentlichen National Cancer Institute 2005).

III.1. Risikofaktoren

1. 99 % aller Mamma-Carcinome betreffen die Frau.
2. Das Risiko erhöht sich das Risiko mit zunehmendem Alter.
3. Das Risiko erhöht sich, wenn ein Mamma-Carcinom in der engeren Familie auftrat.
4. Hormonelle Bedingungen spielen eine Rolle. Offensichtlich erhöht sich das Risiko zur Entstehung eines Mamma-Carcinoms, wenn Hormone, insbesondere Östrogene, besonders lange im Körper verbleiben. Das ist der Fall a) bei einer frühen Menarche (vor dem 12. Lebensjahr), b) einer späten Menopause (nach dem 55. Lebensjahr), c) Kindern nach dem 35. Lebensjahr oder d) Kinderlosigkeit. Das Risiko verringert sich bei einer frühen Schwangerschaft (vor dem 20. Lebensjahr), wenn es nicht zu einem Abort kommt.
5. Stillen für mindestens ein Jahr verringert das Risiko eines Auftretens.
6. Orale Kontrazeptiva erhöhen das Risiko, wenn die Frauen zwischen dem 20. und 34. Lebensjahr standen und die Pille für mindestens sechs Monate einnahmen. Zehn Jahre nach Absetzen der Pille war das Risiko nicht mehr erhöht.¹⁶
7. Die HRT (*Hormone Replacement Therapy*) im Rahmen des Klimakteriums erhöht das Risiko signifikant (für eine ausführliche Darstellung vgl. Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft 2003, S. 19ff.).
8. Mastopathien anderer Art erhöhen das Risiko.
9. Fettreiche Ernährung, regelmäßiger hoher Alkoholkonsum, starke Gewichtszunahmen und Adipositas erhöhen das Risiko.
10. Das Risiko wird verringert, wenn regelmäßig Sport getrieben wird. Auch gemäßigte Bewegung, wie bei längeren Spaziergängen, zählen dazu. Insbesondere Fahrradfahren hat anscheinend einen hohen protektiven Wert: Das Krebsforschungszentrum Heidelberg fand heraus, daß regelmäßiges Fahrradfahren (mindestens drei Stunden die Woche) das Risiko um ein Drittel verringerte. Je mehr geradelt wurde, desto höher war die Reduzierung des Risikos (vgl. Steindorf/Schmidt/Kropp/Chang-Claude 2003).¹⁷
11. Viele Antibiotika erhöhen das Risiko. Frauen, die Antibiotika für über 500 Tage eingenommen hatten oder die mehr als 25 Rezepte erhalten hatten für eine Durchschnittszeit von 17 Jahren hatten ein über zweifach erhöhtes Risiko an einem Mamma-Carcinom zu erkranken gegenüber Frauen, die keine Antibiotika eingenommen hatten.¹⁸ Die Autoren des National Cancer Institute erwähnen in Zusammenhang mit diesem Ergeb-

¹⁶ Im übrigen erhöht sich ebenso das Risiko für Cervix- und Leber-Carcinome. Das Risiko zur Entwicklung von Carcinomen der Ovarien hingegen reduziert sich mit Einnahme der Pille signifikant (vgl. National Cancer Institute 2005).

¹⁷ Das *Journal of Chinese Medicine* (www.jcm.co.uk/news/News72.phtml) bemerkt dazu, daß dieser Effekt vom Standpunkt der Chinesischen Medizin durchaus erklärbar wäre: Die geschmeidige, entspannte und kreisende Bewegung des Fahrradfahrens könnte eine positive Wirkung auf das Leber-Qi haben und damit die Inzidenz von Erkrankungen der Mammae heruntersetzen.

¹⁸ Aus Perspektive der Chinesischen Medizin führt die häufige Einnahme von Antibiotika zu Schleimakkumulation aufgrund der energetisch kalten Wirkung des Medikamentes.

nis die häufig unnötigen und unkontrollierten Verschreibungen von Antibiotika, die ihres Erachtens eingedämmt werden sollten.

12. Für einen Zusammenhang zwischen dem Benutzen von Deodorants und Antiperspirantien (in Zusammenhang mit häufigen Rasuren unter den Armen) und dem Auftreten von Brustkrebs gibt es Hinweise. Gesicherte Ergebnisse konnten bisher allerdings nicht ermittelt werden. Ebenso gibt es bisher keine aussagekräftigen Studien bezüglich eines Zusammenhangs mit Parabenen, die in Deodorants, aber auch in anderen Kosmetika vorkommen. Parabene imitieren die Östrogenaktivität in den Zellen. Da Östrogen das Wachsen von cancerogenen Zellen in der Brust unterstützt, könnte eine Akkumulation von Parabenen im Gewebe das Wachsen von Tumorzellen unterstützen, so die These einiger Wissenschaftler. - Beide Zusammenhänge bedürfen weiterer Abklärung mittels weiterer (Langzeit-)Studien.
13. Passives Rauchen kann ebenfalls das Risiko für verschiedene Carcinome, darunter das Mamma-Carcinom, erhöhen. In Tabakrauch sind mindestens 60 cancerogene Stoffe enthalten, darunter Formaldehyde, Benzopyrene und Nitrosamine.¹⁹ In den USA wurden aufgrund dieser Erkenntnis zahlreiche rauchfreie Zonen in der Öffentlichkeit geschaffen.
14. Häufige Exposition gegenüber radioaktiver Strahlung oder Röntgenstrahlung erhöhen das Risiko einer Erkrankung.
15. Studien, die einen Zusammenhang zwischen der Exposition gegenüber magnetischen Feldern und dem Auftreten von Malignomen untersuchen, laufen zur Zeit unter anderem am University Medical Center at Stony Brook in New York und am Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle. Ein möglicher Zusammenhang wird darin gesehen, daß magnetische Strahlung die Melatonin-Produktion verringert. Melatonin wirkt möglicherweise protektiv gegen Brustkrebs.

Aus diesen Risikofaktoren leiten sich Präventionsmaßnahmen ab, wie sie in Kapitel V.2. beschrieben werden.

IV. Ätiologie des Mamma-Carcinoms aus Sicht der Chinesischen Medizin

Nachdem die Krankheitsursachen im allgemeinen schon ausführlich in Kapitel II. behandelt wurden, sollen die allgemeinen Tumorursachen im folgenden lediglich angerissen werden, um die spezifischen Ursachen des Mamma-Carcinoms im nächsten Abschnitt genauer zu untersuchen.

¹⁹ 1999 veröffentlichte das National Cancer Institute den Artikel 'Health Effects of Exposure to Environmental Tobacco Smoke', runterzuladen unter <http://publications.nci.nih.gov>

IV.1. Allgemeine Ursachen von Tumoren

Generell sind die Ursachen für maligne Tumoren als so vielfältig und in ihrer Verwebung komplex anzusehen, daß eine Diskussion in die Irre führen muß, wollte man den einen Faktor als bedeutender als den anderen Faktor bewerten oder wollte man klare Ursachenverhältnisse darstellen, wie 'aus Faktor x folgt y'. Das ist aus der Systemtheorie²⁰ bekannt und ist seit jeher in der chinesischen Philosophie als Grundgedanke verankert gewesen: "a) es [gibt] keine Einzelne Entität (...), die für sich allein und isoliert von einer anderen steht, sondern [nur eine, die] sich immer in einer Wechselbeziehung zu einer anderen Entität befindet, und b) alles, was in gegenseitiger Beziehung zueinander steht, [hat] im Rahmen einer solchen Beziehung nicht etwa statischen Charakter (...), sondern [ist] in einem ständigen Wandel, also in einem ständigen dynamischen Prozeß der Veränderung, begriffen (...)" (Schmidt 1993, S. 25).²¹

Dennoch können natürlich aus medizinischer Sicht eine Tumorerkrankung begünstigende Faktoren ausgemacht werden. Vorsicht sollte allerdings dabei geboten sein, bestimmtes Verhalten oder eine bestimmte Lebensweise als gefährlich und potentiell krebserregend zu titulieren (es sei denn der eindeutige Zusammenhang ist bewiesen, wie z.B. beim Zigarettenkonsum), die Zusammenhänge sind dafür wie bereits erwähnt zu komplex. Wenn etwa eine Person einen äußerst streßreichen Job über Jahre ausübt, ist nach Sicht der Chinesischen Medizin das Risiko groß, daß sein Leber-Qi stagniert. Dies wiederum ist ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung von Tumoren (vgl. Li 2003, S. 24). "Disharmony of Qi and Blood often manifests as Qi stagnation and Blood stasis, which in the long run must result in masses and accumulations" (ebd.). Wir wissen aber auf den ersten und vielleicht auch auf den zweiten Blick als Therapeuten häufig nicht, auf welche Kompensationsmechanismen das einzelne Individuum zurückgreift oder welche Ressourcen ihm zur Verfügung stehen, die sein Leber-Qi, auch nachhaltig, entspannen.

Folgende Faktoren können an der Entstehung von Tumoren beteiligt sein (vgl. hierfür im wesentlichen ebd., S. 19ff; für die Erwähnung von Ursachen in klassischen Schriften vgl. ebd., S. 4ff.):

1. *Exogene pathogene Faktoren*, z.B. kann übermäßige Sommerhitze die Körperflüssigkeiten schädigen, damit zu einem Mangel an Flüssigkeiten führen (Blut), der wiederum eine mangelnde Bewegung des Blutes zur Folge hat (Stagnation). Stagnation von Qi und Blut ist ein wesentlicher Entstehungsfaktor von Tumoren.
2. *Andere externe Faktoren*: Hierzu zählen physikalische, chemische oder biologische Einflüsse durch Umweltverschmutzung, chemische Industrie, Strahlenbelastungen, übermäßigen Alkoholkonsum und Infektionen.²²

²⁰ Vgl. z.B. Kneer/Nassehi 1993 oder von Uexküll/Wesiack 1996. Eine systemische Sichtweise beinhaltet, Systeme wahrzunehmen, anstatt isolierte Gegebenheiten. Für systemische Analysen der Erkrankung an Malignomen vgl. z.B. Wirsching 1988, Wirsching/Stierlin 1982 und Wirsching/Stierlin/Weber 1981.

