

## Kurs: Yang-Schwäche und fehlende Kälteabwehr des Wirts – der Hauptgrund für chronische Krankheiten der modernen Zeit

Dr. med. Johannes G. Schmidt, Allgemeinmedizin. Klinische Epidemiologie, Altchinesische Medizin  
 Stiftung Paracelsus heute, Einsiedeln/Schweiz  
[schmidt@paracelsus-heute.ch](mailto:schmidt@paracelsus-heute.ch)

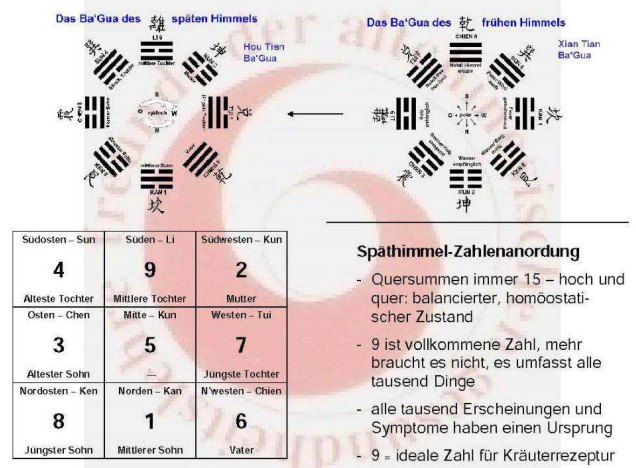
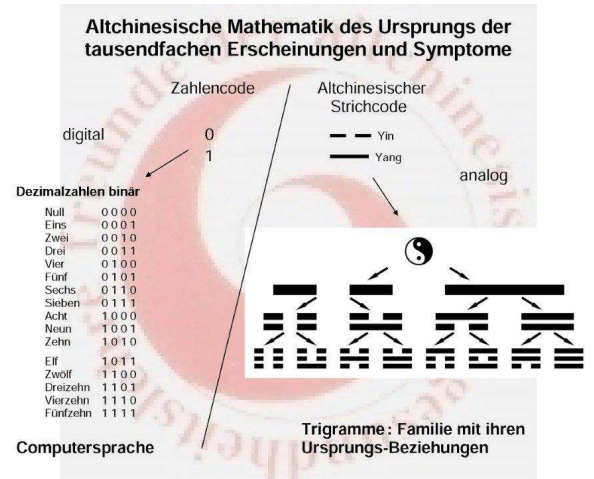
### Holz

Das Thema des Kongresses ist *Holz*. In der Natur ist *Holz* viel mehr als ein Stück Holz. Die alte Chinesische Naturbetrachtung beschränkt sich nicht auf unser modernes Zerteilungs-Denken. Es gilt, vor lauter Holz den Wald noch zu sehen. Klinisch gesehen macht das *Holz* in der Regel die heftigsten Symptome, und diese Symptome lassen sich oft auch recht gut schnell behandeln. Doch ist das schon Chinesische Medizin?

In der Altchinesischen Medizin wird die Natur etwa so gesehen:

- 1 Alles ist Eins, **Tao**. Der Vervollkommnung gehört die klinische Aufmerksamkeit, nicht dem vordergründigen Leiden.
- 2 Das Tao besteht aus **Yin** und **Yang**. Ohne *Yin* kein *Yang*, ohne *Yang* kein *Yin*. Beim heutigen Patienten ist der klinische Grund von (sichtbarem) *Yin*-Mangel in der Regel ein (unsichtbarer) *Yang*-Mangel. Denn die Welt ist für den Menschen kalt und dunkel und ohne Kultur der *Yang*-Pflege verliert der Mensch sein *Yang*.
- 3 **Himmel - Mensch - Erde**: Der Mensch steht in der Natur zwischen Himmel und Erde und deren Einflüssen. Die kosmische Wirkung von Himmelsstämmen und Erdenzweigen führen zu den Launen der Natur (und des Schicksals). Die Launen der Natur können klinisch stärker sein als unsere Therapien, wir müssen sie deshalb erkennen, damit wir die subtile Wirkung der Therapie beurteilen können.
- 4 Es gibt 4 Bewegungen entsprechend den 4 Jahreszeiten – **Steigen - Öffnen - Sinken - Schliessen**. Steigen ist nicht einfach das Gegenteil von Sinken. Nur bei fehlender *Mitte* kommen sich die gegenläufigen Bewegungen in die Quere, hat ein Rad aber eine funktionierende Nabe in der Mitte, unterstützen sich die gegenläufigen Bewegungen. Klinisch gehört zu einer vervollkommenden Behandlung des *Holzes* immer eine Mitbehandlung von *Metall* und *Erde*.
- 5 Die 5 Wandlungsphasen umfassen Steigen - Öffnen - *in-Ruhe-sein* - Sinken - Schliessen. Also **Holz - Feuer - Erde - Metall - Wasser**. Diese 5 „Elemente“ sind keine klinischen Schubladen, sie bringen einander vielmehr hervor und regulieren sich gegenseitig. Sie widerspiegeln sich in allen möglichen Naturerscheinungen, z.B. in der Farbe, Himmelsrichtung, im Geschmack etc. aber auch in den körperlichen Organen, wobei der Geist bzw. die Wirkungskraft der Organe – das *Yang* – klinisch meist bedeutsamer ist als die sichtbare Struktur – das *Yin*.
- 6 Im menschlichen Körper wirken letztendlich 6 Schichten und 6 Wettereinflüsse, aus 5 werden 6, denn es gibt 2 Arten von Feuer: Also: **Kälte** (Wasser, **Tai Yang**, Bl-Dü) - **Trockenheit** (Metall, **Yang Ming**, Ma-Di) - **Feuer** (Minister-Feuer, **Shao Yang**, Gb-3E) - **Nässe** (Erde, **Tai Yin**, Mz-Lu) - **Himmliches Licht** (Kaiserliches Feuer, **Shao Yin**, Ni-Hz) - **Wind** (Holz, **Jue Yin**, Le-Ks).

Und noch ein kurzer Hinweis auf die Mathematik der Trigramme.



Die Strichcode-Sprache der alten Chinesen beinhaltet weit mehr als der binäre Code der modernen Computersprache. Es geht um die Beziehungen zwischen den Zahlen und um den Ursprung der sich verwandelnden Zahlen. Die tausend Erscheinungen in der Natur haben alle 1 Ursprung, 1 Wurzel.

### Die Organ-Familie

Wir brauchen eine diagnostische Einschätzung aller Funktionskreise, selbst wenn heftige Symptome eindeutig dem *Holz* zugeordnet werden können. Auch ein gänzlich gesundes *Holz* kann leiden, wenn die Mutter *Wasser* ein Problem hat und/oder eine schwache *Erde* nicht mehr ausgleichen kann. In der klinischen Praxis sehen wir 2 bzw. 4 grundsätzliche konstitutionelle Konstellationen: Grundschwäche auf der Querachse oder Grundschwäche auf der Längsachse. Also

Leber-Lungen-Achse (**Holz-Metall-Balance**) oder Herz-Nieren-Achse (**Herz-Nieren-Verbindung**).

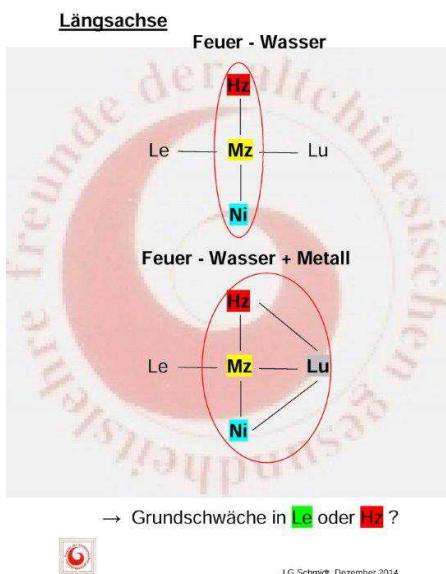
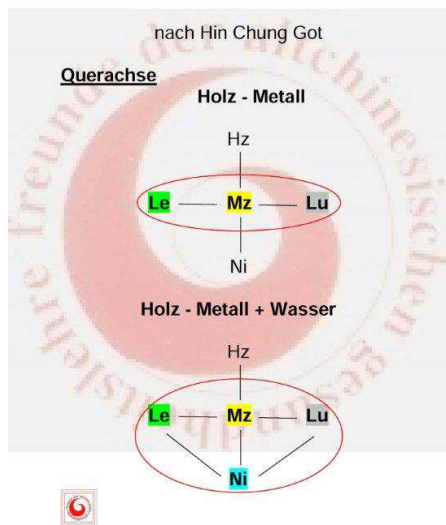
Immer ist die *Mitte/Erde* beteiligt, welche das Gleichgewicht nicht halten kann oder zu trübe und zu undurchlässig ist für eine Verbindung oben-unten.

