

Was ist da los zwischen Leber und Milz? – Gedanken zum Diabetes Mellitus aus der Sicht der Chinesischen Medizin

Teil 2

Prolog:

Liebe Leserin, lieber Leser! Bevor wir uns wieder unserem ausgebrannten und unglücklichen Mittfünfziger zuwenden um zu sehen, wie es mit ihm weitergeht, ob er seine Lektion gelernt hat und welche therapeutischen Wege er mit seinem Diabetes Typ 2 eingeschlagen hat, möchte ich einen kleinen Exkurs in die klassische Akupunktur machen. Welche Akupunkturpunkte standen den chinesischen Heilkundigen der Kaiserzeit zur Verfügung? Welche sind noch heute von besonderer Relevanz? Schließlich darf nicht vergessen werden, dass der **Diabetes Mellitus**¹ eine chronische Krankheit ist und mit einer Reihe von Spätfolgen aufwartet, deren Auswirkungen die Lebensqualität erheblich einschränken und das Leben verkürzen. Welche Möglichkeiten gibt es hier, die Erkrankung mit chinesischer Medizin positiv zu beeinflussen?

Klassische Akupunkturpunkte:

A. Zhen Jiu Jia Yi Jing (ABC-Klassiker der Nadel- und Moxatherapie, 259 n. Chr.):

Der Autor *Huang Fu Mi* (214-282 n. Chr.) war der erste, der ein Buch ausschließlich über die Akupunktur und Moxibustion schrieb. Er selbst litt an schmerzhaften Bewegungseinschränkungen (*Bi Zheng* 痺證), die er mit dem 5-Steine-Pulver zu behandeln versuchte.² Als daoistischer Adept nahm er das Rezept auch, um Unsterblichkeit zu erlangen. Das kostete ihm beinahe sein Leben. Die gesundheitlichen Folgen waren so gravierend, dass er beinahe Selbstmord beging. Schließlich studierte er die spärliche Medizinliteratur seiner Zeit und suchte dort nach heilenden Akupunkturpunkten. Als Resultat stellte er insgesamt 349 Punkte zusammen und beschrieb ihre Namen, ihre Lage und ihre Heilwirkung.

¹ In der chinesischen Medizin wird der Diabetes mellitus hauptsächlich mit dem Begriff *Xiao Ke* 消渴 („verzehrender Durst“) bezeichnet. Siehe dazu den Teil 1 des Artikels in: **Der Heilpraktiker** 10/2015.

² Die Rezeptur *Wu Shi San* 五石散 = „5-Steine-Pulver“ wurde ebenfalls im 1. Teil des Artikels näher beschrieben.

Daneben wurden wichtige Kapitel aus dem *Nei Jing* aufgenommen und erweitert. *Huang Fu Mi's* Kompilation umfasst somit das gesamte medizinische Wissen über die Nadel- und Moxatherapie seit dem *Huang Di Nei Jing* (200 v. Chr.)! Er erweiterte die bis dahin gültige Anzahl an Akupunkturpunkten (160 Punkte) um 189 Punkte und legte damit den Grundstein für eine differenzierte Akupunkturtherapie.

Zur Behandlung des Diabetes (*Xiao Ke*) empfiehlt *Huang Fu Mi*:

- „*Xiao Ke* 消渴 mit Hitze im Körper, einem gelben Gesicht und rötliche Augen: *Yi She* (Bl 49) beherrscht dies!
- *Xiao Ke* mit heftigem Durst: *Cheng Jiang* (Ren 24) beherrscht dies!
- *Xiao Ke* mit gelben Augen und gelben Gesicht: *Lao Gong* (P 8) beherrscht dies!
- *Xiao Ke* mit heftigem Durst: *Wan Gu* (Dü 4) ist der beherrschende Punkt!
- Bei Hitze im Zentrum mit Neigung zu ständigem Durst ist *Tai Chong* (Le 3) der herrschende Punkt!
- Bei *Xiao Ke* mit großer Hitze, häufigem Aufstoßen, behinderter Sprache, kalten Händen und Füßen, gelbem Urin, schwierigem Stuhlgang, Hitze im Mund und klebrigen Sputum ist *Tai Xi* (Ni 3) der beherrschende Punkt!
- *Xiao Ke*, ein Fuß ist heiß und der andere kalt, der Patient hat eine träge Zunge, er ist verdrießlich und hat ein Völlegefühl: *Ran Gu* (Ni 2) ist der herrschende Punkt!
- Bei Leere-Hitze im Zentrum, schneller Verdauung und ständigem Hunger, dabei sind Hitze im Abdomen, allgemeiner Verdruss (*Fan* 煩) und verrücktes Sprechen: *Zu San Li* (Ma 36) ist der herrschende Punkt!“

B. Qian Jin Yao Fang (Rezepte, die wertvoller als 1000 Goldstücke sind, 652 n. Chr.)

Sun Si Miao 581-682 n. Chr.) war der leuchtende Stern in der Medizin der Tang-Dynastie. Seine Lebensphilosophie war daoistisch-buddhistisch geprägt. Er lehnte zweimal bei verschiedenen Kaisern das

Amt eines Direktors im kaiserlichen Medizinbüro ab. Seine Tatkraft widmete er lieber dem Wohle seiner Patienten. Er war der Leibarzt der Kaiserin *Wu Zi Tian* (625-705), die den Buddhismus sehr verehrte und ihn gesellschaftlich integrierte. *Sun Si Miao* war auch der Vermittler einer hohen Ethik. In seinen Rezepten wertvoller als 1000 Goldstücke sind die wichtigsten medizinischen Errungenschaften bis zum 7. Jahrhundert n. Chr. zusammengefasst. In seinen ergänzenden Rezepten, die er 30 Jahre nach seinem ersten Buch als 100-jähriger schrieb, steckt die Weisheit und die Erfahrung von über 80 Jahren medizinischer Praxis! *Sun* wird seitdem in China als König der Medizin (*Yao Wang* 藥王) gepriesen.

Sun Si Miao empfiehlt bei Diabetes folgende Punkte:

- *Qu Chi* (Di 11) beherrscht *Xiao Ke* mit Kälte- und Hitzeschauer.
- *Yin Bai* (Mi 1) beherrscht *Xiao Ke* mit unaufhörlichem Durst.
- *Xing Jian* (Le 2) und *Tai Chong* (Le 3) beherrschen heftigen Durst in der Kehle.
- *Shang Qiu* (Mi 5) beherrscht Verdruss (*Fan* 煩) bei *Xiao Ke* im Zentrum.