²¹ Heutzutage wird dem durch die modernen Wissenschaften mit Erkenntnissen aus der Quantenphysik oder eines bioelektromagnetischen Feldes Rechnung getragen (vgl. Lu 1999, S. 39).

²² Für eine ausführliche Tabelle mit Zuordnungen einzelner Pathogene zu bestimmten Krebsarten vgl. Li 2003, S. 22.

3. *Falsche Ernährung*: Das gesamte nachgeburtliche Qi, das als Zhong Qi in der Brust gebildet wird, ist wesentlich auf eine gute Ernährung (neben ausreichend frischer Luft) angewiesen, sonst bleiben essentielle vitale Prozesse unterversorgt mit Qi und es kann zu Krankheit kommen.²³ Wenn Milz und Magen schon geschädigt sind, ist die Transformations- und Transportfunktion der Milz eingeschränkt: Erstens kommt es zu einer Unterversorgung der einzelnen Zangfu, so daß sie ihre Aufgaben nicht mehr gut ausführen können, was in einer Qi- und Blutstagnation mündet. Zweitens kommt es zur Akkumulation von Feuchtigkeit, die sich mit der Zeit in Hitze und Schleim umwandeln kann. Dieser durch die Hitze eingeköchelte Schleim wird dick- und zähflüssig und kann die Basis des Tumors bilden.

Weiterhin können bestimmte Nahrungsmittel das Risiko einer Erkrankung an Malignomen erhöhen, wie z.B. geräucherter Fisch, Nitrate oder - wie auch im Falle des Mamma-Carcinoms - eine fettreiche Ernährung (vgl. Pschyrembel 2002 (Orig. 1894) S. 830 und 1020).

4. *Moderne Aspekte einer unangemessenen Ernährung* umfassen des weiteren die bereits erwähnte häufig gehetzte Ernährungsweise, den bereits erwähnten veränderten Gehalt der Nahrungsmittel durch Umweltbelastungen und andere Faktoren, im Nahrungsgehalt unbalanciertes Essen und Freßsucht mit Adipositas (vgl. Li 2003, S. 23).
5. *Die Nicht-Transformation von Schleim mit Stagnation* (vgl. ausführlich ebd., 23f.) oder auch die bereits erwähnte *Qi- und Blutstagnation*, die aus ganz verschiedenen Ursachen heraus entstehen kann.
6. *Emotionale Faktoren* sind wesentlich in der Entstehung von Tumoren, wie zahlreiche Praktiker der chinesischen Medizin betonen (vgl. z.B. Li 2003, Dharmananda 1997). "Sorrow and depression damage the Liver, and thought and preoccupation damage the Spleen. When wishes accumulate in the Heart for a long period and cannot be fulfilled, movement in the channels and network vessels will not be smooth. Accumulation results in Phlegm nodes, which gradually develop into cancer" (Wai Ke Zheng Zong 1617, zitiert nach Li 2003, S. 25). Insbesondere Depressionen (aufgrund unterdrückten Ärgers), Angst und Trauer (meist durch den Verlust einer geliebten Person) führen zu einer stagnierenden Zirkulation von Qi (vgl. Dharmananda 1997).
7. *Eine Leere und Schädigung der Zangfu*: Die Zangfu stehen in einem eng gewobenen Verhältnis zueinander und eine Schädigung des Einen wird über kurz oder lang auch andere Organe bzw. über die Zyklen andere Funktionskreise in Mitleidenschaft ziehen. Tumoren können so leichter entstehen. Das Alter spielt hier eine Rolle, da die Nieren-Energie mit zunehmendem Alter abnimmt und damit auch die anderen Zang-

²³ "Stomach and Spleen are the centre in more ways than one. They are the centre in a physiological sense, as they are the source of Qi and Blood and therefore all the other organs depend on them for their nourishment. They are also anatomically the centre as they lie in the Middle Burner at the crossroads of many physiological activities and many different movements of Qi in all directions. The correct functioning of Stomach and Spleen in the relation to the direction of movement of Qi is therefore crucial for a proper physiological activity" (Maciocia 2000a, S. 60).

fu schwächer werden.²⁴ Aber auch die Konstitution oder genetische Faktoren haben einen nicht unwesentlichen Einfluß auf den Zustand der Zangfu und ihre Energien, so daß auch junge Menschen an Krebs erkranken können.

Dieser Rahmen für die Ätiologie von Tumoren soll als allgemeine Einführung genügen. Im nächsten Abschnitt wird nun die Entstehung des Mamma-Carcinoms genauer untersucht.

IV. 2. Spezifische Ursachen des Mamma-Carcinoms

Li (2003, S. 435f.) zählt Zheng-Qi-Mangel, Schaden durch Emotionen, Milz-Qi-Leere und eine Leere von Leber und Nieren als Faktoren auf, die eine Leere von Qi und Blut auslösen können. Diese Leere schafft eine Disharmonie zwischen *Ren* und *Chong mai* (Konzeptions- und Durchdringungsgefäß) und läßt Qi und Blut stagnieren, Schleim entsteht. Wenn dann zusätzlich Toxine in die Leitbahnen eintreten, kann ein Malignom entstehen.

Ein etwas anderer Mechanismus liegt vor, wenn eine Depression über längere Zeit besteht: Hier kann es zu einem endokrinen Ungleichgewicht mit einer vermehrten Ausschüttung von Östrogen kommen. Die Zellteilung wird nicht mehr ausreichend kontrolliert und Wucherungen können die Folge sein.

Externe Faktoren können in pathogener Wind-Kälte liegen, die dann in den Körper eintreten kann, wenn die Leitbahnen in Leere sind. Durch die Kälte verklumpt das Blut und es bilden sich Knoten. Auch Feuer-Toxine (z.B. durch Infektionen bedingt) können ursächlich sein, indem sie in die Zangfu eindringen, oder das Eindringen von Feuchtigkeit (z.B. durch ein extrem feuchtes Klima bedingt) (vgl. ebd.).

Im Folgenden wird der Mechanismus, der zur Entstehung des Mamma-Carcinoms führen kann, genauer beleuchtet.

Ein Schlüsselpunkt im Krankheitsmechanismus stellt das Leber-Qi dar. Clavey (1995, S. 170) weist darauf hin, daß die Leber das komplexeste Organ ist, da es zum einen Speicherfunktionen übernimmt (speichert das Blut), zum anderen das Qi geschmeidig verteilt. "It has earned the title 'the Bandit of the 10 000 Illnesses' because of the many different types of disease to which it gives rise: emotional problems, respiratory, digestive, circulatory and reproductive disorders among them" (ebd.).

Die Leber ist also das Organ, das für den freien, geschmeidigen Fluß des Qi zuständig ist, welches seine wichtigste Funktion ist (vgl. Maciocia 2000a, S. 78). Gelingt ihr das nicht, kommt es kurz- oder längerfristig zu Stagnation. Die Stagnation betrifft nicht nur das Leber-Qi, sondern das Qi des gesamten Körpers. Diese Funktion ist eng verknüpft mit den Emotionen einer Person, und zwar in reziproker Weise: Streß, Druck, ein Aufstauen von Wut und Aggressionen, all das kann dazu führen, daß der geschmeidige Fluß des Leber-Qi gestört wird. Das Leber-Qi kann aber auch durch andere Ursachen bedingt beeinträchtigt werden, z.B. durch einen Blut-Mangel, und dann die emotionalen Symptome *auslösen*, wie leichte

²⁴ Dieses erklärt sich daraus, daß die Nieren Ursprung von Yin und Yang des ganzen Körpers sind. "We could look upon Kidney-Yin as the foundation of all the Yin energies of the body (...) and Kidney-Yang as the foundation of all the Yang energies of the body (...)" (Maciocia 2000a, S. 95).

Reizbarkeit, allgemeine Gereiztheit, Wutausbrüche usw. (vgl. Maciocia, S. 78f.). Weitere Symptome sind z.B. ein Spannungsgefühl in der Brust, Seufzen, Melancholie, Stimmungsschwankungen, Depression²⁵, Übelkeit, epigastrische Schmerzen, unregelmäßige Menstruation, Dysmenorrhoe, prämenstruelle Gereiztheit mit Brustspannen (vgl. ebd., S. 217). - Letzteres ist für die vorliegende Analyse entscheidend: PMS-Symptome und Dysmenorrhoe sind weit verbreitete Beschwerden bei Frauen. Sie werden - nicht zuletzt durch ein Nicht-Beachten von Seiten der westlichen Gynäkologie - als relativ normal angesehen bzw. als nicht behandlungsbedürftig. Diese Symptome einer Leber-Qi-Stagnation können die Frauen stören, Grund zur Sorge über ihre Gesundheit geben sie allerdings in den allerwenigsten Fällen.

In der chinesischen Medizin hingegen wird dieser Zustand durchaus als behandlungsbedürftig angesehen, wie im Laufe der vorliegenden Diskussion zu erkennen sein wird (vgl. auch Lu 1999, S. 20ff. + S. 37, Flaws 1997, S. 408). Vorweg sei bereits bemerkt, daß genau diese Qi-Stagnation mit dem Symptomen *Brustspannung* und weiterhin *emotionalen Spannungen* die Grundbasis zur Entstehung eines Mamma-Carcinoms legt (vgl. Dharmananda 1997). In diesem ersten Stadium der Erkrankung ist natürlich keineswegs von einem Mamma-Carcinom zu sprechen. Der Zustand der Qi-Stagnation ist reversibel. Wird er aber nicht aufgelöst und treten andere Mechanismen der Krankheitsentstehung hinzu (siehe weiter unten), kann sich hieraus ein Mamma-Carcinom entwickeln (vgl. ebd.).