Bei einer Querachsen-Grundschwäche kann eine *Nieren*-Grund-

schwäche dazukommen und bei einer Längsachsen-Grundschwäche eine *Lungen*-Grundschwäche.

Daraus ergeben sich 4 konstitutionelle Grundtypen:

### Klinische Grundschwächen



- Leber-Milz-Lungen-Schwäche (Achse)
- Leber-Milz-Lungen-Schwäche mit Nieren-Schwäche (Dreieck)
- Herz-Milz-Nieren-Schwäche (Achse)
- Herz-Milz-Nieren-Schwäche mit Lungen-Schwäche (Dreieck)

Da bei einer Längsachsen-Grundschwäche mit chronischer Dekompensation auch die gesunde *Leber* mehr oder weniger schwere und heftige Symptome entwickelt, braucht es eine klare Gesamt-Diagnose. Eine Diagnose, die uns klarmacht, wenn das *Holz* im Grunde gesund ist und keine Behandlung braucht. Es wird wieder richtig funktionieren, wenn die *Herz-Nieren*-Störung besser in Ordnung gekommen ist. So kann *Wind* aus *Hitze* entstehen. *Hitze* kann aus Stagnation entstehen. Chronische Stagnation ist natürlich immer auch eine Stagnation von *Qi* und *Blut*. Klinisch entscheidend ist jedoch meist die Wirkung von *Kälte* und *Nässe* aufgrund von *Yang*-Mangel. Wenn also zum Beispiel bei einem Hirnschlag eine *Wind*-Pathologie vorliegt, ist das eine klinisch irrelevante Diagnose. Die klinisch

relevante Ursache ist meist *Yang*-Mangel, der die Stagnation nicht mehr in Bewegung halten kann, was dann zu *Hitze* und *Wind* führen kann. Eine (alleinige) Behandlung des *Holz*-Symptoms *Wind* würde nur schwächen. Es braucht in diesem Fall vielmehr einen dezidierten *Yang*-Aufbau. Aber auch bei einer chronischen Querachsen-Schwäche, bei der die *Leber* Teil der Urschwäche ist, können Sie nicht einfach die *Leber* behandeln. Strategisch entscheidend ist das *Milz-Yang*.

Kommen wir zu einem Fallbeispiel: Eine 45-jährige Patientin leidet seit 2 Jahren an ausgeprägter Übelkeit, bevor sie vor 4 Monaten zu mir gekommen ist. In einem Bericht vor einem Jahr heisst es: „Ausgeprägte Übelkeit, sie kann keine Nahrung bei sich behalten ausser pürierter Suppe und Zwieback, wenn sie etwas Anderes isst, erbricht sie. Der Energiehaushalt ist extrem niedrig. Grundfunktionen des Lebens wie Schlafen, Essen soziale Beziehungen sind sehr anstrengend und sehr störrisch. Von der Stimmung ist sie depressiv, hoffnungslos und sehr ängstlich, es bestehen Suizid-Gedanken, jedoch keine akute Suizidalität. Durch die chronisch-reduzierte Nahrungsaufnahme wegen der Übelkeit und Parodontitis ist inzwischen eine Osteoporose, starke Abmagerung mit Amenorrhoe und deutlicher Energieschwund aufgetreten.“ Verwiesen wird zudem auf „eine belastende Kindheit mit Vernachlässigung, traumatische Situationen ohne Geborgenheit.“ Im Alter von 27 wurde sie IV-Rentnerin. Die Patientin erinnert sich an Verdauungsstörungen seit der Kindheit, Bauchkrämpfe, selten Erbrechen, ohne sonst etwas zu spüren. Mit 20 Angina, auch Knoten am Hals, besonders bei Übelkeit auch Klossgefühl. Rückenschmerzen seit Alter 32, auch Skoliose und Diskushernien. Vor der sekundären Amenorrhoe prämenstruell starke Unterbauch-Schmerzen und bei der Mens dunkles, klumpiges Blut. Sport hat früher immer gut getan und entspannt, jetzt ist sie zu schwach. Seit längerem auch Schlafstörungen und Nachtschweiss. Schon seit Kindheit unsicher und schnell Lampenfieber, in den letzten paar Jahren auch Angst vor Dunkelheit und gelegentlich Alpträume. Sie überfordert sich durch ihren Perfektionismus und erträgt keine Ungerechtigkeiten. Und jetzt kommt's: Schon immer Frieren am ganzen Körper, kalte Hände und Füße. Im Juli 2014 war die Zunge sehr blass, der Puls tief und dünn.

Sie war schon im Alter von 27 sechs Jahre lang in Behandlung bei einem bekannten TCM-Lehrer in Zürich – ohne Besserung. Auch in den letzten Jahren war sie bei TCM-Ärzten, die komplizierte *Leber-Milz*-Rezepturen und unglücklicherweise auch Vitamin-Infusionen verabreichten und zu häufig Akupunktur durchführten. In so einem Fall sollte eine Akupunktur nur in Abständen von mindestens 3 Wochen erfolgen, mit 2-3 Nadeln.

Was war meine Diagnose und die erste Verabreichung? Wir haben es hier mit einem *Yang*-Mangel seit Geburt zu tun. Die Eltern waren mit diesem vierten Kind überfordert, es war ein *Yang*-Mangel-Kuckuck in ihrem Nest, der sehr verletzlich war, schwache *Mitte*, schwache *Lunge* mit entsprechender Dünnhäutigkeit und *leberischem* Trotz- und Gerechtigkeitsinn, der Eltern zum Verzweifeln bringen kann. Unsere Diagnose muss also nicht auf der Seite der kindlichen Vernachlässigung ansetzen, sondern dort, wo das Kind aufgrund der angeborenen energetischen Schwächen seine Symptome entwickelt hat. Und es braucht in dieser Situation keine *Leber*-Rezeptur, sondern eine kräftige *Yang*-Stärkung mit wenigen Mitteln – mit 90g *Fu Zi*, 90g Süsshholz und 90g getrocknetem Ingwer (*Si Ni Tang*), zunächst in spagyrischer Zubereitung. Sie hatte bald darauf Magenkrämpfe. Obwohl ein kältender Soja-Pudding im Spiel war, ist das ein Zeichen, dass der Bauch aufzuwachen begann. Das zeigte sich hier insbesondere auch daran, dass die Krämpfe nachts nicht vorhanden waren.

In der Folge war der trockene Mund Thema – bei 2mal Nykturie

und hellem Urin. Wenn das *Yang* kommt, spürt man vieles ein bisschen besser. Der trockene Mund ist Ausdruck der *Kälte*: das kalte Wasser im Körper dampft nicht. Nächtliche Dunkelheit – die *Yin*-Zeit – führte weiterhin oft zu Angst in der Nacht, doch der Nachtschweiss ging bereits zurück. In der Nacht ist es dunkel und kalt, das schwache *Yang* kann nicht dagegen halten. Nach drei Wochen zeigte die Zunge nun deutlicher *Nässe*- und *Blutstau*, die vorher in der Totenkälte noch verborgen waren, deutlicher zeigte sich auch eine Eisesglätte. Da die jahrelange Übelkeit ein *Yang*-Leere-Symptom war, ist eine wärmende Ernährung wichtig, die das *Yang* stärkt. Also Suppen essen, möglichst selbstgekochte Kraft-Brühen, Hühnerbrühe, Rinderbrühe mit frischem Ingwer und warmen Gewürzen. Ingwer-Tee zum Frühstück. So war es möglich, nach drei Wochen auf Kräutergranulate zu wechseln, die den Bauch kräftiger wärmen als die spagyrische Zubereitung. Die Patientin hatte jetzt dauernd Appetit, obwohl die Blähungen anhielten, und mit sorgfältigem Essen gelang eine gute Nahrungs- und *Yang*-Aufnahme. Es braucht ja genug *Yang*, damit die Nahrung verbrennen kann und nicht nur aufliegt. Wenn ein sehr schwaches Feuer in Gang kommt, dann raucht es bis die Flammen durchkommen, also gibt es Blähungen als Zeichen der *Feuer*-Zunahme. Die Rückenschmerzen nahmen zu, weil auch der Rücken aufzutauen begann. Etwas später dann auch Stirnkopfschmerzen. Sie sehen, Schmerzen bei gutem bzw. besserem Appetit sind ein gutes Zeichen. Der Stuhlgang wechselte von oft dünn zu geformt, fast trocken und träge. Sie mag jetzt öfters laufen, was den Schlaf verbessert, zusammen mit der wenigen Wärme, die im Bauch gesammelt worden ist, sodass der unruhige Geist wieder ein wärmeres Bett finden kann. Eine einigermaßen stabile Gesundheit ist allerdings erst in 2-3 Jahren zu erreichen.