C. Qian Jin Yi Fang (Ergänzende Rezepte, die wertvoller als 1000 Goldstücke sind. (682 n. Chr.):³

- *Xiao Ke* mit Trockenheit in Hals und Kehle: Setze auf die drei Punkte *Wei Xia Shu San Xue* 100 Kegel. Sie liegen auf dem Rücken unterhalb des 8. Wirbels und 1,5 Cun seitlich davon. Setze hier Moxa.⁴
- *Xiao Ke* mit einem so trockenem Mund, das es kaum auszuhalten ist: Setze auf *Xiao Chang Shu* (BI 27) 100 Kegel. Er liegt 1,5 Cun seitlich des 1. Sakralwirbels. Setze hier Moxa.
- *Xiao Ke* mit Gegenläufigkeit (*Ni* 逆): Setze Moxa auf (Punkte) der Hand Jue Yin-Leitbahn dem Alter entsprechend.⁵

³ **Sun Si Miao** hat hier 30 Jahre später eine Reihe von Ergänzungspunkten zusammengestellt, deren Behandlung er ausschließlich mit Moxa empfiehlt!

⁴ *Wei Xia Shu San Xue* 胃下俞三穴 sind drei Extrapunkte; Einer liegt unterhalb von *Zhi Yang* (Du Mai 9) unter dem 8. Brustwirbel und die anderen beiden 1,5 Cun seitlich davon. Diese Punkte sind bereits vor über 1300 Jahren zur Behandlung von Diabetes verwendet worden.

- *Xiao Ke* mit Mundtrockenheit, setze auf *Xiong Tang* 50 Kegel.⁶ Setze auch 50 Moxakegel auf (Punkte) der Fuß Tai Yang-Leitbahn.⁷
- *Xiao Ke* mit trockenem Mund, der Patient ist bekümmert und unglücklich (*Fan Men* 煩悶): Setze Moxa auf (Punkte) der Fuß Jue Yin-Leitbahn.⁸ Setze auch auf *Yang Chi* (SJ 4) 50 Moxakegel.
- Dies ist die Methode nach der Familie *Shi*, um Diabetes zu heilen: Setze zuerst Moxa auf die beiden Spitzen vom kleinen Finger und vom kleinen Zeh und dann auf den Wirbel im Nacken (*Xiang Zhui* 項椎).⁹ Folge dem Alter und setze entsprechend Moxakegel,
- Setze auch Moxa auf *Pang Guang Shu* (Bl 28), der 1,5 Cun seitlich unterhalb des 2. Sakralwirbels liegt. Auf jeder Seite 30 Kegel. Nach 5 Tagen erhältst Du eine Antwort.
- Nimm auch am Rücken (den Punkt) *Pi Shu* (Bl 20), zwei Punkte 1,5 Cun seitlich der Wirbelsäule unterhalb des 11. Wirbels. Setze hier Moxakegel dem Alter entsprechend.
- In einer Abhandlung steht, jeder Moxibustion eines Punktes überlegen ist der Gebrauch von gekochtem weißem Hundefleisch (*Zhu Bai Gou Rou* 煮白狗肉).¹⁰ Mache eine dicke Suppe daraus. Bei dieser Diät braucht man keinen Ingwer und keine gesalzenen Sojabohnen (*Jiang Jiang Shi* 姜醬豉), man kann höchstens noch Zwiebeln und Schalotten (*Cong Xie* 蔥薤) hinzufügen, wenn man möchte. Passend ist auch der Saft aus gekochten Fleischknochen (*Zhu Rou Gu* 煮肉骨). Man kann eine dünne oder dicke Suppe daraus machen. Fleisch sollte man nur in kleinen Mengen essen. Vermeide es, Schweinefleisch zu essen. Diese Regel muss 200 Tage eingehalten werden, dann ist es gut!

⁵ Punkte auf der Perikard-Leitbahn zur Behandlung von Diabetes sind u.a.: *Qu Ze* (P 3), *Da Ling* (P 7) und *Lao Gong* (P 8).

⁶ *Xiong Tang* 胸堂 („Brusthalle“) ist ein Extrapunkt, der 1 Cun lateral von *Tan Zhong* (Ren Mai 17) liegt. *Sun Si Miao* führt ihn erstmalig zur Behandlung des Diabetes ein.

⁷ Zum Beispiel auf die Punkte *Wei Zhong* (Bl 40) und *Wei Yang* (Bl 39).

⁸ Zum Beispiel die Punkte *Xing Jian* (Le 2), *Tai Chong* (Le 3) und *Qu Quan* (Le 8).

⁹ Gemeint ist der Punkt *Da Zhui* (Du Mai 14).

¹⁰ Früher war Hundefleisch Bestandteil der medizinischen Diät in China, heute werden die wenigen Restaurants, die noch Hundefleisch servieren, in Grund und Boden geschrien, denn: Auch der Chinese von heute hat das Schoßhündchen zum Schmusen entdeckt. Wie die Zeiten sich doch ändern!

- Setze auch Moxa auf *Shen Shu* (Bl 23) zusammen mit den beiden Punkten *Yao Mu*,¹¹ die sich unterhalb von *Shen Shu* 3 Cun und einen Quersfinger seitlich der Wirbelsäule befinden. Nimm ebenso auch die beiden Punkte *Guan Yuan Shu* (Bl 26).
- Ebenso *Yin Shi* (Ma 33), zwei Punkte, die sich oberhalb des Knies befinden. Passend ist auch (der Punkt) *Fu Tu* (Ma 32) oberhalb davon. Nimm den Punkt 3 Cun oberhalb des Knies.
- *Qu Quan* (Le 8), *Yin Gu* (Ni 10), *Yin Ling Quan* (Mi 9), *Fu Liu* (Ni 7), alle diese Punkte unterbrechen Harnverhaltung und begünstigen das Wasserlassen ist bester Weise. Sie schädigen nicht das Yang Qi, auch wird gesagt, sie beseitigen das Bettnässen.
- Ebenso *Tai Xi* (Ni 3), *Zhong Feng* (Le 4), *Ran Gu* (Ni 2), *Tai Bai* (Mi 3), *Da Du* (Mi 2), *Fu Yang* (Ma 42), *Xing Jian* (Le 2), *Da Dun* (Le 1), *Yin Bai* (Mi 1) und *Yong Quan* (Ni 1). Auf jeden dieser Punkte setze bis zu 100 Moxakegel. Auch auf die Punkte *Shen Shu* (Bl 23), *Yao Mu* (Extrapunkt), *Guan Yuan Shu* (Bl 26) und *Shui Dao* (Ma 28) kann man 30 Moxakegel abbrennen, manche sagen sogar 50 Kegel!
- Auf *Yong Quan* (Ni 1) sollte man zehn Kegel abbrennen, auf *Da Dun* (Le 1), *Yin Bai* (Mi 1) und *Xing Jian* (Le 2) kann man drei Kegel abbrennen, auf den verbleibenden Punkte je 7 Moxakegel. Alle 5 Tage gibt es einen Bericht darüber (vom Patienten). Perfekt ist, wenn man nach 3 Moxa (-sitzungen) einen Erfolg sieht. Wenn das Abbrennen von Moxa auf all dem Yin ohne Erfolg ist, kann auch auf allem Yang (*Zhu Yang* 諸陽) Moxa abgebrannt werden. Alles Yang liegt auf der Fußoberfläche und sollte vorsichtig benutzt werden.¹²

D. Zhen Jiu Zi Sheng Jing (Der Klassiker, mit Akupunktur und Moxibustion das Leben zu unterstützen, 1195 n. Chr.).

Der Autor *Wang Zhi Zhong* (1140-1217 n. Chr.) war ebenfalls in seiner Jugend oft krank und suchte über das Studium medizinischer Schriften nach Heilung.