Besonders ist im Rahmen dieses Krankheitsmechanismus nun die Verbindung zwischen Leber- und Milz-Pathologie: Wird die Kraft der Leber zu stark, kommt es zu einer Überkontrolle der Erde durch das Holz (vgl. z.B. Maciocia 2000a, S. 217). Ein einfaches Beispiel sind die Magenschmerzen oder die Übelkeit desjenigen, der unter permanentem Streß zu leiden hat. Hier kann es sich einerseits lediglich um die Qi-Stagnation im allgemeinen handeln, oder aber um Leber-Feuer, das sich nach langandauernder Qi-Stagnation entwickelt hat (nach dem physikalischen Prinzip 'Reibung erzeugt Wärme') und auf die Leitbahnen von Milz und Magen übergreift.

Hält dieser Mechanismus an, werden Milz und Magen nachhaltig geschädigt. Die Transformations- und Transportfunktion der Milz ist beeinträchtigt, was in der Entwicklung und Ansammlung von Feuchtigkeit bzw. Schleim (*tan*)²⁶ resultiert (vgl. Clavey 1995, S. 170). Aber auch durch den verlangsamten Transport der Flüssigkeiten an sich (durch den verlangsamten Qi-Fluß durch die Stagnation) können sich die Flüssigkeiten zusammenballen und Schleim bilden (vgl. ebd.).

Der umgekehrte Weg in der Beziehung zwischen Leber und Milz zur Entstehung dieser Pathologie beim Mamma-Carcinom ist ebenso möglich: Eine Milz-Qi-Schwäche (z.B. aufgrund unzureichender und kalter Ernährung oder aufgrund von übermäßigem Nachdenken) führt zu einer ungenügenden Produktion von Blut (Xue). Die Blut- und Qi-Leere führt zu ei-

²⁵ Melancholie bis hin zu Depressionen entstehen durch die Blockade im Funktionskreis Holz, die eine Wandlung zum Feuer nicht zuläßt. Menschen, bei denen sich die Leber-Qi-Stagnation so manifestiert, verlieren ihre Fröhlichkeit, oder aber auch ihre Herzlichkeit. Das Herz wird im wahrsten Sinne des Wortes nicht ausreichend von der Leber-Energie genährt.

²⁶ Schleim entwickelt sich aus lange bestehender Feuchtigkeit (vgl. Clavey 1995, S. 166).

ner Blut- und (Leber-)Qi-Stagnation.²⁷ Der Produktion von Schleim ist durch die beiden oben aufgezeigten Wege Vorschub geleistet (vgl. auch Flaws 1997, S. 400). Darüber hinaus sind natürlich Überschneidungen der hier analytisch getrennt aufgezeigten Pathologien möglich.

Das Stadium der Qi-Stagnation ist also erweitert um die Ansammlung von Schleim. Manifestationen von Schleim können u.a. sein²⁸: Schwindel, Kopfschmerzen, 'schwerer Kopf', Übelkeit, Erbrechen, 'zugeschnürte Brust', Palpitationen, 'schwerer Körper', Knoten (vgl. Clavey 1995, S. 177). In diesem Stadium können bereits benigne Knoten in der Brust auftreten (vgl. Dharmananda 1997). Es können auch kleine Knoten entstehen, die sich jeweils mit Einsetzen der Menstruation wieder zurückbilden. Viele der in diesem Stadium auftretenden Symptome sind immer noch ignorierbar. Vielleicht werden sie mit Tabletten in Selbstmedikation (sehr gängig bei Kopfschmerzen) behandelt.

Auch hier kann mit entsprechender Umstellung der Lebensweise und Ernährung sowie mit Einleitung einer Therapie nach den Prinzipien der Chinesischen Medizin der Prozeß zur Entwicklung eines Mamma-Carcinoms gestoppt werden und das Gleichgewicht von Yin und Yang im Körper wiederhergestellt werden (vgl. ebd.).

Persistiert dieser Zustand weiter, kommt es zu einer Unterbrechung der Blutversorgung im Bereich der Akkumulation von Schleim, also z.B. im Bereich der knotenartigen Ansammlung in der Brust. Die Gefäße suchen Umwege und werden sich wahrscheinlich abnormal entwickeln. Das Blut stagniert. Dadurch kann der bisher noch weiche Knoten härter werden. In diesem Stadium wird er meist zu Untersuchungen Anlaß geben, wenn er von der Frau selbst (in den meisten Fällen) oder bei der Mammographie entdeckt wird. Auch hier aber ist noch kein maligner Knoten entstanden. Dafür bedarf es eines weiteren entscheidenden Faktors im Entstehungsprozeß: eines Toxins (vgl. ebd.).

Dieses Toxin kann z.B. ein Bestandteil von Chemikalien oder ein Virus sein, oder aber durch Zigarettenkonsum in den Körper gelangt sein. Ohne daß die Praktiker der Chinesischen Medizin von radioaktiver Strahlung, Viren oder anderen toxischen Substanzen etwas wußten (heißt: ohne daß diese Faktoren schon entdeckt und benannt waren), waren Toxine letztendlich von Anfang an inhärenter Bestandteil der Beschreibung von Tumoren (vgl. Dharmananda 1997). Auch das Auftreten von regionalen Unterschieden, bedingt durch unterschiedliche Umweltfaktoren (Trinkwasser) und eine je regionale Ernährungsweisen, war ihnen bereits bekannt.

Das Toxin kann im übrigen schon vor den oben beschriebenen Prozessen der Qi-Stagnation und Schleimakkumulation in den Körper eingetreten sein. Es verweilt dann latent im Körper und kann ein Leben lang unschädlich bleiben, wie wir es z.B. von Menschen kennen, die trotz starken Zigarettenkonsums *nicht* krank werden. Wenn es aber irgendwann zu den oben

²⁷ Blut nährt Qi (vgl. Maciocia 2000a, S. 52). Wenn zu wenig Blut vorhanden ist, wird das Qi nicht ausreichend genährt und es stagniert. Qi bewegt Blut (vgl. ebd.). Bei Qi-Mangel und/oder Qi-Stagnation wird das Blut nicht ausreichend bewegt und stagniert. Die Pathologien verstärken sich gegenseitig. Deshalb ist in der Therapie besonders darauf zu achten, nicht nur Qi zu bewegen oder Stagnation von Blut aufzulösen, sondern gleichzeitig die Milz (die wichtigste Quelle der Blutproduktion) zu tonisieren, neben dem Nadeln von direkt Blut-aufbauenden Punkten (vgl. ebd.).

²⁸ Für eine ausführliche Auflistung und Besprechung aller Symptome vgl. Clavey 1995, S. 177ff.

beschriebenen Bedingungen kommt, kann es aktiv werden und die Akkumulation maligne werden lassen (vgl. ebd.). In diesem Stadium nun kommt es zur Entwicklung eines malignen Tumors. Der Prozeß ist jetzt irreversibel geworden. Mit einer Behandlung, die neben der Therapie mit chinesischen Kräutern eine Veränderung des Lebensstils miteinbezieht, kann aber versucht werden, Rezidive nach erfolgreicher Chemo- oder Strahlentherapie bzw. einer Operation zu verhindern. Außerdem zielt eine Therapie darauf ab, Nebenwirkungen der westlichen Therapieformen möglichst auszugleichen, um so die Lebensqualität zu steigern (vgl. Dharmananda 1997). Nach Lis (2003) Erfahrung ist eine Kombination von westlicher und chinesischer Medizin die bestmögliche Therapie für den Patienten. Chinesische Kräuter haben zwar eine eher geringe direkt anti-cancerogene Wirkung. Aber: "Long-term use of materia medica for supporting Vital Qi and cultivating the Root enhances the body's immune function, restores the balance of the endocrine system, promotes blood production, protects the marrow and the functions of the heart, liver and kidneys, improves absorption of the digestive tract, boosts the metabolic function, stimulates the body's self-regulating ability, and reduces the side-effects of surgery, radiotherapy and chemotherapy while improving their effectiveness" (Li 2003, S. 47). Studien zeigen, daß die fünf-Jahre-Überlebensrate in frühen Stadien des Mamma-Carcinoms größer ist, wenn westliche Therapien mit chinesischer Medizin kombiniert wurden (vgl. Cohen/Tagliaferri/Tripathy 2002a, S. 47).

Gezeigt wurde, wie die Entwicklung eines Mamma-Carcinoms aussehen *kann*. In der Praxis kann diese Entwicklung wie beschrieben Schritt für Schritt ablaufen, oder sie kann, durch bestimmte andere, unbekannte Einflüsse bedingt, beschleunigt ablaufen bzw. auch andere Mechanismen der Entstehung aufweisen. Sicherlich lassen sich nicht alle Fälle in der beschriebenen Weise vereinheitlichen. Aber wir haben einen Eindruck davon bekommen, wie der Krankheitsmechanismus vonstatten gehen kann und können so mit der Therapie früher ansetzen.

Da das Element Holz wesentlich am Krankheitsmechanismus des Mamma-Carcinoms beteiligt ist, wird es im nächsten Abschnitt noch einmal gesondert behandelt.

IV.3. Die Energie des Holzes

Die Stagnation der Energien und der Flüssigkeiten ist ein zentraler Bestandteil bei der Pathogenese eines Carcinoms (vgl. z.B. Li 2003, S. 24 + 29). Das chinesisch gedachte Organ Leber ist für den freien Fluß des Qi im gesamten Körper zuständig (vgl. Maciocia 2000a, S. 78). Es ist zusammen mit dem Fu Gallenblase dem Element Holz zugeordnet. Die Qualität des Holzes ist eine vielschichtige und besondere Qualität, die viele Lebensprozesse im Positiven, aber eben auch im Negativen beeinflusst. Sie zu verstehen kann erheblich zum Verständnis des Krankheitsprozesses, der zum Mamma-Carcinom führt, beitragen, weshalb sie im Folgenden genauer betrachtet werden soll.