## Die Mitte

Bei allen *Leber*-Störungen – *Leber-Qi*- und *Blut*-Stagnation – muss die *Mitte* immer Schwerpunkt der Behandlung sein, denn das *Holz-Metall*-Gleichgewicht kann sich nur über eine erstarrende *Milz* entwickeln. Die klassischen Rezepturen wie *Dang Gui Si Ni Tang*, *Gui Zhi Tang*, *Xiao Chai Hu Tang*, *Xiao Yao San* und *Chai Hu Shu Gan Tang* sind alle auch *Mitte*-Rezepturen, sie enthalten alle Süssholz, z.T. auch rote Datteln und *Bai Zhu* und *Fu Ling*. *Chai Hu Shu Gan Tang* brauche ich allerdings nie, es ist eine zu einseitige *Leber*-Rezeptur in einer Zeit, wo praktisch alle Menschen eine schwache *Mitte* haben. Die Altchinesische Medizin denkt strategisch und verfolgt primär die Behandlung des *ben* (der Wurzel), und nur wenn möglich, die Behandlung des *biao* (der Beschwerden). Die *Mit*-behandlung der Beschwerden ist nur dann strategisch richtig, wenn sie selber direkt Ausdruck einer Grundschwäche sind und entsprechende Mittel die Gesundung der Wurzel nicht beeinträchtigen. Schauen wir genau hin: Beschwerden sind nämlich meist Ausdruck eines Gesundungsvorgangs oder mindestens eines Gesundungsversuchs, den der Körper immer wieder spontan unternimmt – der dann mithilfe einer therapeutischen Stärkung der Wurzel gelingen kann. Der Übelkeit in solch einem Fall können Sie deshalb nicht mit *leber*-beruhigenden Mitteln beikommen, sondern mit dem Wärmen des ganzen Körpers und des *Magens*, damit dieser nicht eingefroren bleibt und wieder beweglich wird. Das Wurzelproblem, ist wie sooft, eine *Yang*-Schwäche, und erst hochdosierte heisse Kräuter wie *Fu Zi* und *Gan Jiang*, gebremst und so harmonisiert durch ebenfalls hoch dosiertes Süssholz, können in diesem Fall das Problem angehen. Ein Eisklotz erleidet durch das *Feuer* dieser „giftig“ dosierten Kräuter keine Versengungen, mit ein bisschen heissen Kräutern im üblichen Rahmen kommen Sie nicht durch. Das Süssholz in fast allen klassischen Rezepturen wirkt übrigens wie eine Pfanne, die zwischen Feuer und Wasser vermittelt, sodass Dampf und Leben entsteht. Wo es kalt ist, ist auch immer zuviel Wasser. So können Sie Wasser in den Füßen in der

Regel nicht mit *feuchtigkeits*-eliminierenden Mitteln beikommen, sondern nur mit der Stärkung des *Nierenfeuers*, sodass das Wasser nicht mehr unten bleibt, sondern wieder in Form von Dampf nach oben steigt, wie es sich gehört. Wo es warm ist, wird das Wasser zu Dampf. Dampf belebt und befeuchtet überall. Wasser erstickt Feuer, sammelt sich unten und es wird trocken, was einen scheinbaren *Yin*-Mangel vortäuscht. Die Luft ist ja im kalten Winter trocken, im Sommer ist sie feucht. „Trink nicht zuviel, das macht nur Durst!“; in meiner Kindheit auf dem Land hatte das die Grossmutter noch gewusst. Bewahren Sie Ihre Patienten vor Infusionen, z.B. vor Vitamin- oder Eisen-Infusionen, die das Verdauungs- und Stoffwechsel-*Feuer* erst recht hinunterbringen. Das *Blut* muss gekocht sein, damit es rot wird – das wissen Sie. Eisen muss also oxidiert werden, nur dann mangelt es nicht. Was nützen ganze Eisenladungen, die mangels Stoffwechsel-*Feuer* nicht eingebaut werden? Es gibt überhaupt keine Studien, die einen Nutzen dieser Eisen-Mode aufzeigen. Bei den antioxidativen Vitaminen wissen wir heute sogar aus zahlreichen kontrollierten Studien, dass diese – erwartungsgemäss – das Auftreten von Krankheiten und die Sterblichkeit erhöhen. Behandeln Sie also nicht die *Leber* und ihr windiges Gebilde, nur weil sie den grössten Hype im Körper inszeniert und die aufgeregtesten Symptome macht. Behandeln Sie *Yang*-Mangel und die *Mitte* – *Milz*-*Yang*-Mangel.

Die *Mitte* ist auch bei einer *Herz-Nieren*-Koordinations-Schwäche der strategische Angriffspunkt für eine Gesundung. Erst wenn die *Milz* nicht mehr trübe und undurchlässig ist – und die *Niere* standhält und das *Herz* so stützt, dass es nicht mehr in die Hosen fällt –, erst dann kann eine gesunde Verbindung zwischen *Herz* und *Niere* entstehen. Im Prozess dieser Entwicklung muss das Herz erschüttert werden, was Leiden verursacht, doch nur so kann es an den rechten Fleck kommen und sich mit der *Niere* – mit dem Verstand – verbinden (der Drache muss sich stets zwischen unten und oben bewegen – bei einem zu kalten *Nieren*-Bad will er nicht mehr hinunter). Wer Herz und Verstand zusammen hat, hat eine gute *Herz-Nieren*-Koordination; auf Lateinisch heisst das dann *religio*. Ohne ausreichendes *Nieren*-*Yang* kann eine *Milz*-*Yang*- oder *Lungen*-*Yang*-Schwäche nicht verschwinden. Organe und Funktionskreise sind letztlich nur didaktische Schubladen, es gibt im Grunde nur eine Energie, nur ein *Yang*.

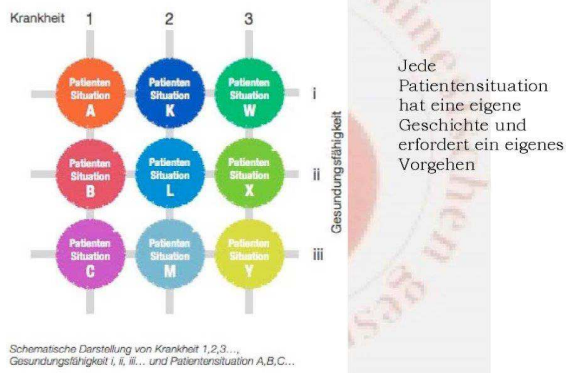
## Voraussetzungen für die Gesundung

Ich will nun im Folgenden anhand einiger Auszüge aus meinen Aufsatz über Patienten mit MS die Logik des *Yang*-Mangels als Wurzel von *Yin*-Mangel darstellen. Und ich will die klinischen Äusserungen von *Yang*-Mangel darstellen – für die Diagnose-Stellung wie auch für die wichtige Verlaufs-Beurteilung. In diesem Aufsatz (s. Literatur am Schluss) dienen MS-Patienten als Beispiel, das eigentliche Thema sind die Voraussetzungen für die Gesundung und deren klinische Erscheinungen. Fehlen die Voraussetzungen – besteht also *Yang*-Schwäche und fehlt eine kompetente Kälteabwehr des Wirts, dann werden Krankheiten chronisch oder chronisch-progressiv. Krankheitsverläufe können ja im Einzelfall sehr stark vom Durchschnitt abweichen. Eine übliche (schulmedizinische) Diagnose sagt kaum etwas über den Patienten aus. Verschiedene Patienten als Wirt derselben Krankheit können entweder chronische Beeinträchtigungen entwickeln und gar einen vorzeitigen Tod erleiden oder aber völlig gesund bleiben (z.B. Brustkrebs, Prostatakrebs, Hautkrebs, Multiple Sklerose und viele andere mehr – eben alles).