¹¹ *Yao Mu* 腰目 ist ein Extrapunkt, heute nennt man ihn auch *Yao Yan* 腰眼. Beides bedeutet „Rückenaugen“. Der Punkt liegt zwischen dem 3. und 4. Lendenwirbel, 3,8 Cun seitlich davon. Auch dieser Punkt ist von *Sun Si Miao* zur Behandlung von *Xiao Ke* entdeckt worden!

¹² Gemeint ist hier wohl der Punkt auf dem Fußrücken *Chong Yang* (Ma 42) = Hauptstraße des Yang.

Dabei fand er viele Fehler und Widersprüche in den alten Akupunkturbüchern bezüglich der Lage und Heilkraft der Akupunkturpunkte. Auch war er unzufrieden über die untergeordnete Stellung der Akupunktur gegenüber der größeren Verbreitung und wirtschaftlichen Macht der Kräutertherapie. In seinem Buch sammelte *Wang Zhi Zhong* viele Erfahrungen der Dorf- und Wanderärzte seiner Zeit mit Akupunktur, Moxibustion, Diät und anderen Methoden. Vieles davon erprobte er an sich selbst und zeichnete nur das auf, was ihm als wirksam erschien.

Insgesamt werden in dem „Lebensbewahrenden Klassiker“ 195 Krankheiten beschrieben und ihre Behandlung mit Akupunktur und Moxibustion. Besonders seine Korrekturen der Punktelokalisation und die Differenzierung der Punkte bei vielen Krankheiten machen bis heute den Wert dieses Buches für die Akupunkturwelt aus.

Wang Zhi Zhong empfiehlt zur Behandlung von *Xiao Ke*:

- „*Shang Qiu* (Mi 5) beherrscht Unruhe mit heftigem Durst.
- *Yi She* (Bl 49) beherrscht *Xiao Ke* mit Hitze, gelbem Gesicht und gelben Augen.
- Heftiger Durst, der nicht zu stillen, wird über die Punkte *Cheng Jiang* (Ren 24), *Yi She* (Bl 49), *Guan Chong* (SJ 1) und *Ran Gu* (Ni 2) beherrscht.
- *Yin Bai* (Mi 1) beherrscht erschöpfenden Durst.
- *Lao Gong* (P 8) beherrscht heftigen Durst und das Essen geht nicht hinunter.
- *Qu Chi* (Di 11) beherrscht Durst mit Verlangen nach kalten oder heißen Getränken
- *Xing Jian* (Le 2) und *Tai Chong* (Le 3) beherrschen eine trockene Kehle mit ständigem Durst.
- *Yi She* (Bl 49) und *Zhong Lü Shu* (Bl 29) beherrschen eine Nieren-Leere mit *Xiao Ke*, Schweißlosigkeit und der Unfähigkeit, den Rücken vor- und zurückzubeugen, sowie Völlegefühl und Schmerzen in der Rippengegend.

- *Dui Duan* (Du 27) behandelt gelben Urin, trockene Zunge und *Xiao Ke*.
- *Ran Gu* (Ni 2) behandelt eine ausgemergelte Zunge, Unruhe, Verdruss und *Xiao Ke*.
- *Shui Gou* (Du 26) behandelt *Xiao Ke*, bei dem man nicht aufhören kann zu trinken.
- *Yang Gang* (Bl 48) heilt *Xiao Ke*.
- Wende keine Akupunktur und Moxibustion an, wenn der Patient seit mehr als 100 Tagen an der *Xiao Ke*-Krankheit leidet. Es werden sich Entzündungen bilden mit ständigem Ausfluss von Eiter, wenn man hier noch nadelt und Moxa setzt. Schließlich entstehen Abszesse und der Kranke wird dünn und ausgezehrt. Diese Menschen sterben schließlich daran! Auch Verletzungen sollten vermieden werden!¹³ Zu Beginn dieser Erkrankung können wir noch die oben beschriebenen Akupunkturpunkte anwenden. Wenn die Behandlung auf dem Yin (des Patienten) keine Heilung bewirkt, dann versuche es auf dem Yang.“

Komplikationen und Spätfolgen des Diabetes Mellitus:

In der aktuellen Ausgabe des IDF-Atlas wird Deutschland mit einer Anzahl von 7,6 Millionen Betroffenen (inklusive Dunkelziffer) weltweit zu den zehn Ländern mit der höchsten absoluten Anzahl an Menschen mit Diabetes Mellitus gezählt.¹⁴ Man kann beinahe von einer Epidemiologie des Diabetes in Deutschland sprechen! Dabei sind nicht nur die unerkannten Fälle des Typ 2 bereits eine erhebliche Belastung für den Kranken und für die Gesundheitskasse, sondern insbesondere die Spätfolgen, die hohe Kosten verursachen und für den Patienten lebensgefährlich sind. Die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist in der Lage, Diabetes-Patienten mit ihren Spätfolgen zu begleiten und ihre Beschwerden zu lindern.¹⁵

¹³ Bereits vor 1000 Jahren waren die Langzeitfolgen des Diabetes bekannt, die wir heute Neuropathien, Wundanfälligkeit („Diabetischer Fuß“) und Auszehrung nennen. Dank der modernen Medizin sterben unsere Diabetespatienten nicht mehr so schnell. Die chinesische Medizin hingegen war schon immer eher auf Prävention ausgerichtet und nicht auf die Heilung schwerkranker Menschen mit schweren chronischen und organischen Befunden.

¹⁴ Siehe *Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2015* – Deutsche Diabetes Hilfe, Mainz 2015.

¹⁵ Das wir hier nicht so erfolgreich sind wie in der Prävention des Diabetes, wurde bereits erwähnt. Und trotzdem können wir einen Beitrag dazu leisten, dem Kranken mehr Lebensqualität zu geben und seine Beschwerden zu lindern.

Wenn wir den Diabetes mellitus als Grunderkrankung annehmen, müssen wir bei allen Folgeschäden zwischen Wurzel und Zweige (*Ben Biao* 本表) unterscheiden. Der Diabetes selbst bildet immer die Wurzel der Erkrankung, die neu entstehenden Symptome sind die Zweige. Die Folgen einer Diabeteserkrankung können zerebrale Durchblutungsstörungen, Nierenleiden, ein diabetischer Fuß, Neuropathien, Herzerkrankungen, Augenprobleme, Magen-Darmbeschwerden, Entzündungsprozesse und Schwächezustände sein. Bei ihrer Behandlung ist der Fokus immer auf die Wurzel zu legen und klar zwischen der Grunderkrankung und seinen Komplikationen zu unterscheiden.