Die Holzenergie ist die Energie des Frühlings: nach oben und außen gehend wie die sprießenden Zweige und Blumen ist sie die Energie des Wachstums, der Entwicklung, der ersten Impulse für den weiteren Verlauf des Jahres, eines Projektes bzw. des Lebens (die Kindheit ist bestimmt von der Holzenergie) (vgl. z.B. Daiker/Kirschbaum 2003, S. 70). Sie läßt die Energie geschmeidig fließen und trägt damit auch dazu bei, daß wir an einem Projekt dranbleiben (hierfür ist aber ebenso das Feuer vonnöten), daß wir uns weiterentwickeln, neue Inhalte und Erfahrungen zwar integrieren (flexibel aufnehmen), aber weiterhin unseren Weg gehen und unsere Ziele verfolgen (vgl. hierzu auch Kapitel V.3.) und damit unserer inneren Struktur folgen. Ansonsten könnte die Holzenergie unkontrolliert in alle möglichen Richtungen gehen, ohne zu einer Entwicklung beizutragen. Kinder, deren Holzenergie wie bereits erwähnt physiologisch sehr ausgeprägt ist, da sie sich innerhalb ihrer Lebensphase im Holzelement befinden, müssen von Eltern und anderen immer wieder in ihre Grenzen gewiesen werden, sonst könnten sie sich nicht zu sozialen Mitgliedern unserer Gesellschaft entwickeln. Wieviel an Grenzen und Kontrolle nötig ist, darüber wird sicherlich gern gestritten. "Die Dynamik des Holzes entwickelt sich zwischen den Polen Planung/Struktur und freie Entfaltung. Da Spontanität und freie Entfaltung in unserer Gesellschaft so oft behindert und Planung und Kontrolle andererseits übermäßig gefordert werden, verwundert es nicht, das eines der Hauptprobleme, das mit der Wandlungsphase Holz verbunden ist, darin besteht, daß (...) das Qi nicht frei fließen kann" (ebd.).

Faktoren, die im Holzelement zu einer Störung führen, sind unter anderem diese Faktoren, die unsere Entfaltungsmöglichkeiten behindern und unseren Bedürfnissen widersprechen: Druck, von privater oder beruflicher Seite, zu viele Aktivitäten in einem engem Rahmen und damit zeitliche Engpässe, aber auch Tätigkeiten, die unseren Bedürfnissen permanent entgegenstehen (etwa ein falsch gewählter Beruf). Diese einengenden Faktoren können auch Gesetze, Regeln und Normen unserer Gesellschaft widerspiegeln.

Physiologisch nun ist die Leber-Energie aufsteigend, bewegend. Damit kann diese Energie allerdings auch heiß und aggressiv werden und dann ihre normalen Grenzen überschreiten (aufsteigendes Leber-Yang oder Leber-Feuer). Dieser Zustand droht, falls der Druck zu stark wird und sich eine Qi-Stagnation entwickelt (vgl. Deadman/Al Khafaji/Baker 2000, S. 507). Wenn eine Leber-Qi-Stagnation vorliegt, könnte diese wieder aufgelöst werden, indem eine Person offen ausspricht, was sie z.B. am Verhalten des Arbeitskollegen ärgert (vgl. ebd., S. 504). Es ist aber weit verbreitet, das nicht zu tun. Unter anderem das und unser von Arbeit und Terminen geprägter Lebensstil führt dazu, daß eine Störung im Element Holz eher häufig in der chinesischen Medizin diagnostiziert wird. Hat sich bereits ein aufsteigendes Leber-Yang oder gar Leber-Feuer entwickelt, ist davon abzuraten, seinen Gefühlen der Aggression und Wut (in dem weiten Sinne wie in Kapitel II.1.1. definiert) freien Lauf zu lassen: "Kommt es jedoch zu flammendem Leber-Feuer ist es wie mit einem Feuer mit unbegrenzter Zufuhr an Öl; Ärger und Wut freien Lauf zu lassen, wird nicht nur das Feuer nicht beseitigen, sondern wird es anhaltend schüren und stärken. Gleichzeitig wird die Wut selbst den Körper schädigen; es ist notwendig, daß die übermäßige Emotion gedämpft wird und nicht spontan ausge-

drückt werden soll" (vgl. Deadman/Al Khafaji/Baker 2000, S. 504). Ein solcher Zustand der erhitzten Leberenergie muß sich allerdings keineswegs so offen in emotionalen Äußerungen ausdrücken, wie oben beschrieben. Die Hitze kann auch andere Wege als den des emotionalen Ausdrucks nehmen und z.B. zum Herzen übertreten und zu Unruhe und Schlafstörungen führen oder zum Uterus gehen und damit zu profusen uterinen Blutungen führen oder aber einfach nach oben zum Kopf steigen und eine Migräneattacke auslösen - eine häufige Manifestation von aufsteigendem Leber-Yang (vgl. ebd.).

All die eben beschriebenen Mechanismen können die Entwicklung eines Mamma-Carcinoms begleiten. Eine lang anhaltende Stagnation des Qi führt zu einer Stagnation des Blutes und Hitze entwickelt sich. Trifft die Hitze auf eine bereits bestehende oder sich parallel entwickelnde Schleim-Ansammlung, verhärtet sich diese umso schneller, parallel dazu oder zeitverschoben tritt die mangelnde Blutversorgung dazu und ein Knoten kann entstehen (siehe Kapitel IV.2.).

Da wir nun gesehen haben, wie fatal sich Druck, straffe Zeitpläne und im allgemeinen Streß auf die Energien unseres Körpers auswirken können, stellt sich die Frage, welchen Einfluß die Erwerbsarbeit auf unsere Gesundheit hat, wenn sie doch oft mit Streß verbunden ist.

Exkurs: *Wie wirken Streß, Anforderungen und Arbeit auf die Gesundheit?*

Arbeit, auch viel Arbeit bedeutet nicht per se (negativen) Streß für den Menschen, genauso wenig wie (mehr) Ruhe nicht grundsätzlich mit weniger (negativem) Streß gleichzusetzen ist. Maciocia (2000a) schreibt: "The question of balance between activity and rest affects Qi directly. *Whenever* we work or exercise we are using up Qi; *whenever* we rest, Qi is restored" (ebd., S. 136, Hervorheb. Knk). Diese Aussage kann mit Erkenntnissen aus der psychologischen Streßforschung nicht gestützt werden. Humanwissenschaftlich wurde der Begriff 'Streß' von Selye (1946)²⁹ popularisiert, der zwischen Eustreß und Disstreß unterschied (vgl. Ducki 1998, S. 36f.). Werden Streßsituationen positiv *bewertet* und begleitet von Emotionen der Freude oder frohen Erwartung, nennt man sie 'Eustreß'. Von 'Disstreß' hingegen wird gesprochen, wenn Situationen negativ bewertet werden und mit Gefühlen von Angst, Bedrohung und Wut einhergehen. Auch wenn das genannte Streßmodell an anderen Stellen zu kurz greift (vgl. ausführlich ebd.), ist die wesentliche Aussage hervorzuheben, daß Aktivitäten nicht grundsätzlich eine Negativbilanz an Energie mit sich bringen, wenn sie potentiell auch positive Gefühle vermitteln können. In unserem Zusammenhang heißt das, daß Qi mit Aktivitäten zwar immer auch verbraucht wird, gleichzeitig bergen sie aber das Potential in sich, daß das Qi tonisiert wird (z.B. durch Freude), und daß das vorhandene Qi besser fließt (was ebenfalls in einer 'besseren' Qi-Bilanz resultiert), da sie mit solch positiven Gefühlen einhergehen. Positive Gefühle aber wirken, generell gesprochen, grundsätzlich entspannend. Maciocias Aussage ist also zum einen zutreffend, da bei Aktivitäten immer Qi verbraucht wird. Er erwähnt in

²⁹ Selye, Hans (1946). The general adaption syndrome and the diseases of adaption. In: *Journal of Clinical Endocrinology*, 6, 117-230

diesem Zusammenhang aber nicht, daß sie auch nötig sind, um Qi aufzubauen oder freier fließen zu lassen.

Ressourcen und Stressoren (sozial, arbeitsorganisatorisch) nehmen eine zentrale Stellung dabei ein, wie eine Situation *bewertet* wird und damit auch, wie sie bewältigt wird (vgl. Braukmann/Filipp 1984, S. 61-66; Ducki 1998, S. 39ff. und 43ff.). Auf der Makroebene ist die Berufstätigkeit an sich die wichtigste situative Ressource (vgl. Ducki 1998, 48)! Zahlreiche epidemiologische und arbeitspsychologische Untersuchungen zu berufstätigen Frauen und Hausfrauen zeigen, daß Arbeit, im übrigen auch bei Müttern, eine gesundheitlich stabilisierende Funktion hat. Das gleiche Ergebnis zeigen Studien zu den gesundheitlichen Folgen von Erwerbslosigkeit.³⁰ Derartige Forschungsergebnisse müssen dringend berücksichtigt werden, wenn über Prävention von Krankheit und Gesundheitserhaltung gesprochen wird. Auch Unterforderung kann zu Krankheit führen.

Als Zwischenbilanz läßt sich also aus den bisherigen Ausführungen *erstens* der Schluß ziehen, daß Streß nicht grundlegend negativ auf die Gesundheit wirkt und *zweitens* daß Erwerbsarbeit sich zunächst einmal positiv auf die Gesundheit auswirkt (falls bestimmte Bedingungen erfüllt werden auf die ansatzweise noch in Kapitel V.4. eingegangen wird).