Wie hier schematisch dargestellt, treffen pathogene Einflüsse auf Wirte, d.h. auf Patienten mit unterschiedlichem Gesundungsvermögen, und Krankheiten widerspiegeln die Auseinandersetzung zwischen salutogenen und pathogenen Prozessen. So sind chronische Krankheiten zuerst meist Aus-



### Diagnose der Patientensituation aufgrund von Krankheit und Gesundheitsfähigkeit

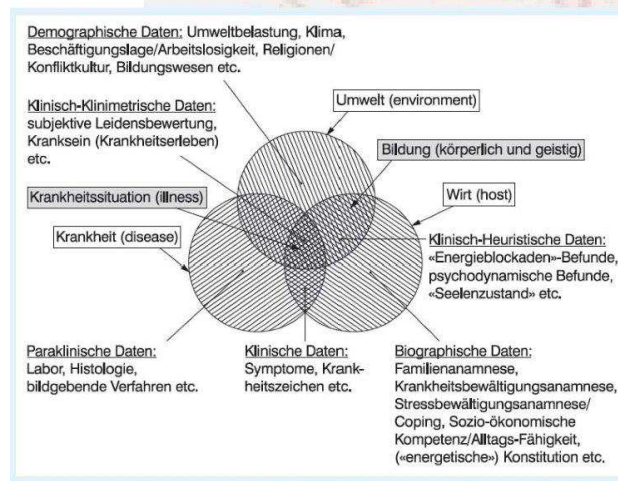


druck von Gesundungsvorgängen, die (mühsam) die Oberhand zu gewinnen versuchen. Eine Gesetzmässigkeit der Gesundung scheint zu sein, dass Personen in vielen Fällen erst durch den Gesundungsvorgang krank werden. Als Prototyp dieses Phänomens kann man die Grippe betrachten. Findet der Wehrvorgang kompetent statt, dann geht er einher mit Fieber, Schwitzen, Müdigkeit und Krankheitsgefühl. Personen mit mangelhaftem *Wei Qi* reagieren hingegen nicht auf Erkältungen und bleiben oberflächlich betrachtet „gesund“, wobei die *Kälte* eindringt und früher oder später irgendwo das *Qi* und das *Xue* blockiert. Paradoxerweise wird also der gesund Funktionierende krank und der krankhaft (bzw. nicht gesund) Funktionierende bleibt „gesund“. Paradox ist auch die Wirkung von *Kälte*: Sie blockiert und bremst die Zirkulation und führt so zu *Hitze*, zu Entzündungen. *Hitze* ist also nicht einfach der Ausdruck von pathogener *Hitze*, sondern entsteht klinisch viel häufiger aus pathogener *Kälte*. Auch da gibt es den Prototyp: Eine Frostbeule sieht am Schluss gleich aus wie eine Brandwunde, und beides wird deshalb in einer phänomenologisch orientierten Klassifikation als *Dermatitis* bezeichnet. Die Altchinesische Medizin bezeichnet die aus der *Kälte* entstandene Entzündung hingegen als „falsche Hitze“ und sucht in der Anamnese akribisch nach der Unterscheidung. Denn das therapeutische Kühlen von Entzündungs-*Hitze*, das in der TCM und in der Komplementärmedizin ja fast so verbreitet ist wie in der Schulmedizin, ist eine Sackgasse. *Falsche Hitze* muss mit Wärmen behandelt werden, wobei der entsprechende *Yang*-Aufbau Monate oder Jahre dauern kann.

In der Altchinesischen Medizin stehen das Gesundungsvermögen und die Widerstandskräfte ganz im Zentrum des prophylaktischen und therapeutischen Vorgehens. Nicht die Krankheit und ihre Symptome werden in erster Linie behandelt oder bekämpft, sondern es wird der Wirt, der ganze Mensch mit seinen spezifischen Schwächen, gestärkt. Angesichts der Bedeutung des Wirts und seines Gesundungsvermögens und angesichts der starken Variation von Krankheitsverläufen wird verständlich, weshalb die Altchinesische Medizin in vielen Fällen in der Lage ist, chronisch-progressive und langsam progrediente, auch maligne Erkrankungen zu stabilisieren und dem Patienten zur Gesundung zu verhelfen. Überraschenderweise persistiert die Pathologie dabei sehr oft und wird auch im morphologischen oder biochemischen Ausmass nicht unbedingt kleiner, der verbesserte Wirtszustand ermöglicht aber die Wende von einem klinisch ungünstigen zu einem klinisch gutartigen Verlauf. Der gutartige Verlauf wird also nicht unbedingt durch das Verschwinden von Pathologien und Pathogenen bestimmt, sondern vorwiegend durch das Gesundungsvermögen. Dass eine Bedingung für Gesundheit die Abwesenheit von Krankheiten und Pathologien sei, widerspricht allen klinischen Erfahrungen und allen epidemiologischen Daten, wenn wir einen Moment lang darüber nachdenken –. Gesundheit ist vielmehr ein gesundes Reagieren des Wirts auf Schädigungen, ein intaktes Gesundungsvermögen. Gesunder Schlaf, gesunde Verdauung,

gesunde innere Wärme und gesunde Fieberfähigkeit, gesundes Schwitzen, gesundes Trauern, gesunde Wut, stille Freude, gesunde Depressionen etc. und letztlich auch das Sterben gehören alle zu einer intakten Gesundheit.

Man kann dies in diesem Bild veranschaulichen:



Kranksein ist nicht einfach Folge einer Krankheit, sondern das Resultat aus Krankheit und Wirtszustand. Entscheidend ist das Wechselspiel zwischen pathogenem Angriff und salutogenem Widerstand. Deshalb ist man mit einer Krankheit nicht schon krank, und ohne Krankheit ist man nicht unbedingt gesund. Eine gute Medizin sollte deshalb Diagnosen nur dann stellen und behandeln, wenn diese das wirkliche Problem des Patienten ausmachen. Deshalb stellt sich bei heutigen Diagnosen immer die Frage, ob sie das relevante Problem anzeigen oder ob sie vielmehr nur zu einer unnötigen oder irrelevanten Therapie verleiten. Also immer wieder die Frage: Was ist die Wurzel des Problems? Ist die Krankheit Ausdruck eines kompetenten Wehrvorgangs oder Folge inkompetenter Widerstandskräfte, einer *Yang*-Schwäche? Wir müssen bei Krankheiten und Leiden also immer fragen: Sind sie ein Ausdruck von relativer Stärke, eine Aufräumreaktion aus Stärke, oder ein Ausdruck von Schwäche, eine zunehmende Dekompensation?

### Krankheitsschübe als Gesundungsvorgang

So ist es bei der MS nicht entscheidend, Schübe zu verhindern. Entscheidend ist die Fähigkeit des Körpers, Schübe wieder überwinden bzw. zu Ende führen zu können. Der Schub ist ein Aufräum-Phänomen, das der Körper mit seiner Gesundungskraft spontan beginnt. Und so bricht die als MS bezeichnete Krankheit aus, wenn der Körper *Kälte* und *Nässe* aus dem Zentrum wegbewegt. *Kälte* und *Nässe*, die schon lange vor dem Ausbruch der Krankheit vorhanden waren, sieht man an der blassen Zunge mit Zahnabdrücken. Der „Ausbruch“ der MS ist also ein Gesundungsvorgang. Denn wenn das vitale Zentrum entlastet wird, kann der Körper die Kräfteregeneration wieder besser bewerkstelligen, auch wenn *Nässe* und *Kälte* mehr oder weniger lange in der Peripherie liegen bleiben und die Funktion der Nerven beeinträchtigen. *Nässe* verursacht Taubheit, während *Kälte* sich zu *falscher Hitze* wandelt und für Entzündungen sorgt. In den meisten Fällen verschwinden bei MS-Patienten spontan die Symptome der ersten Schübe wieder vollständig, weil der Körper noch in der Lage ist, auch in der Peripherie wieder aufzuräumen und den Gesundungsimpuls zu Ende zu führen.

MS verläuft in einigen Fällen klinisch sehr gutartig und verschwindet wieder ganz durch eine Spontanheilung. In anderen Fällen kann MS sehr aggressiv und schnell verlaufen und zum Tod führen. Wenn wir also nicht die MS, sondern den Wirt behandeln, kann es uns gelingen, einen ungünstigen Verlauf in einen gutartigen Verlauf zu überführen. Schübe sind Ausdruck davon, dass der Körper noch in der Lage ist, die *Kälte*belastung aus dem Zentrum wegzuschieben. Schübe sind ein Vitalitätszeichen. Deshalb ist die nur geringe und klinisch irrelevante Schubprophylaxe, die mit MS-Medikamenten möglich ist, eine Pyrrhus-Medizin. MS-Medikamente kennen als Nebenwirkungen ein Grippe-syndrom, Anorexie und Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen usw. An diesen Nebenwirkungen erkennt man die Wirkung von *Kälte*. Mit MS-Medikamenten wird also die noch vorhandene Vitalität so „kaltgestellt“, dass weniger Schübe erfolgen können, was einen fatalen Verlauf am Ende eher begünstigt. Denn die wichtigen Regenerationsmotoren wie Verdauung und Schlaf werden beeinträchtigt. Dass damit die Zahl der Schübe reduziert werden kann, ist ein täuschendes Mass; als Endpunkt geeignet sind erst die längerfristigen Fähigkeiten der Mobilität sowie Schlaf, Verdauung, innere Ruhe, Lebensfreude und allenfalls die Mortalität. Die systematische Analyse der *Cochrane Collaboration* kommt denn auch zum Schluss, die vorliegenden Studien seien nicht in der Lage, einen Nutzen von MS-Medikamenten zu dokumentieren. Wir kommen wir dazu, unnütze MS-Medikamente im grossen Stil zu verschreiben und die Evidenz aus einer systematischen Review einfach zu ignorieren?