So heißt es im *Su Wen*: „Zur Heilung einer Erkrankung musst Du immer bis zur Wurzel gehen“ (Kap. 5) und *Zhang Jie Bin* sagt: „Alle Komplikationen einer Erkrankung verschwinden, wenn Du ihre Wurzel direkt behandelst!“ (*Jing Yue Quan Shu*, 1624). Wenn also z.B. eine Milzschwäche die Wurzel (*Ben* 本) des Diabetes ist, dann sind Nässe, Hitze und Schädigung der Körperflüssigkeiten die Zweige (*Biao* 表) der Erkrankung. Beide erfordern eine unterschiedliche Behandlungsstrategie.

Im Folgenden sollen die wichtigsten Spätfolgen des Diabetes Mellitus aus westlicher Sicht benannt und ihre Behandlungsmöglichkeiten mit TCM beschrieben werden.

1. Diabetes mellitus und Herzerkrankungen:

Das Risiko für Gefäßveränderungen am kardiovaskulären System ist für Diabetiker 2 bis 4-fach erhöht, bei Frauen sogar um das 6-fache. Drei Viertel aller Diabetiker sterben an akuten Gefäßverschlüssen, zumeist am Myokardinfarkt oder am Schlaganfall. Bluthochdruck, Vorhofflimmern und Herzinsuffizienz sind oft ebenfalls Spätschäden eines Diabetes Mellitus. Daraus können sich weitere Krankheiten wie Kurzatmigkeit, Schlafapnoe und Depressionen entwickeln. Das anfällige Herz eines Diabetikers wird durch seine Mangelversorgung und eine geringere Leistungsfähigkeit bestimmt.

In der TCM wird diese Erkrankung mit Brust-Blockade (*Xiong Bi* 胸痺) bezeichnet. Die Ursachen sind:

a). Zuviel Alkohol und kulinarische Exzesse schädigen die Milz. Ein schwaches Milz-Qi kann die Speisen und Getränke nicht mehr umwandeln und transportieren. Es sammelt sich pathogene Nässe an. Eine Ansammlung von Nässe wandelt sich in Schleim um und verursacht

eine Blut-Stase. Der Schleim und die Blutstagnation blockieren die Herzgefäße und die Leitbahnen und bedrängen so das Herz.

b). Emotionale Probleme und Leidenschaften (*Qing Zhi* 情志) führen zu einer Stagnation des Leber-Qi. Ein stagnierendes Leber-Qi verhindert den freien Fluss von Qi und Blut. Dies führt zu innerer Hitze, welche die Körperflüssigkeiten konsumiert. Auch hier können Schleim und Blutstasen entstehen, die das Herz belasten und die Blutzirkulation stören. Das Ergebnis ist eine Blockade in der Brust.

c). Qi-Schwäche und Yin-Mangel führen zu einer Stagnation des Herz-Blutes. In der frühen Phase des Diabetes ist trockene Hitze eines der Hauptsymptome. Diese konsumiert die Körperflüssigkeiten, sodass ein Yin-Mangel entsteht. Ein Yin-Mangel führt später zu einer Leere-Hitze, die wiederum für Schleim und Blutstagnation verantwortlich ist. Die Herzgefäße werden blockiert und so entwickelt sich das Brust-Bi-Syndrom.

d). Besonders bei älteren Patienten, oder wenn sexuelle Exzesse das Nieren-Qi geschwächt haben, führt diese Nierenschwäche ebenfalls zu einer mangelhaften Umwandlung der Körperflüssigkeiten, Schleim und Blutstagnation entstehen und führen so zu einer Brustblockade.

Allgemein gesagt sind es beim Brust-Bi-Syndrom eine Blutstagnation und Schleimansammlungen, welche das Herz bedrängen. Diese entstehen immer aus einer Mangelsituation. Ein Mangel (*Ben*) führt also zu einer Fülle-Situation (*Biao*) am Herzen. Ergänze den Mangel (*Bu Fa* 補法) und zerteile die Fülle (*Xie Fa* 瀉法). Besonders Punkte der Jue Yin-Leitbahnen sind hier geeignet, die Fülle am Herzen zu zerstreuen.¹⁶

2. Schlaganfall bei Diabetes:

Ein Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Bei Diabetikern erhöht sich das Schlaganfallrisiko um das Vierfache, kommt noch ein ausgeprägter Bluthochdruck hinzu, dann haben Diabetiker ein zehnfaches Risiko, einen Apoplex zu bekommen.

¹⁶ An dieser Stelle werden keine expliziten Punkteempfehlungen gegeben. Punkte zur Behandlung von Syndromen finden wir in jedem ordentlichen TCM-Buch, sie ergeben sich aus ihren Differenzierungen. Und wer sich an die Behandlung von Diabetes-Spätfolgen mit Akupunktur heranwagt, sollte der Syndromdifferenzierung mächtig sein und eine gründliche Ausbildung erhalten haben! Wer dennoch nach konkreten Punkten sucht, findet sie in dem Buch: *Chinese-English Edition of Acupuncture Treatment for Diabetes mellitus*, Chief Compiler **Zhang Zhi Long**, Shanghai 2007.

Besonders ältere Patienten im Prädiabetes sind hohe Risikopatienten, wenn sie im Rahmen eines Metabolischen Syndroms ein Symptomkomplex mit Bauchfettsucht, gestörtem Kohlehydratstoffwechsel, erhöhte Blutfette und einen Bluthochdruck haben. Wegen der Bedeutung als Risikofaktor für eine hohe Sterblichkeit wird dieser Symptomkomplex auch als *deadly quartet* bezeichnet.¹⁷

Die Chinesische Medizin bezeichnet den Schlaganfall als „Wind, der ins Zentrum geht“ (*Zhong Feng* 中風) oder „Windschlag“. Der Windschlag ist eine Erkrankung, die sehr heftig und plötzlich auftritt und lebensbedrohlich ist. Charakteristisch sind Symptome wie Sprachverlust, Halbseitenlähmung, in schweren Fällen plötzliches Koma, Bewusstlosigkeit und Inkontinenz der Ausscheidungen.

Die Ursachen sind:

a). Ernährungsfehler: Völlerei, falsche Ernährung (zuviel Süßes, Fett, scharf Gewürztes, Alkohol- und Nikotinabusus) schwächen die Umwandlungs- und Transportfunktion der Milz und feuchte Hitze entsteht, die sich zu Schleim (*Tan* 痰) verdichtet. Erst kommt Schleim, dann Hitze, dann Wind – So entsteht innerer Wind der wie ein Wirbelsturm nach oben saust und das Gehirn schädigt.

b). Lebenswandel: Überbelastung und Stress, unregelmäßige Schlaf- und Wachperioden, Nachtschichten, übermäßige sexuelle Aktivität, extreme emotionale Schwankungen konsumieren das Nieren-Yin, so dass das Leber-Holz resp. das Leber-Yin nicht ausreichend ernährt wird. Wenn das Leber-Yin zu schwach ist, wird das Leber-Yang hyperaktiv. Die TCM sagt dazu: Das aufflammende Leber-Yang entwickelt sich zu innerem Wind und schädigt das Gehirn.

c). Ein schwaches Herz-Yang bewirkt Stagnation von Qi und Blut im Leitbahnsystem, die Folge ist eine Blutstagnation, die ein Verschluss der Hirngefäße bewirken kann.

d). Ein erschöpftes Abwehrsystem (*Zheng Qi Xu* 正氣虛) wird von exogenem Wind überwältigt, der ins Leitbahnsystem eindringt und einen Windschlag provozieren kann. Hier kommt die Bedrohung von außen, der Wind dringt ins Innere vor und wird zu innerem Wind.