In unserer Gesellschaft ist das Arbeiten also zentral bei der Aufrechterhaltung von Gesundheit. Überarbeitung allerdings kann zu Krankheit führen. Der Begriff 'Überarbeitung' soll im folgenden differenziert werden. Behauptet wird, daß nicht nur eine Überarbeitung an Quantität (Überstunden mit unregelmäßiger Nahrungsaufnahme, wie bereits in Abschnitt II.3.2. erläutert), sondern auch eine Überarbeitung an unterfordernder Arbeit krank machen kann. Wie sieht der Mechanismus hier aus und lassen sich dafür Belege finden? Vorweg sei bemerkt, daß die Relevanz für die chinesische Medizin darin liegt, ihren Patienten vielleicht nicht immer nur zu mehr Ruhepausen zu raten, sondern eventuell auch mal zu abwechslungsreicheren Tätigkeiten (wenn nicht möglich bei der Erwerbsarbeit, dann in der Freizeit).

In der Arbeitspsychologie gibt es im Rahmen der Förderung von Gesundheitsentwicklung bzw. der Verminderung von Belastungen vielfältige Konzepte und Ansätze. Basis dieser Forschungsrichtung an sich war die Erkenntnis, daß bestimmte Arbeitsbedingungen zu Krankheit führen: Die mit der Industrialisierung sich verbreitende Standardisierung der Arbeitsprozesse führte neben der schon bestehenden prinzipiellen Arbeitsteilung (z.B. Differenzierung in unterschiedliche Handwerke) nun auch zur spezifischen Arbeitsteilung (vgl. Ducki 1998, S. 59). Planung bzw. Denken und Ausführung wurden getrennt und die Handlungsausführung einer Arbeitstätigkeit beschränkte sich häufig nur noch auf repetitive Arbeitsschritte (Taylorismus). Innerhalb der Handlungsregulationstheorie spricht man davon, daß im letzteren Fall die individuelle Handlungsregulation von höheren Regulationsebenen, also von Planungs- und Entscheidungsprozessen, abgeschnitten ist (vgl. ebd.).

³⁰ Vgl. Ducki 1998, S. 48, die auf folgendes Werk verweist: Resetka, H./Lipmann, D./Fank, G. (1996). *Qualifizierungsmaßnahmen und psychosoziale Befindlichkeit bei Arbeitslosen* (Wirtschaftspsychologie, Bd. 3). Frankfurt a.M.: Lang

Das ist ein weiterer zentraler Punkt für unsere vorliegende Frage. Arbeiten mit geringer Handlungsregulation, wie etwa die Arbeit eines Fließbandarbeiters, erlauben so gut wie keine Eigeninitiative. Im Gegensatz dazu stehen Aufgaben mit mittleren Regulationserfordernissen, bei denen selbständig geplant werden kann, wie der zeitliche Ablauf einer Aufgabenerledigung stattfindet. Hohe Regulationserfordernisse verlangen, daß z.B. Arbeitsbereiche aufeinander abgestimmt werden. Längsschnittstudien haben die gesundheitsförderliche Wirkung hoher Regulationserfordernisse gezeigt (vgl. ebd., S. 63). Vorrangig waren eine positive Wirkung auf das Selbstbewußtsein und auf die Freizeitgestaltung (anspruchsvoller, vielfältiger). Umgekehrt zeigte sich, daß Belastungen bei der Arbeit, u.a. die erwähnten monotonen Arbeitsschritte, zu erhöhten psychosomatischen Beschwerden, erhöhter Gereiztheit/Belastetheit, erhöhter Deprimiertheit, stärkeren Krankheiten und zu einem schlechteren Lebensgefühl führten (vgl. Ducki 1998, S. 65). *Drittens* läßt sich für die Fragestellung des Exkurses also feststellen: Gesundheit wird beeinträchtigt durch Belastungen, und gefördert durch anspruchsvolle, komplexe Aufgaben. Die Arbeits- und Organisationspsychologie widmet sich beiden Bereichen, indem sie Modelle in der Praxis etabliert, bei denen Hierarchieebenen abgebaut werden und, z.B. in der Produktion, Fließbandarbeit durch Produktionsinseln ersetzt wird, die eigenständig ein vollständiges Produkt herstellen.

Diese Ausführungen haben auch Relevanz für die Praxis der chinesischen Medizin und die Diagnosefindung. Da die Erwerbsarbeit eine zentrale Stellung in unserem Leben einnimmt, wirken sich die Bedingungen dieser auch auf unser Privatleben und auf unsere Gesundheit aus. Therapeutisch im Gespräch muß einer Überarbeitung, die die gerade beschriebenen Bedingungen zur Ursache hat, anders begegnet werden als einer Überarbeitung, die auf Überstunden und zu viel Zeitdruck fußt. Einer Mutter, die nicht erwerbstätig, aber dennoch innerhalb ihrer Familie vielfältig gefordert ist und sich häufig gestreßt fühlt (z.B. aufgrund mangelnder Ressourcen: mangelnde soziale Kontakte, mangelnde Unterstützung bei der Betreuung der Kinder oder Eltern) muß anders begegnet werden als einer Managerin eines Unternehmens, die sich innerhalb ihrer Arbeitsgruppe nicht unterstützt und geachtet fühlt und sich deshalb häufig gestreßt fühlt. Wiederum eine andere Situation liegt vor bei einem Mann, der regelmäßig Überstunden macht, gleichzeitig zu Hause vielfältige Aufgaben übernimmt und seinen kranken Vater regelmäßig besucht. Als Therapeut besteht die Herausforderung auch darin, die Lebenssituation des Menschen differenziert einzuschätzen und konkrete Wege aufzuzeichnen, der Überforderung zu begegnen.

V. Prävention des Mamma-Carcinoms

Nachdem in den vorherigen Kapiteln die Ursachen der Krankheitsentstehung aufgezeigt wurden, soll sich das letzte Kapitel der vorliegenden Arbeit der Prävention von Krankheit im allgemeinen und des Mamma-Carcinoms im besonderen widmen. Hierbei wird die rein medizinische Denkweise ergänzt durch eine (arbeits-)psychologische Analyse.

V.1. Prävention als inhärenter Bestandteil des Daoismus und der Chinesischen Medizin

Die philosophische Grundlage des Präventionsgedankens in der Chinesischen Medizin bildet der Daoismus, der erstmals in der Periode der kämpfenden Reiche (481 - 221 v. Chr.) als einheitliches Gedankengebilde formuliert wurde. Seine Wurzeln reichen jedoch weit zurück (vgl. Zhang/Rose 1995, S. 81). 'Dao' als Begriff läßt sich schwer mit einem Wort übersetzen. Die Bedeutung des Wortes ist *Weg, Pfad, Straße*, oder auch *Methode*. Zentral ist der Gedanke des 'Nichts-Tun', chinesisch *wu wei*. Der Philosoph Lao Zi schrieb hierzu: "Ruling a country is like cooking small fish" (zitiert nach ebd.). Die Kunst liegt hiernach darin, durch so wenig Aktivität wie möglich zu regieren (sein Leben zu führen). Jeder soll in Harmonie mit der Natur leben und kann somit Krankheit aktiv verhindern. Die Methoden der Gesundheitserhaltung wurden *yang sheng* genannt (vgl. ebd., S. 83). Sie umfaßten: Meditation, Qi gong, diätetische Enthaltungen, auch Fasten, die Einnahme von Kräutern und bestimmte Praktiken, insbesondere im Bereich der Sexualität, um das Jing (die Essenz) zu erhalten (*dao yin* genannt). In den Sui- und Tang-Dynastien (581 - 907 n. Chr.) entwickelten sich diese zur Tradition der daoistischen Alchemie, 'Goldenes Elixier' genannt. Zahlreiche Substanzen wurden in ihrer lebenserhaltenden bzw. lebensverlängernden Wirkung erforscht. Hieraus hat sich ein umfangreiches Wissen für die Anwendung von Kräutern, Mineralien und Tierprodukten in der Chinesischen Medizin entwickelt (vgl. ebd., S. 84). Nicht außer Acht gelassen werden darf im übrigen, daß die daoistische Lebensweise letztendlich nur von einer kleinen sozialen Elite der antiken Agrargesellschaft Chinas, die sich nicht um ihren Lebensunterhalt sorgen brauchte, angestrebt bzw. ausgeführt werden konnte.

Der Ansatz, präventive Medizin zu betreiben, ist das Grundprinzip der Chinesischen Medizin - nicht zuletzt beeinflusst durch die daoistische Philosophie. Durch diesen Einfluß bedingt ist die Chinesische Medizin nicht nur als Therapie zu nutzen. Sie verkörpert letztendlich eine ganze Lebensweise, die sich zum Ziel gesetzt hat, verantwortungsvoll mit unseren Ressourcen umzugehen und uns nicht maßlos und einseitig am Konsum zu orientieren. Konsum von Nahrungs- und Rauschmitteln, Angeboten an Aktivitäten, aber auch Konsum von Energieressourcen, die uns die Natur bietet. Unsere eigenen gesundheitlichen Probleme zurückzuführen etwa auf ein Übermaß an Nahrungs- und Rauschmittelkonsum, aber auch die Umweltvergiftung mit ihren Folgen für die Tier- und Pflanzenwelt machen uns deutlich, daß das grundlegende Prinzip des Daoismus aktueller nicht sein könnte (vgl. Schmidt 1998, S. 38f.).