## Der Zeitgeist – und das alte Wissen

Die moderne Medizin und der ungeduldige und panische Zeitgeist, den wir auch in einer zu *biao*-orientierten TCM finden, fördern auf diese Weise die moderne Epidemie von chronifizierten Kälteschädigungen. Doch unsere alten Traditionen ermöglichen einen tiefergehenden Blick – auf die Wurzel. Nicht nur die alten Chinesen waren sich der stetigen Gefahr des natürlichen *Yang*-Verlustes beim Menschen und der daraus folgenden Kälteschädigungen bewusst, sondern auch die Alten in der Bibel oder etwa *Paracelsus*, der im Grunde die mittelalterliche Medizin vor ihrer Verakademisierung durch die Spätscholastiker retten wollte. *Yang* ist das Licht des Lebens, *Paracelsus* sagte:

„Die rechte Tür der Arznei ist das Licht der Natur“.

Dank der ununterbrochenen Überlieferung der asiatischen Medizin von Generation zu Generation können wir die klinischen Äusserungen des Lichts durch die *Feuerschule* heute noch verstehen, nachdem in Europa dieses Wissen verpönt und der Begriff „mittelalterlich“ quasi mit schrecklicher geistiger Umnachtung gleichgesetzt wurde. In Asien hat es diesen Bruch zwischen dem alten und dem modernen Wissen nie gegeben. Beschrieben ist diese Altchinesische Klinik des Lichts insbesondere im Klassiker *Shang Han Lun* von *Zhang Zhongjing* (150-219 n.Chr.), in der „Abhandlung über die Kälteschädigungen“. Dieses Werk behandelt die entsprechenden klinischen Erscheinungen mit den dazugehörigen Rezepturen, wobei das Buch für moderne Europäer recht kryptisch daherkommt und ohne Unterweisung schwer zu verstehen ist. Ich habe meine Praxis von *Hin Chung Got* (geb. 1946) gelernt. Er ist Schüler von *Tang Buqi* (1917-2004), der *Zheng Qin-An*'s (1824-1911) Schriften zur Feuerlehre herausgegeben hat.

Kälteschädigungen erfolgen (heutzutage) mehr aufgrund eines Mangels an Lebenswärme und Innerem *Feuer* (*Yang*-Mangel) und weniger aufgrund einer starken Einwirkung von pathogener *Kälte*. Gesunde Organe leisten ein stetes Aufräumen einge-drungener pathogener Einflüsse wie der *Kälte*. Angeborene Schwächen können aber die gesunde Funktion von *Lunge*, *Mitte* und *Niere* beeinträchtigen, sodass die Elimination von Erkältun-

gen und *Kälte* durch Fieber und Schwitzen (*Lunge*) oder über den Stuhlgang (*Mitte*) und andere Wege (Urin, Schleimhäute, Haut etc.) nicht richtig erfolgt. Hat die *Niere* zu wenig *Feuer*, dann fehlt das *Yang* überall. Das *Nieren-Yang* kann genetisch von Geburt, aber häufig auch durch Überanstrengung und Auszehrung im Laufe des Lebens geschwächt sein – wenn „es an die Niere gegangen“ ist. Ein Übermass an pathogener *Kälte*, die auf *Yang*-Leere trifft, kann zum Beispiel zu einer Multiplen Sklerose führen, es kommt auf die genetischen Schwächen an. Inzwischen habe ich gesehen, dass es ganz offensichtlich auch angeborene *Kälte*-Einschlüsse gibt, die der Körper in der Kindheit eliminieren kann (typischerweise mit roten Bläschen aller Art) oder verspätet im Erwachsenenalter (dann meist in der Midlife-Zeit) durch Krankheitserscheinungen wie z.B. einem MS-Schub. Pathogene *Kälte* dringt nicht nur ein im nachgeburtlichen Leben, sie kann auch angeboren sein. *Yang*-Schwäche führt dazu, dass die *Kälte* lange schlummert und nur über mühsame Krankheitserscheinungen eliminiert werden kann – Krankheitserscheinungen, die bei zu grossem *Yang*-Mangel auch zum Tod führen können.

Schauen wir, wie sich das in einem konkreten Fall zeigt: Eine heute 30-jährige Patientin ist seit 5 Jahren in meiner Behandlung. Die ersten MS-Symptome sind mit 23 aufgetreten – Gefühllosigkeit in den Fingerspitzen, später Sehstörungen. Frühgeburt, schon lange kalte Hände und Füsse, braucht Bettsocken. Gelegentlich Bettnässen als grösseres Kind. Lieber Sommer als Winter. Schlecht schwitzen, nie Fieber ausser einmal im Alter von 10 Jahren mit Fieberphantasien. Mittelohrentzündungen. Rückenschmerzen und Hexenschuss mit ca. 20. Stuhlgang öfters dünn und Heiss hunger. Schlaf als Kleinkind gestört, Albträume, zu den Eltern ins Bett. Mensblutungen eher schwach. Tiefer Blutdruck und Orthostase-Schwindel. Zunge: eher blass, Zahnabdrücke. Puls: hat Widerstand, d.h. Kraft. Bei dieser Patientin waren die Voraussetzungen insofern günstig, als sie ein richtiges und nicht perveres Spüren hat; sie schützt sich vor *Kälte* und sucht nicht dauernd die Kühlung der falschen Hitze, wie man das oft sehen kann. Für die klinische Beurteilung gilt: Die MS-Symptome sind zweitrangig und zuerst ja einmal ein Heilungsversuch bzw. Heilungsvorgang. Die passagere Taubheit in den Fingern bedeutet, dass der Körper noch gut in der Lage war, *Nässe* herauszubewegen, die dann eine Zeit lang in der Peripherie hängen geblieben ist.

## Klinik des Grundkräfte-Aufbaus

Primär entwickeln sich die Widerstandskräfte, wenn Verdauung und Schlaf in Ordnung kommen und das Frieren verschwindet und das *Wei Qi* in die Lage kommt, richtig zu schwitzen und Fieber zu machen, um so Erkältungen eliminieren zu können.

### Klinisch-anamnestische Zeichen der Grundkräfte-Verbesserung

	Verbesserungs-Zeichen (kann Jahre dauern !)
Verdauung	hin zu einem guten, ausgeglichenen Appetit ohne Heiss hunger Beschwerden und Krämpfe durch Aufwachen des Bauches zunehmend geformter Stuhlgang mit evt. Phase von Trägheit besseres Spüren, ob Nahrung kräftigend oder unbedenklich
Schlaf	Rückgang von Nachtschweiss, Nykturie, nächtlicher Hitze zunehmend erholsamer Schlaf, besser aus den Federn
Frieren	evt. anfangs Zunahme Frieren durch Abnahme falscher Hitze evt. mehr kalte Füsse durch Abnahme Frieren im Zentrum schliesslich zunehmend warm und Abnahme von Frieren
Anderes	Entwicklung von Fieber-Fähigkeit und gesundem Schwitzen zunehmendes Gefühl, zu sich zu kommen, Raum für sich

Die Verbesserung geht selten geradlinig, Rückfälle gehören zu einem guten Gesundungs-Verlauf – wie beim Kind, das gehen lernt und wieder umfällt – → die zu wenig gut funktionierenden Organe müssen noch richtig gehen lernen

J.G. Schmidt, Dezember 2014

Dann wird die Grundpathologie von *Nässe* und *Kälte*, die in diesem Fall zu Schüben und MS-Symptomen führt, schwinden. Und allenfalls lädierte Nerven können sich wieder langsam erholen. Ich habe von Blutentnahmen von November bis

Februar abgeraten, ebenso von Eisen-Kosmetik mit Infusionen. Auch bei der Ernährung sollte der *Yang*-Aufbau im Vordergrund stehen. Dazu ist Fleisch – vor allem Lamm, Huhn, Rind, Wild, Raubfisch, Crevetten – besonders geeignet und lang gekochte Brühen. Die Patientin bekam über Monate eine entsprechende Kräuterrezeptur, eine Erkältungsrezeptur, die das Schwitzen aufbaut, mit wärmenden Mitteln und Mitteln zum *Blutaufbau*: 15g *Ma Huang* (Ephedra), 40g *Gui Zhi* (Cinnamomum), 40g *Sheng Jiang* (Zingiber), 15g *Gan Cao* (Glyzyrrizha), 90g *Fu Zi* (Aconitum), 60g *Bai Zhu* (Atractyloides), 40g *Fu Ling* (Poria), 100g *Huang Qi* (Astragalus), 20g *Dang Gui* (Angelica).