¹⁷ Siehe *Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2015* a.a.O. S. 75.

Die Windpunkte:

Die Yang-Leitbahnen haben viele Akupunkturpunkte mit der Funktion, den Wind zu zerstreuen, besonders den Wind, der die Außenseite befallen hat. Einige Punkte sind jedoch so deutlich auf den Wind bezogen, dass man sie als Feng (Wind) - Punkte bezeichnen könnte. Durch Ihre Namen weisen auf sie auf diese besondere Beziehung hin.

- **Dü 12 Bing Feng** 秉風 = den Wind ergreifen
- **Bl 12 Feng Men** 風門 = Tor des Windes
- **SJ 17 Yi Feng** 翳風 = Schutzschirm des Windes
- **Gbl 20 Feng Chi** 風池 = Windteich
- **Gbl 31 Feng Shi** 風市 = Wind-Markt
- **Du 16 Feng Fu** 風府 = Palast der Winde

Alle diese Punkte behandeln sowohl äußeren wie inneren Wind, ganz besonders aber den Wind, der in das Gehirn eindringt. Vor allem die Punkte Gbl 20 und Du Mai 16 gehören bei den Folgen eines Schlaganfalls zu den wirksamsten Akupunkturpunkten.

Um den inneren Wind zu vertreiben, muss der Wind ausgelöscht werden (*Xi Feng* 熄風). Bei innerem Wind ist auch das *Ying Qi* 營氣 betroffen und das Yin der Zang-Organen hat einen extremen Mangel.¹⁸ Geeignete Punkte sind alle Wasserpunkte (Ni 10, Le 8, Mi 9 etc.) und die Mu-Punkte, die das Yin nähren.

Aber auch beim Schlaganfall gilt es, die Grunderkrankung nicht zu vergessen und die Wurzel zu behandeln. Denn das Löschen des inneren Windes ist nur eine Behandlung der Zweige, die Ursache liegt immer in einem Mangel!

Diabetes und Nierenerkrankungen:

Bis zu 46% der Typ 2-Diabetiker bekommen im Verlauf ihrer Erkrankung eine Nephropathie. Eine gesunde Ernährung und ein Verzicht auf Alkohol kann bei diesen Patienten die Inzidenz bzw. Progression einer diabetischen Nierenerkrankung im Frühstadium reduzieren. Allerdings geben hier unterschiedliche Studien deutlich verschiedene Ergebnisse.¹⁹

¹⁸ Siehe ausführlicher bei **Lorenzen/Noll**: Die Wandlungsphase Holz, München 2002, S. 58 f.

¹⁹ Siehe *Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2015* a.a.O. S. 94.

In der TCM wird eine diabetische Renopathie mit den Begriffen *Shen Xiao* 肾消 = „ausgezehnte Niere“ und *Shui Zhong* 水腫 = „Wasserschwellungen“ beschrieben. Sie stellt eine chronische Entwicklung in der Xiao Ke-Erkrankung dar.

Nachdem in einer frühen Phase des Diabetes ein Yin-Mangel und trockene Hitze besteht, entsteht daraus später ein erschöpftes, ausgetrocknetes Nierenwasser. Eine erschöpfte Wasserniere führt irgendwann auch zu einer Schädigung des Yang. Die Feuerniere als Mutter allen Yangs im Körper versagt darin, das Milz-Qi und Milz-Yang zu erwärmen, sodass die Milz die Flüssigkeiten im Körper weder bewegen noch nach unten ausleiten kann. Das überschüssige Wasser bildet schließlich Ödeme, die sich unterhalb der Gürtellinie ansiedeln. Eine Vertiefung, die auf Fingerdruck entsteht, bildet sich nicht zurück. Das Behandlungsprinzip ist hier natürlich, das Nieren-Yang und das Milz-Yang zu stärken und zu erwärmen, und zwar mit Moxa auf den Rücken-Shu-Punkten (Bl 23 und Bl 20).

Diabetes und Augenerkrankungen:

Die Versorgung von Menschen mit diabetischer Retinopathie bedarf besonderer Aufmerksamkeit, denn eine Bedrohung der Sehkraft ist ohne Behandlung und Kontrolle wahrscheinlich. Die weltweite Prävalenz für Augenerkrankungen bedingt durch Diabetes beträgt immerhin 35%. Die Angst vor Erblindung kann allerdings zu einer nachhaltigen Änderung des Lebensstils führen. Das Perfide der diabetischen Retinopathie ist, dass sie in frühen Phasen keine Minderung der Sehstärke verursacht. Deshalb wird eine jährliche Untersuchung der Netzhaut beim Augenarzt empfohlen. Eine Optimierung von Blutzucker und Blutdruck ist bei diabetischer Retinopathie unerlässlich!

In der TCM werden die Veränderung am Auge, die als Folge von *Xiao Ke* 消渴 auftreten, unterschiedlich beschrieben:

- *Shi Zhan Hun Miao* 視瞻昏渺 („Verschwommenes Sehen“);
- *Jian Xing Man Mu* 萤星满目 („funkelnde Sterne in den Augen“);
- *Xue Guan Tong Ren* 血灌瞳仁 („blutunterlaufende Pupillen“);
- *Bao Mang* 暴盲 („plötzliche Blindheit“);
- *Yun Wu Yi Jing* 云雾移睛 („Ein Gefühl, als ob Wolken und Nebel vor den Augen sind“).

Als Ursachen werden angenommen:

a). Schädigung der Augengefäße durch Leber-Qi-Stagnation: Leber-Qi-Stagnation durch andauernde emotionale Probleme führt zu Leber-Feuer. Leber-Blut kann nicht nach oben steigen, um die Augen zu ernähren. Ebenso können wiederholte Wutausbrüche die Leber schädigen und aufflammendes Leber-Feuer hervorbringen. Dies schädigt die Augengefäße und kann zu Einblutungen führen.

b). Nässe-Hitze greift die Augengefäße an: Hartnäckiger *Xiao Ke* führt zur einer Schwäche in Milz und Magen, sodass die Flüssigkeiten nicht umgewandelt und transportiert werden können. Ansammlungen von Nässe bilden sich. Bald entsteht Hitze, die weitere Flüssigkeiten konsumieren und Schleim bildet sich. Schleim verursacht eine Blut-Stagnation, die bis in die Augen geht. Dadurch können die Strukturen der Augen verletzt werden.

c). Fehlernährung der Augen-Leitbahnen verursacht durch Yin-Mangel von Leber und Niere: Fortgeschrittener *Xiao Ke* konsumiert Essenz und Blut. Überanstrengung, Stress, und exzessive sexuelle Betätigung schädigen zusätzlich das Yin von Leber und Niere, sodass die Augen zuwenig Essenz und Blut bekommen. So entstehen Sehstörungen bis hin zur Blindheit. Eine Makuladegeneration wäre ein westliches Krankheitsbild dafür.

d). Blockade in den Augengefäßen verursacht durch einen Qi- und Yin-Mangel: Ein hartnäckiger Diabetes verbraucht Qi und Yin sodass das Blut nicht ordentlich bewegt werden kann. Die Folge ist, die Leitbahnen, die die Augen versorgen sollen erreichen das Auge nicht und es tritt eine Mangelversorgung ein, die eine Sehschwäche hinterlässt. Nachblindheit und schlechtes Sehen in der Dämmerung gehören hier zu.