Wie bereits im Vorwort erwähnt, wird der die Zentralität des Präventionsgedankens im Neijing (dem 'Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin') wie folgt begründet: "Medikamente zu verabreichen für Krankheiten, die bereits aufgetreten sind, und Aufstände zu unterdrücken, die bereits ausgebrochen sind, kann man mit dem Verhalten solcher Leute vergleichen, die erst dann ein Brunnenloch graben, nachdem sie bereits durstig geworden sind; ein solches Verhalten ist vergleichbar mit dem, wenn man erst dann Waffen herstellt, nachdem die Schlacht bereits ausgebrochen ist" (Schmidt 1993, S. 55)

V.2. Spezifische Prävention des Mamma-Carcinoms nach der westlichen Medizin

Aus Sicht der westlichen Medizin umfassen präventive Maßnahmen im wesentlichen, sich nicht zu fettreich zu ernähren, Alkohol nur in geringen Mengen und nicht regelmäßig zu trinken, nicht zu rauchen, Übergewicht abzubauen bzw. zu vermeiden und regelmäßig Sport zu treiben bzw. sich zu bewegen (vgl. National Cancer Institute 2005).

Bezogen auf die endokrinologischen Zusammenhänge sind frühere Schwangerschaften günstiger als spätere, und überhaupt Kinder zu bekommen besser als keine Kinder zu bekommen. Wenn Kinder geboren werden, verringert sich das Risiko an Brustkrebs zu erkranken nochmals, wenn gestillt wird. Eine Hormonersatztherapie im Klimakterium sollte nicht in Anspruch genommen werden. Auch die Einnahme von Kontrazeptiva ist aus Perspektive der Prävention nicht zu unterstützen.

Weiterhin sollte es vermieden werden, zu rauchen, unbegründet Antibiotika einzunehmen und sich unnötig häufig röntgen zu lassen (vgl. ebd.).

V.3. Spezifische Prävention des Mamma-Carcinoms nach der Chinesischen Medizin

Die Überschrift dieses Abschnitts ist insofern irreführend, da es eine spezifische Prävention in dem Sinne nicht gibt. Die bisherigen Ausführungen sowie das noch folgende letzte Unterkapitel zeigen, wie komplex das Leben innerhalb der verschiedenen Lebensbereiche ist und keine noch so gute Ernährung, kein körperliches Training, kein 'perfektes' Beziehungsleben allein kann uns vor einer Erkrankung sicher bewahren. Aber es lassen sich Wege finden 'in Harmonie mit der Natur' zu leben, wie die Daoisten sagen würden, und somit eine Erkrankung vielleicht unwahrscheinlicher zu machen.

Mit Blick auf die Krankheitsentstehung, die an dieser Stelle nicht noch einmal ausführlich diskutiert werden soll, kann zusammenfassend gesagt werden, daß präventive Maßnahmen unter anderem folgende Punkte umfassen sollten: 1. Das Leber-Qi entspannen durch einen gemäßigten Lebensstil, das Vermeiden von Druck, Streß, angespannten und übermäßigen Emotionen (z.B. auch eine dauerhaft unbefriedigende Partnerschaft), Übungen des Qi Gong oder Taichiguan, Meditation, Akupunktur usw., 2. Blut nicht in Mangel geraten lassen und ebenso einer Stagnation vorbeugen (siehe Punkt 1), 3. schleimproduzierende Nahrungsmittel nicht im Übermaß genießen und das Milz-Qi stärken durch eine regelmäßige und energetisch angemessene Ernährung, 4. toxische Substanzen so weit möglich meiden (vgl. auch Dharmananda 1997).

Jeder kann sich lediglich innerhalb seiner Lebensstrukturen verhalten und einen Weg für sich finden, seine Gesundheit zu fördern. Da wir einen großen Teil unserer Zeit bei der Arbeit verbringen, soll abschließend der Aspekt der Prävention noch einmal arbeitspsychologisch beleuchtet werden.

V.4. Prävention arbeitspsychologisch gesehen

Die Arbeitspsychologen Ducki und Greiner haben 1992 ein arbeitspsychologisches Gesundheitsmodell formuliert, das Gesundheit "als dauerhafte Entwicklung von Handlungsfähigkeit" (Ducki 1998, S. 60) definiert. Drei Fähigkeiten zeichnen diese Handlungsfähigkeit aus: erstens die Fähigkeit langfristige Ziele zu verfolgen. Diese Fähigkeit kann z.B. durch restriktive Arbeitsbedingungen verkümmern. Zweitens die Fähigkeit, (gleichzeitig) stabil und flexibel mit Umweltbedingungen umzugehen. Wenn Handeln rigide (das Festhalten an übergeordneten Zielen, auch wenn die Hindernisse unüberwindbar sind und das Ziel dem angepaßt werden müßte) oder aber überflexibel (das Fallenlassen von langfristigen Zielen bei kleinsten Hindernissen) ist, ist das ein Zeichen eingeschränkter Handlungsfähigkeit. Rigide Handlungsweisen finden sich häufig als Symptom bei psychischen Krankheiten (vgl. ebd., S. 60f.).³¹ Drittens beinhaltet die Handlungsfähigkeit, körperliche Prozesse und Handlungen zu integrieren. Nicht immer sind wir in gleichem Maße leistungsfähig. "Gesundheitsbewußtes Handeln zeichnet sich dadurch aus, daß derartige Leistungsschwankungen angemessen im Handeln berücksichtigt werden, indem z.B. im Verlauf längerer Handlungsprozesse Pausen eingelegt werden" (ebd., S. 61). Geringe Handlungsspielräume bei der Arbeit verhindern eine Pausengestaltung, die den individuellen Bedürfnissen entsprechen würde (wenn überhaupt Zeit für Pausen vorgesehen ist, auch wenn dies gesetzlich vorgeschrieben ist). "Dies führt dazu, daß körperliche Symptome nicht angemessen in die Handlungen integriert werden und somit Leistungsreserven aufgebraucht und häufig überbeansprucht werden, was zu einer Chronifizierung von bestimmten Symptomen führen kann (z.B. chronische Müdigkeit)" (ebd.).

Diese Fähigkeiten müssen sich innerhalb der Lebens- und Arbeitsbedingungen entwickeln können. Offensichtlich ist das häufig nicht gegeben. Neben den bereits im Exkurs diskutierten Bedingungen (Eustreß als positiver Streß, Erwerbsarbeit an sich, hohe Regulationserfordernisse) ist der vierte, zu berücksichtigende Punkt im Zusammenhang von Streß/Arbeit und Gesundheit also die Frage, ob dem Patienten die Möglichkeit gegeben ist, sich langfristige Ziele zu setzen und ob er diese stabil-flexibel verfolgt oder ob hier Defizite, woraus auch immer bedingt, zu finden sind, die behoben werden könnten.

Ducki (1998) hat das soeben grob vorgestellte Konzept ausgebaut (vgl. Ducki und Greiner 1992)³² und mit einem anderen wichtigen Konzept der Streß- und Bewältigungsforschung zusammgeführt: dem Ressourcenmodell der Salutogenese von Antonovsky (1987). Ohne daß die folgende Darstellung dieser Zusammenhänge im Rahmen dieser Arbeit auch nur annähernd vollständig sein kann, soll gezeigt werden, daß die Chinesische Medizin eine wichtige Vermittlungsgröße bei der Erhaltung von Gesundheit auch aus dieser Perspektive einnehmen kann. Konkret kann es in der Praxis darum gehen, jemanden in seinem beruflichen Fortkom-

³¹ Hierzu sei angemerkt, daß im Taichiguan genau dieses Prinzip des Stabil-Flexiblen vermittelt wird! Es geht dabei darum, Entspannung zu finden und Anspannungen zu lösen *innerhalb der Struktur*, nämlich des aufrechten, gespannten Körpers, der dann auf Reize von außen angemessen reagieren kann.

³² Ducki, A./Greiner, B. (1992). Gesundheit als Entwicklung von Handlungsfähigkeit - Ein "arbeitspsychologischer Baustein" zu einem allgemeinen Gesundheitsmodell. In: *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 36, 184-189

men oder einer Umorientierung zu unterstützen und ihm wichtige Zusammenhänge von Arbeit, Familie, Gesundheit und Krankheit gegebenenfalls aufzuzeigen. Auch kann es darum gehen, im Rahmen einer Entlassungswelle arbeitslos gewordenen Patienten zu helfen, neue Perspektiven für ihr berufliches Leben zu entwickeln. Bei Frauen, die ihren Beruf längere Zeit wegen Baby-/Kinderpause nicht ausgeübt haben, können sich ähnliche Aufgaben für den Therapeuten ergeben. Auch deshalb ist die vorliegende Diskussion für unser Thema äußerst relevant.

Emotionales Wohlbefinden als Bestandteil von Gesundheit ist uns aus der Chinesischen Medizin bekannt. Im vorliegenden arbeitspsychologischen Kontext wird von Ducki (1998) hierfür das Ressourcenmodell von Antonovsky³³ (1987) herangezogen. Zentral ist hierbei der von Antonovsky postulierte Kohärenzsinn, der als eine Art stabile Hauptressource zur Bewältigung des Lebens gesehen wird. „Sense of coherence is hypothesized as a stable disposition of personality (...) that serves as a major coping resource for the preservation of health” (Geyer 1997, S. 1771). Außerdem kann er verstanden werden „as a global orientation or disposition leading to a certain attitude towards the environment” (ebd., S. 1772).

Er unterteilt sich in die Subkomponenten 'Verstehbarkeit' (kognitive Einschätzung), 'Handhabbarkeit' (subjektive Einschätzung der personalen und situativen Ressourcen) und 'Sinnhaftigkeit' (emotionale Einschätzung, die Motivation, sich um etwas zu kümmern), deren Entwicklung mit den bisherigen Erfahrungen im Leben in engem Zusammenhang steht. Der Kohärenzsinn wird in dem arbeitspsychologischen Kontext als Gefühlsqualität gesehen. Er bildet sich aus der Erfahrung konsistenter Handlungen, innerhalb derer gesetzte Ziele erreicht wurden, während diese Ziele Teil übergeordneter Motivationszusammenhänge waren (vgl. Ducki 1998, S. 67f.). "Damit beschreibt der 'Kohärenzsinn' als positiver Gesundheitsindikator eine spezielle Gefühlsqualität, die sich sowohl auf aktuelles Handeln und aktuelle Zielzustände bezieht als auch auf übergeordnete Motivationszusammenhänge" (ebd., S. 68).