Das Schwitzen ist im Sommer 2012 praktisch normal geworden; kein roter Kopf mehr. Warme Füße, weniger Frieren. Stuhlgang oft noch breiig, Gewicht abgenommen, wobei ein guter Appetit ohne Heiss hunger besteht; das Verdampfen von *Kälte* und *Nässe* hat zur Gewichtsabnahme geführt. Die Zunge bekam mehr Farbe, ist aber immer noch tendenziell blass und hat noch Zahnabdrücke. Im heissen August 2012 ist noch einmal ein heftiger MS-Schub mit Taubheitsgefühlen an den unteren Extremitäten bis zur Bauchnabelhöhe steigend aufgetreten. Eine Nacht lang auch Störungen der Blase mit Harndrang. Mit diesem Schub ist hingegen der Schlaf besser geworden, was zeigt, dass die schlafstörende *Kälte* im Zentrum abgenommen hat. Und die Beherztheit hat sich nach einer kurzen Erschütterung durch Ängste, die durch die früheren neurologischen Belehrungen geprägt waren, gefestigt. Nach 2 Monaten waren alle Taubheitsgefühle und Parästhesien wieder verschwunden – bis heute. Für den guten Verlauf wichtig ist dabei das adäquate Wahrnehmen und Verhalten der Patientin, welche die wohltuende Wirkung einer *Yang*-aufbauenden Ernährung spürt und ebenso gespürt hat, dass Vitamine und Power-Drinks, die sie gut gemeint bekommen hat, ihre Verdauung stören und im Bauch aufliegen. Vitamine und Power-Drinks sind *Yin*-lastig und kraftlos (die althergebrachte Kraftbrühe ist da viel besser). Zur Konsolidierung und Überwindung der ganzen *Nässe-Kälte*-Belastung ist eine weitere Behandlung über zwei bis drei Winter nötig – und natürlich eine gute Ernährung und ein vernünftiges Regenerationsverhalten.

Als Ärzte müssen wir natürlich immer die Frage stellen: Müssen wir eingreifen oder können wir es geschehen lassen? Hätten wir also beim letzten Schub Kortison verwenden sollen, um die Krankheits-Komplikation einzudämmen? Es ist schliesslich ohne gut gegangen, die natürliche Gesundheit gewähren lassen und den *Yang*-Aufbau unterstützen, hat genügt. Wäre der Schub hartnäckiger gewesen und hätte mehr Probleme gemacht, wäre Kortison vielleicht eine Option gewesen. Man kann auch das *Yang* und die Gesundheitskräfte aufbauen und gleichzeitig pathologische Vorgänge eindämmen. Das Problem ist nur, dass Kortison *Kälte* in den Körper bringt und die Grundstörung unterhält. Die wärmende Wirkung der Kräuter ist aber in der Regel am Schluss stärker als die *kalte* Wirkung von Kortison. Der Gesundungsprozess ist oft eine Gratwanderung, und Sie sehen deshalb, dass es keine starren Behandlungs-Regeln geben kann; die entscheidende Rolle spielt ein möglichst genaues Gefühl, eine möglichst gute Ahnung des Arztes, was es im Moment braucht.

### Patient muss sein eigener Arzt werden können

Jeder MS-Patient benötigt eine andere Rezeptur, die seiner individuellen „Kräfte-Architektur“ entspricht. Und die gleiche oder gleichartige Rezeptur wird für gleichartige Patienten verwendet, die verschiedene Krankheiten haben – z.B. Heuschnupfen, Polyarthritis, Rückenschmerzen, Schlafstörungen – oder eben MS. Eine wichtige Rolle im Verlauf spielt das Bewusstsein im Sinne der Selbstwahrnehmung. Vor allem der Zustand des *Herzens*, Kaiser der Organe, bestimmt, wie weit der Geist wach ist, „beleuchtet“ und die Dinge richtig sieht. Ist ein Mensch, der nicht schwimmen kann, ins Wasser gefallen, dann

hat er die Chance, schwimmen zu lernen und sich zu retten. Ob er böswillig ins Wasser geschubst worden ist oder ob er selber hineingefallen ist, ändert nichts an dieser Chance. Das geschubste Opfer sucht vielleicht die Hilfe von aussen – und verliert wertvolle Zeit. Der beherzte Geist bestimmt, ob das Bewusstsein die Chance sieht oder ob diese im Dunkeln bleibt. Ein Mensch, der nicht beherzt sieht, wird seine Kräfte falsch einsetzen und seine Kräfte erschöpfen – und mit der Zeit Belastungen wie der *Kälte* nicht mehr widerstehen können. So wird jemand krank – bis er durch die Krankheit wieder die Gesundheit findet. Es ist immer nötig, dass ein Patient schliesslich sein eigener Arzt wird, indem er sich verstehen lernt und sieht, was er braucht, und dass er nicht gegen seine Kräfte leben kann. Wenn Sie auch glauben, ein Patient sei Opfer seiner Krankheit oder der sozialen Umstände, oder Opfer elterlicher Vernachlässigung etc., dann erschweren oder verunmöglichen Sie die Gesundheit. Mitgefühl braucht es immer, aber nicht Mitleid und Übermutterung. Ich lege Euch ans Herz, auch *Qigong* und *Zen* zu praktizieren.

So bin ich jeweils froh, wenn ein MS-Patient von einer Immun-Therapie Abstand nimmt, weil MS-Medikamente die Gesundheit hindern und weil diese Therapie auch ein Zeichen ist, dass Ängstlichkeit und nicht Beherztheit die Wahrnehmung des Patienten bestimmt. Aber auch eine zu mutige Ablehnung von Medikamenten kann Zeichen einer *Herz*-Schwäche sein. Man darf nicht dogmatisch sein, denn oft führt der einzig gangbare Weg über einen Umweg. Die Bewusstseins-Entwicklungen sind sehr subtil und nicht nur von der Beherztheit, sondern von allen Organen auf ihre Weise bestimmt. Es gilt also, sich nicht an der Krankheit und ihrer allfälligen Progression zu orientieren, es gilt vielmehr, sich an gesunden oder gesundenden Fähigkeiten zu orientieren, hier geht es um die Fähigkeit der Wahrnehmung seiner selbst. Auch die körperlichen Äusserungen sind oft sehr subtil und beinhalten alle möglichen Verbesserungen und Verschlimmerungen, doch wenn die regenerativen Funktionen wie Schlaf und gute Verdauung im Sinne guter Nahrungsverwertung trotz zeitweiliger Rückfälle in Richtung Besserung zeigen, dann ist der Verlauf gut. Für uns Chinesen bestätigen auch Zunge, Puls und Ausstrahlung die Gesundheitsstrasse.