Unterscheide auch hier Ben und Biao, behebe den Mangel und löse die Stagnation auf! Die darunter liegende Diabetes-Erkrankung ist klar zu differenzieren: Liegt eine Milz-Qi-Schwäche, eine Leber-Yin-Schwäche, eine Nieren-Yin-Schwäche und/oder eine Qi/Yang-Leere vor? Ist die Hitze noch ein Problem, gibt es vielleicht Schleim? Wie blockiert ist das Leber-Qi? Der trainierte TCM-Therapeut wird über Zunge und Puls seine Schlüsse ziehen und die richtigen Punkte auswählen!

Diabetes und Neuropathie:

Diabetische Nervenschädigungen können als dritte wichtige Folgeerkrankung im Rahmen eines Diabetes Mellitus entstehen. Jeder dritte Diabetiker entwickelt im Verlauf seiner Krankheit eine Neuropathie mit zum Teil sehr unangenehmen Beschwerden. Die häufigste und klinisch bedeutsamste ist die distal-symetrische sensomotorische Polyneuropathie (DSPN), die einhergeht mit quälenden Nervenschmerzen, Taubheit der Fußsohle und Zehen, Missempfindungen an den Extremitäten, Kribbeln wie Ameisenlaufen, und Unruhe in den Füßen. Wie schnell führt hier eine Diagnose wie „restless legs“ in die Irre! Da die diabetische Neuropathie bereits zu Beginn eines Diabetes auftreten kann, ja sogar noch bevor die Diagnose Diabetes Mellitus gestellt wird, ist eine frühzeitige Feststellung durch den Arzt unerlässlich. Frühzeitiges Eingreifen kann hier die Entwicklung zum „point of no return“ verhindern!

In der TCM werden Neuropathien mit dem Begriff *Bi Zheng* 痺證 zusammengefasst, wenn sie mit Schmerzen einhergehen und *Wei Zheng* 痿證, wenn Taubheit, Kribbeln und Schwäche im Vordergrund stehen. Andere benennen es auch mit *Mai Bi* 脈痹 („Gefäßblockade“) und *Xue Bi* 血痹 („Blutblockade“).

Als Ursachen werden genannt:

a). Eine Blockade der Leitbahngefäße bedingt durch Qi- und Blutschwäche: Wenn man über lange Zeit zuviel süßes und fettes Essen zu sich nimmt, wird die Funktion der Milz, Essen und Trinken umzuwandeln und zu befördern, geschädigt. Daraus folgt, dass zu wenig Essenzielles aus der Nahrung geholt wird, die Quelle von Qi und Blut. Eine Qi- und Blutschwäche entsteht, die Blutzirkulation in den peripheren Gefäßen der Muskeln, Bänder und Sehnen ist ungenügend und damit auch die Ernährung dieser Strukturen. Als therapeutische Punkte sind hier besonders die Xi-Spalt-Punkte der betroffenen Leitbahnen zu wählen!

b). Eine Blockade der Collateralgefäße bedingt durch eine Leber- und Nierenschwäche: Exzessive sexuelle Aktivitäten und fortgeschrittener Diabetes verursachen einen Mangel an Nieren-Essenz und Leber-Blut. Ein Yin-Mangel und eine Blutschwäche bewirken, dass die Extremitäten nicht ausreichend ernährt werden können. Taubheit oder Schmerzen in den Gliedmassen können entstehen.

Behandlungspunkte sind u.a. *Xue Hai* (Mi 10), *Qu Quan* (Le 8), *Tai Xi* (Ni 3), *Jue Gu* (Gbl 39) und *Ge Shu* (Bl 17), die das Blut aufbauen und die Essenz konsolidieren.

c). Blockade der Leitbahngefäße durch Qi- und Blutstagnation: Langanhaltende emotionale Probleme führen zu einer Leber-Qi-Stagnation, die zerstörerisch auf Milz-Erde wirkt. Die Milz kann nicht genug Essenzen aus der Nahrung bereitstellen, sodass neben der Blutstagnation auch eine Blutschwäche auftritt. Die Folgen sind Taubheit und Schmerzen in den Extremitäten. Als Behandlungspunkte sind hier die Erde-Punkte, Yuan-Punkte und Xi-Spalt-Punkte der betroffenen Leitbahnen zu wählen.

d). Eine Schädigung von Yin und Yang resultiert in eine Yang-Schwäche von Milz und Niere: Beim fortgeschrittenem Diabetes kommt es zu einer allgemeinen Yin-Schwäche, die schließlich auch das Yang beeinflusst. Ein schwaches Nieren-Yang und ein schwaches Milz-Yang können die Leitbahnen nicht mehr erwärmen, sodass Kälte das Blut „einfriert“ und eine Blut-Stase entsteht. Hier ist vorrangig Moxa anzuwenden auf die tauben und/oder schmerzhaften Punkte. **Aber cave:** Durch die Sensibilitätsstörung, die beim fortgeschrittenen Diabetes oft vorhanden ist, ist auch die Schmerzempfindung des Patienten herabgesetzt. Wie schnell entsteht dann eine Brandblase. Das ist unbedingt zu vermeiden! Denn die Folge davon kann sein:

Das diabetische Fuß-Syndrom:

Das diabetische Fuß-Syndrom (DFS) ist eine der Hauptkomplikationen von Patienten mit Diabetes Mellitus. Der Begriff umfasst Verletzungen am Fuß des Diabetikers unabhängig von der Art der Verletzung. Die bedeutensten Konsequenzen diabetischer Fußprobleme sind Ulzerationen und andere Läsionen, die im Extremfall zur Amputaion führen können. In Deutschland haben ca. 250.000 Menschen mit Diabetes eine Fußläsion, die Prävalenz nimmt mit steigendem Lebensalter zu. Jeder vierte Diabetiker erleidet im Laufe seines Lebens ein DFS!²⁰

²⁰ Siehe *Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2015* a.a.O. S. 82 ff..

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird das diabetische Fuß-Syndrom mit *Tuo Ju* 脱疽 bezeichnet = ein abgegrenztes, oberflächliches Geschwür. Bei dieser Erkrankung ist eine Milz- und Nierenschwäche die Wurzel, Blutstagnation, toxische Hitze und Schleim sind die Zweige. Je nach Lage und Tiefe der Ulzerationen sind die Milz- Nieren- oder Leber-Leitbahnen betroffen.