Psychische Gesundheit wird demnach innerhalb dieses Ansatzes zum einen als dauerhafte Entwicklung von Handlungsfähigkeit beschrieben, mit den oben erläuterten drei Komponenten (Ziele langfristig verfolgen, stabil-flexibel auf Umweltveränderungen zu reagieren und körperliche Prozesse zu integrieren). Zum anderen manifestiert sich diese entwickelte Handlungsfähigkeit intrapsychisch in den Gefühlen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit, zusammen als Kohärenzsinn bezeichnet. Basis für die psychische Gesundheit sind Ressourcen, die sich u.a. aus vielfältigen Handlungs- und Wahlmöglichkeiten zusammensetzen (vgl. ebd., S. 69).

Wenn Menschen diese und andere Ressourcen aufgrund von sozialer und finanzieller Benachteiligung, Arbeitslosigkeit, schlechten Arbeitsbedingungen oder anderen Faktoren nicht zur Verfügung stehen, haben sie weniger Chancen, Erfahrungen zu machen, die verstehbar sind, zu handhaben sind und Sinn machen. Hieraus kann sich eine Erkrankung entwickeln. Die Art und Weise, wie die Erwerbsarbeit erlebt wird, was für Erfahrungen dort gesammelt

³³ von Ducki hier als Indikator von Gesundheit, nicht als Voraussetzung für Gesundheit betrachtet

werden, und wie gut sich diese Erfahrungen einordnen lassen sind also von nicht zu unterschätzender Bedeutung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

In diesem Zusammenhang von Tätigkeiten und Gesundheit würde auch die Chinesische Medizin beobachten, daß sich eine Störung des Shen (des Geistes) entwickelt, wenn etwa die Kommunikationsstruktur am Arbeitsplatz gestört ist: Das Herz als Verbindung zwischen Himmel und Erde, zwischen Makro- und Mikrokosmos, ist auf eine funktionierende Kommunikation angewiesen. Zum einen betrifft dies die Kommunikation mit anderen Menschen, unsere sozialen Beziehungen, die uns im Idealfall Sicherheit und Vertrauen in die Welt vermitteln, was wesentlich zur Ausprägung eines Kohärenzsinnes im Sinne Antonovskys beiträgt. Sind funktionierende soziale Beziehungen nicht vorhanden, erfährt der Shen eine Störung. Das zeigt sich schon bei Kleinkindern.³⁴ Zum anderen ist unsere Beziehung bzw. unsere Einstellung zum Leben und zum Kosmos davon betroffen. Nicht zuletzt hat unsere Stellung in der Arbeitswelt und die Wertschätzung, die uns entgegengebracht wird, hier einen wesentlichen Anteil dran. Unternehmensfusionen und darauf folgende Umstrukturierungen mit Entlassungen und Versetzungen etwa können das Vertrauen und das Sicherheitsgefühl der Menschen nicht unwesentlich erschüttern. Auch Mobbing am Arbeitsplatz, ein Thema, das leider zunehmend an Bedeutung gewinnt, ist in seinen Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen weitgehend. Am häufigsten zeigten sich Beschwerden wie Angespanntheit, Nervosität, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, depressive Verstimmungen und Antriebslosigkeit (vgl. Knortz/Zapf 1996). Diese Erfahrungen können die Verständlichkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit der Welt unterminieren und damit auch die Handlungsfähigkeit mit den Fähigkeiten, sich langfristige Ziele zu setzen, stabil-flexibel zu handeln und körperliche Prozesse in das Handeln zu integrieren. Damit wird die Gesundheit erheblich angegriffen. Die oben aufgeführten beobachteten Symptome sind bereits Ausdruck einer Leber-Qi-Stagnation. Wie wir gesehen haben, ist eine Stagnation von Qi - und in der Folge auch von Blut - mitverantwortlich an der Entstehung von Carcinomen (und anderen Erkrankungen). Prävention kann und muß also schon früh ansetzen und die ganz alltäglichen Lebens- und Arbeitsstrukturen ins Blickfeld nehmen.

Prävention innerhalb der Erwerbsarbeit betrifft also die Unternehmenspolitik als Ganzes (etwa Umstrukturierungen begleiten und fair durchzuführen), die Kommunikationsstrukturen innerhalb einer Arbeitsgruppe (Konflikte offenlegen, Mobbing sanktionieren) und die Arbeitsaufgabe an sich (möglichst hohe Regulationserfordernisse). Als Therapeuten der Chinesischen Medizin werden wir immer auch mit den Arbeitsbedingungen der Menschen konfrontiert sein. Es gilt, auch hierauf zu reagieren und den Menschen zu begleiten.

³⁴ Vgl. hierzu die Bindungstheorie von John Bowlby (1984) und die Untersuchungen seiner Mitarbeiterin Mary Ainsworth (1978), die eindrücklich belegen, daß sich ein sogenanntes 'unsicheres Bindungsverhalten' beim Kind herausbildet, wenn auf die nahe Bezugsperson kein Verlaß ist, d.h. z.B. daß sie nicht erreichbar ist, wenn sie vom Kind gebraucht wird. Das in dieser Zeit herausgebildete Kommunikationsverhalten den Menschen gegenüber (zunächst den nächsten Bezugspersonen gegenüber) ist übrigens erstaunlich stabil, d.h. nur schwer auflösbar (bei Kindern mit einem unsicheren Bindungsverhalten) oder nur schwer (z.B. durch massive Schicksalsschläge) erschütterbar (bei Kindern mit sicherem Bindungsverhalten).

VI. Abschließende Bemerkungen

Es stellt sich die Frage, wieso das Mamma-Carcinom immer häufiger auftritt. Hierzu sollen zwei mögliche soziologische Erklärungsansätze als Ausblick gegeben werden.

Zum einen könnte es sein, daß Frauen, die keiner Erwerbsarbeit nachgehen oder eine lange Babypause gemacht haben, damit unzufrieden waren, so daß sich negative Emotionen aufstauen konnten. Das traditionelle Familienmodell der bürgerlichen Familie sieht eine Berufstätigkeit für die Frau nicht vor (vgl. Rosenbaum 1982, S. 340ff.). Als die gesellschaftlichen Möglichkeiten dazu noch nicht bestanden, mag das noch keine große Unzufriedenheit bei der

Mehrheit der Frauen geschaffen haben.³⁵ Heute aber, da Berufstätigkeit von Frauen weit verbreitet ist, hat sich auch die Bewertung der Situation verändert: Viele Frauen sind möglicherweise unzufrieden in ihrer Rolle, können aber keinem Beruf nachgehen, da nicht immer die Bedingungen dafür gegeben sind. Hinzu kommt, daß gerade in Westdeutschland die Berufstätigkeit von Frauen mit kleinen Kindern häufig noch sozial sanktioniert wird.³⁶ Zu fragen bleibt also, inwieweit eine fehlende Erwerbstätigkeit zu Unzufriedenheit, Resignation und dem Aufstauen von negativen Emotionen führt und damit zu einer Leber-Qi-Stagnation, die - wie gezeigt wurde - maßgeblich an der Entstehung von Tumoren beteiligt ist.

Die Kehrseite des Ganzen ist, daß es bei Frauen, die arbeiten und sich um Haushalt, Kinder und manchmal zusätzlich um die Eltern, zu Doppel- oder Dreifachbelastungen kommt. Beck-Gernsheim (1998, S. 91) überschreibt ihr Kapitel zu diesem Thema bezeichnenderweise: *Frauen im Dauerlauf, Leben im Dauerdruck*. Das Leber-Qi stagniert unter diesen Umständen schnell und das Jing wird ebenso über die Maßen beansprucht, da häufig ein straffer Zeitplan eingehalten werden muß und dieses permanente in-Eile-sein das Jing besonders beansprucht (vgl. Kirschbaum 2000a, S. 17). Im Englischen hat sich bereits der Name 'hurry sickness' für die Folge der chronischen Erschöpfung geprägt. Defizite ergeben sich häufig auch aus mangelndem Schlaf: "Diese Frauen sprechen über das Schlafen wie Hungernde über das Essen" (Hochschild/Machung 1990³⁷, S. 26, zitiert nach Beck-Gernsheim 1998, S. 92). Auch wenn heutzutage Männer ihre Frauen mehr unterstützen als in früheren Generationen: die Frauen sind nach soziologischen Beobachtungen immer noch die zentrale Achse im Familienleben. Meist sind sie diejenigen, die den Alltag mit Kindern, Haushalt, Verpflichtungen und Terminen managen - neben ihrer Erwerbsarbeit. Getreu dem Ideal des bürgerlichen Familienmodells übernehmen sie die Hauptverantwortung für einen reibungslosen Familienalltag - nur daß heutzutage eine Reihe anderer Aufgaben ebenso erfüllt werden müssen (vgl. z.B. Beck-Gernsheim 1998, S. 85ff.). Ob und wie eine gesunde Balance bezüglich Arbeit und Familie gefunden werden kann, ist sicherlich ganz von den individuellen Lebens- und Arbeitsbedingungen, Ressourcen sowie Persönlichkeitsstrukturen abhängig. In der Praxis können Wege aufgezeigt werden, wie Aufgaben delegiert und Mehrfachbelastungen abgebaut werden können. Neben der Therapie mit Akupunktur und chinesischen Kräutern, etwa, um das Leber-Qi zu entspannen, können Gespräche dieser Art eine wertvolle Ergänzung darstellen, um den Ursprung der Erkrankung zu behandeln.