### Falsche Hitze aufgrund von Yang-Mangel

Ich habe von *falscher Hitze* gesprochen. Auch in der real existierenden Komplementärmedizin einschliesslich der TCM wird *falsche Hitze* meist mit kühlenden Massnahmen behandelt, weil die Wurzel des Problems nicht erkannt wird. Entzündungen und *Hitze* sind jedoch fast immer die Folge von *Kälte*. *Kälte* blockiert und bremst die Zirkulation und führt so zu *Hitze* und zu Entzündungen. *Falsche Hitze* besteht etwa bei Wallungen und sog. Wechseljahr-Beschwerden – hinter dem vermeintlichen *Yin*-Mangel besteht hier ein *Yang*-Mangel –, bei Entzündungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn, bei Gelenkentzündungen wie Polyarthritis, Polymyalgie oder Morbus Bechterew, bei Thyreoiditis Hashimoto oder Morbus Basedow, bei chronischen Erkältungen, chronischen Schmerzen und „Fibromyalgie“, chronischen Schlafstörungen und Depressionen, bei Stoffwechselstörungen und bei Abwehrschwäche mit der Folge von Krebs, Borreliose, Kinderlähmung etc. etc. Schauen wir uns eine weitere Patientin mit der Diagnose einer entzündlichen Krankheit an:

Eine heute 79-jährige Patientin ist seit Sommer 2005 bei mir in Behandlung wegen einer Polymyalgia rheumatica, wobei sie seit 5 Jahren nur noch im Winter Kräuter nimmt – im Winter ist der Körper geschlossen, das *Yang* sammelt sich dann am effektivsten. Die Schmerzen traten zwei Jahre nach einer vorangegangenen Herzoperation (Aortenklappenersatz) auf und verstärkten sich schubweise. Behandelt wurde mit 20mg Prednisolon/d. Dazu muss man sagen, dass Steroide günstiger sind als



Basistherapeutika und sog. Biologika, weil letztere an die „Nieren“ gehen und das *Yang* zu stark erschöpfen. Schon vor der Steroidtherapie bestanden Schlafstörungen und 2 x Nykturie. Am Mittag liessen die Schmerzen jeweils deutlich nach – mit dem *Yang*-Zenit. In der Anamnese zeigten sich zudem lumbale Schmerzen seit den Schwangerschaften und strengen Geburten, eine Hysterektomie mit 50 wegen starker Blutungen, eine Cholezystektomie mit 60, drei Pneumonien in jungem Alter, PMS, Reizdarm, schlecht Schwitzen und nie richtig Fieber, kalte Füße, die mit zunehmendem Alter verschwanden (d.h. die *Kälte* hat sich in *Hitze* gewandelt). Zunge: Weiss belegt v.a. auf der Wurzel, gestaut und rot, trocken, Schleimaspekt. Also eine rot stagnierte Zunge, hinter der sich *Yang*-Mangel versteckt. Puls: Medikamentenpuls, dünn. Westliche Medikamente: Metoprolol, Lisinopril, Omeprazol, Kalzium-D<sub>3</sub>, Marcoumar.

Ich schrieb nach 5 Monaten an den Hausarzt: „(...) Die wahrscheinliche Diagnose einer Polymyalgia rheumatica entspricht nach Altchinesischer Sicht im Wesentlichen einer *Kälte*krankheit (...) Die Schlafstörungen entsprechen der gestörten *Herz*-Funktion, die mangelnde *Nieren*-Wärme zeigt sich etwa an der Nykturie. Klinisch wesentlich ist, dass die Entzündungen als *falsche Hitze* begriffen werden, durch *Kälte*, die bremst und sich zu *Hitze* gewandelt hat, oder wie ein zu kleiner Motor (...), der heiss gelaufen ist. Therapeutisch ist deshalb ein konsequentes inneres Wärmen mit entsprechenden Kräutern angesagt, und dadurch wird die *Hitze* weggehen. Die Patientin kann nach 2-3 Wintern wieder genügend innere Wärme aufbauen, um das Rheuma ganz wegzubringen. Die Polymyalgie ist aber nur ein Symptom, auch andere Symptome wie der Schlaf werden sich wieder verbessern, und die verlorene Energie kommt zurück. Dies ist der Grund, weshalb die Patientin die Kräuterbehandlung bereits jetzt als angenehm empfindet, obwohl die Beweglichkeit im Bewegungsapparat noch kaum besser geworden ist. Der bisherige Verlauf sieht sehr erfolgversprechend aus. (...) Die Strategie besteht (...) im Wärmen des ganzen Organismus und im Kühlen der *falschen Hitze* in Form der rheumatischen Entzündung nur im Notfall (dann am besten mit Prednisolon). Massgebend ist dabei der subjektive Leidensdruck, es macht nichts, wenn der CRP-Wert sich vorläufig noch nicht normalisiert oder sogar noch steigt. (...) Bitte machen Sie im Winter (Nov. – Anfang Feb.) möglichst wenig Blutentnahmen, weil dadurch der Wärmeaufbau leidet (...).“

## Wärmende Therapie heilt Entzündungen – kühlende Therapie erhöht Sterblichkeit

Weil die ältere Patientin auch die Ernährung wieder konsequent auf die althergebrachte, wärmende Art ausrichtete, und noch wusste, wie man früher auch in der Schweiz richtig gut gekocht hat, waren die Voraussetzungen günstig. Die Altchinesische Rezept-Strategie bestand aus folgender Zusammensetzung, die gelegentlich leicht verändert und angepasst wurde – abgegeben als Granulat 3 x 3-5g täglich:

15g *Ma Huang*, 63g *Fu Zi*, 10g *Xi Xin*, 40g *Gui Zhi*,  
40g *Liang Jiang*, 30g *Gan Cao*, 40g *Fu Ling*,  
30g *Ji Xue Teng*, 60g *Yi Yi Ren*.

*Fu Zi* wurde später auf 90g erhöht und *Yi Yi Ren* reduziert, die Rezept-Strategie in etwa so beibehalten.

Nach einigen Monaten Behandlung waren Füße und Hände kälter, ein Zeichen, dass die *falsche Hitze* am Schwinden war und die pathogene *Kälte* nun wieder besser wahrgenommen wurde. Die Schmerzen wurden erträglich. Der vormals dünne Stuhlgang wurde geformter, der Schlaf besserte sich langsam und die Nykturie ging zurück, klare Zeichen, dass die innere Wärme sich sammelte. Allerdings gab es dabei Tage und Nächte mit starken Schmerzen, die man als „Aufräum“-Schmerzen auffassen kann, welche die Patientin aber gut aushalten konnte. Die Patientin nahm schon kurz nach Behandlungsbeginn kein

Prednisolon mehr, gelegentlich brauchte sie in den ersten 6 Monaten noch Diclofenac. Der Hausarzt war beunruhigt wegen eines Blutdruck-Anstiegs und der erhöhten Entzündungs-Parameter, doch die Patientin liess sich beruhigen und nahm die Kräuter weiter. Der Blutdruck-Anstieg war vorübergehend. Nach einem Jahr bestanden Schmerzen nur noch in den Fingern (die wärmere *Mitte* treibt die *Kälte* in die Peripherie), kein Magenbrennen mehr, Wallungen und Nachtschweiss verschwanden. Ein weiteres Jahr später verschwanden auch die Restschmerzen und die Gelenk-Steifigkeit. Auch keine Nykturie mehr, Lebensfreude mit dem Gefühl von Stärke, und auch der vormalige Schwindel (bei Erschöpfung) verschwand fast ganz. Die Zunge wurde sauber, vitaler, weniger rot-stagniert. In der Folge wurden Erkältungen seltener, obwohl noch einmal eine Pneumonie auftrat, die jedoch gut überwunden wurde. Die Müdigkeit ist heute eher mehr als früher bei nun gutem Schlaf (Wärme macht müde, es ist eine gesunde Müdigkeit).

So ungefähr verlaufen viele Fälle, bei denen *Yang*-Schwäche der *Niere*, der *Milz/Mitte* und der *Lunge* etwa zu entzündlich-rheumatischen Folgekrankheiten führen. Bei Jugendlichen verschwindet das entzündliche Rheuma oft schon nach wenigen Wochen, aber man sollte dann die Grundschwäche des *Yang*-Mangels über ein bis zwei Winter weiter behandeln, wobei immer eine gute, *Yang*-aufbauende Ernährung nötig ist.