Wir stoßen hier an unsere Grenzen mit der Nadel- und Moxatherapie, denn das diabetische Fuß-Syndrom als Spätfolge des Diabetes hat bereits Gewebe und organische Strukturen zerstört. Aufbauende und tonisierende Punkte wie Ma 36, Mi 6, Di 11 u.a. können die allgemeine energetische Schwäche etwas mindern, Yuan- und Erde-Punkte der betroffenen Leitbahnen können ebenfalls Linderung schaffen. Die Grunderkrankung des Diabetes kann ebenfalls noch behandelt werden, aber wie schon oben gesagt, zu heilen ist der Diabetes in diesem Stadium mit der TCM nicht mehr.

Im *Nei Jing* heißt es:

„Der weise Arzt behandelt die Krankheit, bevor sie schon ausgebrochen ist. Wenn man eine Krankheit behandelt die schon ausgebrochen ist, dass ist genauso, als ob man Waffen schmiedet, wenn der Krieg bereits ausgebrochen ist oder einen Brunnen baut, wenn man durstig ist – Ist es dann nicht schon zu spät?“ (*Su Wen* Kap. 2).

Was ist sonst noch zu beachten?

Alle Behandler und Betreuer von Diabetes Mellitus-Patienten sind sich darüber einig, dass eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten eine *conditio sine qua non* für eine erfolgreiche Therapie ist. Es gibt dazu viele Anregungen und Meinungen. Im ersten Teil habe ich auf die Low Carb-Diät hingewiesen, welche die Reduzierung von Kohlehydraten empfiehlt. Oft sollen Obst,²¹ stärkefreies Gemüse und natives Pflanzenöl auf den Tisch. Häufig kann man fettarme Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch und Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte essen. Meiden sollte man auf jeden Fall Weißmehlprodukte, Zucker und andere Süßigkeiten.²²

²¹ Zu beachten ist hier allerdings der Fruchtzuckeranteil mancher Früchte, wie Weintrauben, Kirschen und Birnen, die den Blutzucker puschen können. Den geringsten Zuckergehalt haben Ananas, Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsiche und besonders die Honigmelone.

²² **Hans-Jürgen Richter** u.a.: Den Typ 2-Diabetes an der Wurzel packen – Ein Ernährungs-Ratgeber für Diabetiker und solche, die es nicht werden wollen. Siehe auch www.logimethode.de

Die TCM hat zu Ernährungsveränderungen wenig Konkretes anzubieten. Das Meiden von süßen und fetten Speisen wird immer wieder erwähnt, aber was soll der Kranke positiv essen? *Sun Si Miao* bietet zwar eine Suppe aus weißem Hundefleisch an – Aber woher nehmen und nicht stehlen? Selbst in China ist Hundefleisch in den Restaurants verboten und von der Speisekarte gestrichen. Und Millionen Chinesen wollen ihr Hündchen lieber auf ihrem Schoß als auf dem Teller sehen.

So bleibt es dem Heilpraktiker, dem Arzt und anderen Versorgungsstrukturen überlassen, zusammen mit dem Diabetiker eine individuelle und ausgewogene Diät zu entwickeln. Auch hier steht und fällt der Erfolg mit dem Einhalten des Ernährungsplans durch den Patienten. Die dem Diabetes Typ 2 oft begleitende Adipositas ist ebenfalls ein wichtiger Ansatzpunkt: Eine Gewichtsreduzierung hilft, den Blutzuckerspiegel zu senken! Aber eine nachhaltige Gewichtsreduktion findet nur durch eine nachhaltige Veränderung der Essgewohnheiten statt. Patienten wie Therapeuten brauchen dafür einen langen Atem.

Auch eine gesunde Lebensführung hinsichtlich Körper, Geist und Seele wird in der chinesischen Medizin mit dem Begriff *Yang Sheng* 養生 umschrieben. Darunter fallen Kultivierung des Geistes, Regulierung der Emotionen und Leidenschaften, ein Leben in Harmonie mit der Natur, eine Regulierung des Essverhaltens, ein harmonisches Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit, seine Sexualität den körperlichen Gegebenheiten und dem Alter anpassen, zuviel Ruhe und Bequemlichkeit meiden, sich in einer gesunden Umgebung aufhalten, Regelmäßigkeiten im Tagesablauf finden und immer passend gekleidet zu sein – nicht im Sinne von Armani und Gucci sondern passend zur Temperatur und Jahreszeit.²³

Im Zentrum aller diabetischen Veränderungen steht ein schwaches Milz-Qi, eine Schwäche unseres erworbenen Vermögens. Nun ist die Milz in der chinesischen Medizin nicht nur für das Aufnehmen und Verdauen von stofflicher Nahrung verantwortlich. Ihr geistig-emotionaler Aspekt ist das Nachdenken (*Si* 思). Dies gehört ebenfalls zur Verdauungsleistung der Milz. Nachdenken bedeutet die geistige Integration von Sinneseindrücken, Erlebnissen, Empfindungen und Gedanken. Jeder Fremdeinfluss von außen muss aufgenommen, assimiliert und integriert werden. Diese Dienstleistung kann unsere Milz heutzutage kaum noch bewältigen. Der immerwährende Informationsfluss, der ungebremste gedankliche Austausch im Internet, die ewig präsente Aktivität der

²³ Siehe ausführlicher bei **Udo Lorenzen**: *Yang Sheng* - Chinesische Lebenspflege und -weisheit für den Alltag in: *Der Heilpraktiker* 9/2013.

Smartphones und Handys, die Nachrichtenflut der Medien und Presse – wie soll man das alles bewältigen? Die Milz ist hier in erhöhtem Maße gefordert, über längere Zeit hinweg Wissensstoff zu assimilieren und Unwichtiges zur Ausscheidung freizugeben. Andererseits hat diese Einbettung in das große Ganze (das Internet) auch eine soziale Komponente. Wir treffen uns in Internetportals und haben bei „Headbook“ 500 Freunde. Ich liebe alle Welt und ganz besonders MICH!

Die Neugier, der Hunger nach neuen Informationen und seine Befriedigung ist für die Gesundheit des Menschen genauso wichtig wie der Hunger nach stofflicher Nahrung. Aber ein Überangebot von Nahrungsmitteln, Waren, Informationen, Nachrichten und Dienstleistungen führt zu einer übermäßigen Herausforderung der Milz. Und wer weiß schon, was davon essenziell ist? Bei 50 Käsesorten, 38 Salamiarten, 49 Brotsorten, 100 Paar Schuhen und 184 Mails checken – das kann auch eine noch so stabile Milz nicht verdauen, ohne Schaden zu nehmen.