³⁵ Im übrigen ist es so, daß zeitgenössische Schilderungen der Hausfrauenarbeit von damals (im Bürgertum) belegen, daß diese von den Frauen keineswegs als monoton und unbefriedigend erfahren wurde. Vorratswirtschaft und Eigenproduktion spielten noch eine große Rolle. Zusätzlich mußten die Frauen ihre Arbeit nicht wie heute gesellschaftlich isoliert ausführen, sondern hatten durch die Anwesenheit von Dienstmädchen sozialen Kontakt und Austausch. Auch wenn die Distanz zu dem Personal größer wurde, ist die Rolle, die dieser Kontakt für die Hausherrin spielte, nicht zu unterschätzen. Einer der größten Belastungen der heutigen Hausfrauen oder -männer ist nach Studien der fehlende Kontakt zu anderen Menschen (vgl. Rerrich 1990, S. 59).

³⁶ Eine Freundin von mir, die eine sechs Monate alte Tochter hat, leitete ihre Neuigkeit, daß Sie bald Teilzeit ihre Arbeit wiederaufnehmen wird mit den Worten ein: "Ich weiß, ich bin vielleicht nicht das, was man eine gute Mutter nennt, aber...". Daran wird sehr deutlich, mit was für emotionalen Sorgen sich Mütter im übrigen noch zusätzlich rumschlagen müssen.

³⁷ Hochschild, Arlie/Machung, Anne (1990). *Der 48-Studentag. Wege aus dem Dilemma berufstätiger Eltern*. Wien; Darmstadt: Zsolnay Verlag

Literatur

- Ainsworth, Mary et al. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NY: Erlbaum
- Antonovsky, Aaron (1987). *Unraveling the mystery of health - How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass
- Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft (2003). *Hormontherapie im Klimakterium. Empfehlungen zur Therapie mit Östrogenen/Östrogen-Gestagen-Kombinationen im Klimakterium - Nutzen-Risikoabwägung*. 1. Auflage, Köln: nexus
- Beck-Gernsheim, Elisabeth (1998). *Was kommt nach der Familie? Einblicke in neue Lebensformen*. München: Beck
- Beck, Ulrich/Beck-Gernsheim, Elisabeth (Hg.) (1994). *Riskante Freiheiten. Individualisierung in modernen Gesellschaften*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp
- Bowlby, John (1984). *Bindung* (Orig. 1969). Frankfurt a.M.: Fischer
- Braukmann, Walter/Filipp, Sigrun-Heide (1984). Strategien und Techniken der Lebensbewältigung. In: Baumann, Urs u.a. (Hg.). *Klinische Psychologie: Trends in Forschung und Praxis*. Bd. 6. Bern, Stuttgart, Wien: Huber, 52-87
- Clavey, Steven (1995). *Fluid Physiology and Pathology in Traditional Chinese Medicine*. Edinburgh, London, Madrid u.a.: Churchill Livingstone
- Cohen, Isaak/Tagliaferri, Mary/Tripathy, Debu (2002a). Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Breast Cancer. Part one. In: *Journal of Chinese Medicine*, 68, 40-49
- Cohen, Isaak/Tagliaferri, Mary/Tripathy, Debu (2002b). Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Breast Cancer. Part two. In: *Journal of Chinese Medicine*, 69, 49-53
- Crowther, Jonathan/Kavanagh, Kathryn/Ashby, Michael (Hg.) (1995). *Oxford Advanced Learner's Dictionary of current English*. 5. Aufl. (orig. 1948), Oxford: Oxford University Press
- Daiker, Ilona/Kirschbaum, Barbara (2003). *Die Heilkunst der Chinesen*. 6. Aufl. (Orig. 1997), Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

- Deadman, Peter/Al-Khafaji, Mazin/ Baker, Kevin (2000). *Großes Handbuch der Akupunktur. Das Netzwerk der Leitbahnen und Akupunkturpunkte* (engl. Original 1998). Übersetzt von S. Hager und U. Hager. Kötzing/Bayer.Wald: Dr. E. Wühr/Verlag für ganzheitliche Medizin
- Deutsche Krebshilfe e.V. (2004). *Brustkrebs. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Interessierte*. Ausgabe 7/2004, Bonn
- Dharmananda, Subhuti (1997). *Oriental Perspectives on Cancer and its Treatment*. <http://www.itmonline.org/arts/cancer.htm>
- Ducki, Antje (1998). *Arbeits- und organisationspsychologische Gesundheitsanalysen. Entwicklung und Erprobung eines Befragungsinstrumentes im Rahmen eines Mehr-Ebenen-Ansatzes zur betrieblichen Gesundheitsanalyse*. Dissertationsschrift. Universität Leipzig
- Feifel, Herman (1990). Psychology and Death [Eingangszitat: S. 539]. In: *American Psychologist*, 45, 537-543
- Flaws, Bob (1997). *A Handbook of Menstrual Diseases in Chinese Medicine*. Boulder: Blue Poppy Press
- Geyer, Sigmund (1997). Some conceptual considerations on the sense of coherence. In: *Social Science and Medicine*, 44, 1771-1779
- Kirschbaum, Barbara (2002a). *Atlas und Lehrbuch der chinesischen Zungendiagnostik*. Bd. 1. 2. Auflage (Orig. 1998). Kötzing/Bayer.Wald: Dr. E. Wühr/Verlag für ganzheitliche Medizin
- Kirschbaum, Barbara (2002b). *Atlas und Lehrbuch der chinesischen Zungendiagnostik*. Bd. 2. Kötzing/Bayer.Wald: Dr. E. Wühr/Verlag für ganzheitliche Medizin
- Kneer, Georg/Nassehi, Armin (1993). *Niklas Luhmanns Theorie sozialer Systeme. Eine Einführung*. München: Fink
- Knorz, Carmen/Zapf, Dieter (1996). Mobbing - eine extreme Form sozialer Stressoren am Arbeitsplatz. In: *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 40/1, 12-21
- Levine, Stephen (1999). *Noch ein Jahr zu leben: wie wir dieses Jahr leben können, als wäre es unser letztes* (amer. Orig. 1997). Übersetzt von Karin Petersen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

- Li, Peiwen (2003). *Management of Cancer with Chinese Medicine*. Herts: Donica Publishing Ltd
- Lu, Nan (1999). *A Women's Guide to Healing from Breast Cancer. Traditional Chinese Medicine*. New York: Avon
- Maciocia, Giovanni (2000a). *The Foundations of Chinese Medicine. A Comprehensive Text for Acupuncturists and Herbalists*. Nachdruck (Orig. 1989). Edinburgh, London, Madrid u.a.: Churchill Livingstone
- Maciocia, Giovanni (2000b). *The Practice of Chinese Medicine. The Treatment of Diseases with Acupuncture and Chinese Herbs*. Nachdruck (Orig. 1994). Edinburgh, London, Madrid u.a.: Churchill Livingstone
- Maturana, Humberto R./Varela, Francisco J. (1987). *Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens* (span. Orig. 1984). Übersetzt von Kurt Ludwig in Zusammenarbeit mit dem Institut für systemische Studien, Hamburg. München: Scherz
- National Cancer Institute (2005). www.cancer.gov/cancertopics/prevention-genetics-causes/breast
- Pschyrembel, Willibald (2002). *Klinisches Wörterbuch*. Mit 250 Tabellen. Bearb. von der Wörterbuch-Red. des Verl.; 259., neu bearb. Aufl. (Orig. 1894), Berlin: de Gruyter
- Rerrich, Maria S. (1990). *Balanceakt Familie*. Freiburg im Breisgau: Lambertus
- Robbins, Alexandra/Wilner, Abby (2001). *Quarterlife Crisis. How to get your head round life in your twenties*. London: Bloomsbury
- Rosenbaum, Heidi (1982). *Formen der Familie*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp
- Schmidt, Wolfgang G.A. (1993). *Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin*. (Orig. *Huangdi Neijing Suwen Jizhu*, Nachdruck Shanghai 1959) 3. Auflage, Freiburg im Breisgau: Herder
- Steindorf, Karen/Schmidt, Martina/Kropp, Silke/Chang-Claude, Jenny (2003). Case-control study of physical activity and breastcancer risk among premenopausal women in Germany. In: *American Journal of Epidemiology*, 157/2, 121-130

- Stierlin, Helm (1988). Ansätze zu einer Systemsicht der Krebsleiden. In: Wirsching, Michael. *Krebs im Kontext. Patient, Familie und Behandlungssystem*. Unter Mitarb. von Lutz Frölich, Werner Georg u.a. Stuttgart: Klett-Cotta 11-22
- Tölle, Rainer/Windgassen, Klaus (2003). *Psychiatrie: einschließlich Psychotherapie*. 13., überarb. und erg. Aufl., Berlin; Heidelberg u.a.: Springer
- Uexküll, Thure von/Wesiack, Wolfgang (1996). Wissenschaftstheorie: ein bio-psycho-soziales Modell. In: Adler, Rolf A./Herrmann, Jörg Michael/Köhle, Karl/Schonecke, Othmar W./Uexküll, Thure von/Wesiack, Wolfgang (Hg.). *Psychosomatische Medizin*. 5., neu bearbeitete und erweiterte Auflage (Orig. 1979). München; Wien; Baltimore: Urban & Schwarzenberg, 13-52
- Wirsching, Michael (1988). *Krebs im Kontext. Patient, Familie und Behandlungssystem*. Unter Mitarb. von Frölich, Lutz/Georg, Werner u.a. Stuttgart: Klett-Cotta
- Wirsching, Michael/Stierlin, Helm (1982). *Krankheit und Familie. Konzepte, Forschungsergebnisse, Behandlungsmöglichkeiten*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Wirsching, Michael/Stierlin, Helm/Weber, Gunthard u.a. (1981b). Brustkrebs im Kontext - Ergebnisse einer Vorhersagestudie und Konsequenzen für die Therapie. In: *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin*, 27, 239-252