Meiner Meinung nach ist diese Überflutung von Angeboten eine bisher viel zu wenig erkannte Ursache von Diabetes in unserer Überflussgesellschaft. Denn es sind nicht nur zu süße und fette Speisen, die die Milz krank machen. Heutzutage führt auch die Überfütterung mit Konsummöglichkeiten dazu, dass unsere chinesische Milz (*Pi* 脾) überfordert ist. Wie sollen wir sonst die zunehmende Diabetisierung der zivilisierten Welt erklären? In Zeiten geringer Nahrungszufuhr und -mangel war und ist der Diabetes Mellitus kein Thema! Es ist der Überfluss, der uns krank macht! Interessanterweise gibt uns die Pathophysiologie des Diabetes ein ähnliches Bild: Die Körperzelle schwimmt in Zucker, hat aber trotzdem einen Mangel, weil nicht genügend Insulin vorhanden ist, um den Zucker in die Zelle zu integrieren. Oder die Körperzellen sind derart träge geworden, dass sie auf Insulin kaum noch reagieren. Man spricht dann von Insulinresistenz.

Lao Zi sagt dazu:

„Die 5 Farben täuschen die Augen der Menschen,
die 5 Töne betäuben die Ohren der Menschen,
die 5 Geschmacksrichtungen übersättigen den Gaumen der Menschen,
Hast und Eile machen, dass die Herzen der Menschen unruhig bleiben,
Kostbare Dinge führen die Menschen nur in Versuchung.

Deshalb der Weise:

Er lebt für das Innere

Und nicht für das Äußere!

Aus diesem Grund meidet er das eine und wählt das andere.“

Dao De Jing, Vers 12.

Zum Schluss noch ein Fallbeispiel (Fortsetzung):

Wenden wir uns wieder unserem aus dem 7. Himmel zurückgekehrten älteren Patienten zu, der ein typisches Bild für die Pathogenese eines Diabetes abgibt. Seine Blutwerte zeigen ein ausgebildetes Diabetes-syndrom an: Der Glukosewert beträgt nüchtern über 300 mg und der Hba1c - Wert 10,5 %. Der Patient hat die typischen Symptome wie starker Durst, ständiger Harndrang und Abgeschlagenheit. Sein Schlaf ist unerquicklich, weil er nachts 3-4 mal auf die Toilette muss.

Seine Hausärztin verschreibt ihm **Metformin**. Metformin ist ein orales Diabetikum, das die Glukose-Neubildung in der Leber hemmt. Außerdem bewirkt es eine schnellere Aufnahme von Glukose in die Muskelzellen und vermindert die Insulinresistenz. Wegen seiner überschaubaren Nebenwirkungen (in den ersten Wochen Übelkeit, Blähungen und Durchfälle) ist Metformin das Mittel der Wahl beim nicht insulinabhängigen Diabetes Mellitus Typ 2, insbesondere wenn Übergewicht oder Adipositas dabei sind. Metformin soll auch helfen, das Gewicht zu reduzieren, weil es das Hungergefühl dämpft. Nach einer klinischen Studie besteht bei langfristiger Einnahme von Metformin ein erhöhtes Risiko für Vitamin-B12-Mangel.²⁴ So weit so gut.

Unser Patient durchlebt ein Jahr des Ausprobierens, des Weglassens und der Neudosierung von Metformin, schließlich schafft er es, das Medikament 3x täglich je 500 mg regelmäßig zu nehmen. Dazwischen liegt eine Phase des Zweifels, ein halbherziger Versuch, seine Ernährung umzustellen und die Hoffnung, in der Obhut seiner liebevollen und verzeihenden Ehefrau seinen Frieden wieder zu finden. Die Blutwerte schwanken, das Gewicht wird nicht weniger und die Hausärztin droht ihm mit einem Fahrverbot, denn er sei eine Gefahr für den Straßenverkehr mit diesen hohen Werten. Endlich findet er den Weg zum Heilpraktiker. Unter Berücksichtigung der turbulenten letzten Jahre des Patienten und dessen Symptomatik lautet die TCM-Diagnose: Nieren-Yin-Schwäche mit einer sich daraus entwickelten Leber-Yin-

²⁴ **J. de Jager, A. Kooy, P. Lehert, M. G. Wulffelé, J. van der Kolk, D. Bets, J. Verburg, A. J. Donker, C. D. Stehouwer:** Long term treatment with metformin in patients with type 2 diabetes and risk of vitamin B-12 deficiency: randomised placebo controlled trial. In: BMJ (Clinical research ed.). Band 340, 2010, S. c2181.

Schwäche, dabei eine Leere Hitze und ein schwaches Milz-Qi. Die Zunge ist gerötet und hat Risse an beiden Rändern, der Puls ist beschleunigt und fadenförmig, bes. an den Nierenpulsen. Es werden regelmäßige Akupunktursitzungen vereinbart, dazu ein chinesischer Vitalpilz (*Ling Zhi* 靈芝)²⁵ verordnet. Der Patient kommt zunehmend wieder zu Kräften, alle Diabetessymptome gehen zurück, selbst seine Taubheitsgefühle in den Füßen. Sein Gewicht reduziert sich langsam aber stetig aufgrund einer veränderten Ernährung (Low Carb) und regelmäßiger Bewegung.

Die Blutwerte werden regelmäßig kontrolliert und der Glukosewert pendelt sich bei unter 150 mg und der Hba1c – Wert bei unter 7,5 % ein. Die Zukunft wird zeigen, ob und welche Spätfolgen sich vielleicht noch einstellen werden. Unserer Patient hat seine Lebenskrise überwunden und einige seiner bisherigen Glaubenssätze kritisch hinterfragt. Die Sehnsucht nach Liebe ist keine verzehrende mehr, seine Vorstellungen von Glücklichkeit sind einem entspannten Alltag gewichen, der täglich glückliche Momente beinhaltet. Die Akzeptanz seiner individuellen Grenzen geben ihm das Gefühl bei sich anzukommen. Die 10 Merksätze seines Heilpraktikers für ein zufriedenes Leben versucht der Patient in sein Leben zu integrieren.

10 goldene Regeln für ein zufriedenes Leben

1. Die eigene Wichtigkeit verlieren
2. Dinge/Menschen/Tun nicht bewerten
3. Gehe den Weg mit Herz
4. Halte den Augenblick fest
5. Freue Dich über die kleinen Dinge
6. Mühelos ist richtig
7. Loslassen von Dingen, die wertlos geworden sind
8. Den Tod als Ratgeber nutzen
9. Achtsamkeit für Deine Umgebung und Deine Mitmenschen
10. Akzeptiere, was nicht zu ändern ist!

²⁵ *Ling Zhi* = **Ganoderma Lucidum** ist in der Geschichte der chinesischen Medizin seit seinen Ursprüngen ein Heilmittel der überragenden Klasse. *Li Shi Zhen* beschrieb seine Wirkung: „Er ist gut, um Brustblockaden zu lösen, er stärkt das Herz-Qi, kräftigt das Innere, vermehrt die Weisheit und stärkt das Gedächtnis. Ein langer Gebrauch des Pilzes bewirkt, dass man sich glücklich und vital fühlt und man kann sich eines langen Lebens wie ein Unsterblicher erfreuen!“ (aus dem *Bencao Gangmu*, 1596 n. Chr.). Der Pilz hat auch eine allgemein stärkende Wirkung auf alle Zang-Organen und unterstützt im westlichen Sinne die Entgiftungsfunktion der Leber.