Schauen wir, wie *Yang*-Mangel-Zungen aussehen können:

### Zunge bei Yang-Mangel

<b><u>blass</u></b>	klassisches Zeichen des Yang-Mangels – Blut kommt nicht zum Kochen und bleibt weiss, oft verbunden mit Zahnabdrücken/Nässe
<b><u>rot „gedrungen“</u></b>	eine rote Zunge kann Yang-Mangel anzeigen; das Fleisch wirkt komprimiert und nicht vital, es ist keine Bewegung drin, Stagnations-Rot
<b><u>Eisesglätte</u></b>	Zungenkörper hat glatte Oberfläche, dabei blass und deutlich livide, Zungenkörper klein und komprimiert; extremer Yang-Mangel
<b><u>weisser Belag</u></b> oft verfärbt durch Kaffee, Speisen etc.	„Schneefeld“ – auf Wurzel = Kälte im UE, auf Wurzel/Mitte = Kälte im UE+ME, evt. gerötete Spitze (= falsche Hitze im OE)
<b><u>schwarzer Belag</u></b>	Yin verkocht/verkohlt durch Stagnations-Hitze

J.G. Schmidt, Dezember 2014

Lassen Sie mich noch einmal unterstreichen, dass wir immer das Wurzel-Problem des *Yang*-Mangels beachten und *falsche Hitze* nie mit kühlenden Rezepturen behandeln sollten. Das zeigen uns beispielhaft gute Studien aus der Schulmedizin. Die Women's Health Study – eine kontrollierte Studie mit zwei durch das Los = Randomisation hergestellten identischen Vergleichsgruppen – musste nach 5 Jahren vorzeitig abgebrochen werden, weil die Frauen unter der Östrogen-Therapie signifikant häufiger starben als die Frauen in der unbehandelten Kontrollgruppe. Menopausen-Beschwerden wie Wallungen/Schwitzen und Schlafstörungen sind eben Zeichen von *Yang*-Mangel. Durch *Kälte* und *Yang*-Schwäche läuft der Körper heiss, es ist also eine *falsche Hitze*. Wird *falsche Hitze* durch *Yin*-Arzneien gekühlt bzw. „kaltgestellt“, dann können zwar Beschwerden oft gelindert werden. Die potenteste *Yin*-Arznei ist in diesem Fall Östrogen, aber auch Mittel wie Soja und Cimicifuga sind kühlend – wie auch *Zhi Bai Di Huang Tang* oder *Rehmannia 6*. Verwenden Sie besser *Rehmannia 8* oder *Fu Zi Long Gu Mu Li Tang*. Aber mit dieser Symptomtherapie wird der zu Grunde liegende *Yang*-Mangel weiter verstärkt. Das Kühlen *falscher Hitze* ist Ausdruck des ungeduldigen modernen Unwissens. Das bestätigt die Women's Health Study: Die Sterblichkeit nimmt unter der *Yin*-Tonifikation zu – mindestens mit Östrogenen (so wie mit antioxidativen Vitaminen, wie ich früher erwähnt habe).

Es gibt Formen der Menopausen-Beschwerden, die spontan

wieder in Ordnung kommen und sich nach der durch die Umstellung verursachten passageren *Yang*-Erschöpfung erholen, auch wenn solche Frauen eine Zeitlang mit Östrogenen (oder TCM-Rezepturen zur Behandlung des vermeintlichen *Yin*-Mangels) gekühlt worden sind. Jeder kennt aber auch die Patientinnen, die nach einer vielleicht anfänglichen Verbesserung der Menopausen-Beschwerden durch die kühlenden *Yin*-Mittel nie mehr von ihren Wallungen und Schlafstörungen wegkommen. Das *Yang* erholt sich nicht mehr. Wenn wir aber menopausale Beschwerden von vornherein mit *Yang*-aufbauenden Rezept-Strategien behandeln, geht es vielleicht etwas länger, bis die Beschwerden verschwinden, aber auch schwere Fälle reagieren mit der *Zeit* (es kann dann zwei oder drei Jahre dauern). Diese Behandlung ist nachhaltig und wirkt so vorbeugend auf neue Krankheiten. Klinische Erscheinungen sind also gut zu ergründen. Herrscht *Trockenheit* (z.B. eine trockene Vaginal-Schleimhaut in der Menopause), dann mangelt es an *Feuer* und *Yang* und nicht an *Wasser* und *Yin*. Wasser sinkt nach unten, erst genug *Feuer* macht *Wasser* zu *Dampf* und befeuchtet auch nach oben. Die Natur-Beobachtung gibt die Vorgabe, Bücher kann man falsch verstehen.

## Yang-Mangel als moderne Epidemie

Die moderne urbane Welt verirrt sich schnell in Weltverbesserungs-Wünsche wie schon in der Spätscholastik, die dem Mittelalter einen schrecklichen Ruf hinterlassen hat, was selbst *Paracelsus* nicht mehr verhindern konnte. Alles ist Gift oder Heilmittel, es kommt darauf an, wir müssen genau hinschauen. Nichts ist nur gesund oder nur ungesund. Ausgewogene Mengen wirken anders als unausgewogene Mengen. Schütten wir etwas Schnaps ins Feuer, dann zischt es und es brennt besser. Schütten wir aber viel Schnaps ins Feuer, dann löschen wir es aus. Schütten wir etwas Fett ins Feuer, dann brutzelt es und brennt besser, wie auf dem Grill. Schütten wir aber viel Fett ins Feuer, dann erstickt das Feuer in der gruusigen Masse und löscht aus. Schütten wir etwas Zucker ins Feuer, dann knistert es und riecht fein nach Caramel. Schütten wir aber viel Zucker ins Feuer, dann ersticken wir es. Nur im Feuer der Kehrlichtverbrennungs-Anlage können wir jeden Dreck verbrennen, nicht aber im schwachen *Magenfeuer* des modernen Menschen. Und wie schon gesagt, ob wir genug Vitamine, Eisen und andere Formen des *Yin* haben, hängt davon ab, dass wir das *Verdauungsfeuer* stärken und nicht davon, wie viel von dieser *Yin*-Substanz wir einnehmen. So geht es also stets darum, die *Vitalität* und das *Yang* zu stärken, viele Symptome und Beschwerden sind dann der Ausdruck davon, dass ein nötiger Aufräumprozess in Gang gekommen ist. Richtig reinigen kann nur das *Feuer*, das *Fegefeuer*, das allerdings im Europa der Spätscholastik nachhaltig diskreditiert worden ist. *Paracelsus* hingegen erkannte das Wesen der *Feuerschule*:

500 Jahre Feuerschule aus Einsiedeln

Jede Krankheit ist ein Fegefeuer.  
Daher kann kein Arzt heilen, wenn nicht nach Gottes Ratschluss das Fegefeuer beendet sein soll.

Paracelsus



Hält das *Yang*, kommt der Patient durch und kommt gereift und „integrierter“ aus seiner Krankheit hervor (z.B. mit besserer *Herz-Nieren*-Koordination und dem „Herz am rechten Fleck“). Entscheidend für die *Yin*- oder *Yang*-Wirkung von (klassischen) Rezepturen ist die Dosierung der einzelnen Mittel. So muss das

*Blut* kühl bleiben (wie das Öl im Motor), deshalb braucht es auch bei hochdosiertem *Yang*-Bedarf oft *Yin*-Mittel in der Rezeptur. Und Sinken (*Yin*) kann das Steigen (*Yang*) unterstützen, so wie das fallende Wasser ein Wasserrad antreibt, das auf der Gegenseite eine steigende Bewegung vollführt. Deshalb ist z.B. das kalte *Gui Ban* in der klassischen Rezeptur des *Qian Yang Dan* ein Mittel, das den *Yang*-Aufbau strategisch unterstützt und durch das Steigen und Sinken überdies *Herz* und *Niere* zusammenführt:



Pharmakologisches Denken nach moderner Art – 3g *Yang* + 1g *Yin* = nur noch 2g *Yang*, also *Yin* weglassen, dann genügen 2g *Yang* –, ein solches Denken übersieht, wie es in der Natur zu und her und auf und ab geht – oder wie erst *Feuer* und *Wasser* zusammen *Dampf* machen.

Gründe für die *Yang*-Schwäche beim modernen Menschen habe ich versucht, hier zusammenzufassen:

## Gründe für Yang-Schwäche in der Moderne

- Kopflastigkeit** Mangel an meditativer Tätigkeit schwächt Milz-Energie und Verdauungsfeuer
- Ernährungs-Moden** Kalte und „nasse“ Nahrung: Eisgekühltes, viel Trinken, keine Zeit, Shakes, Rohkost, Soja, Vegetarianismus, „Nahrungsergänzung“ mit Vitaminen, Algen, Basenpulver, Ginseng etc.
- Medizinische Moden** „Kaltstellen“ aller Symptome, angstmachende Früherkennungs-Illusionen, Reproduktionsmedizin (*Yang*-schwache Kinder), aber auch „Darmsanierungen“, *Echinacea*-Kuren etc.
- Verhaltens-Moden** Nacht zum Tag machen, Erschöpfen bis zum Umfallen, Missachtung der Naturgesetze und Jahreszeiten, Übermutterung, Über-Urbanisierung

Die moderne Hektik ist mehr die Folge als die Ursache von *Erschöpfung*

J.G. Schmidt, Dezember 2014

## Krankheit als Gesundungsvorgang

Wir haben einige Zeichen der Grundkräfte-Verbesserung besprochen und kommen bei der Beurteilung des klinischen Verlaufs noch einmal zur zentralen Frage: Ist die jeweilige Krankheitsäußerung Ausdruck eines kompetenten Wehr-Vorgangs oder Folge inkompetenter Widerstandskräfte, einer *Yang*-Schwäche? Im Angesicht von Krankheiten und Leiden sollten wir also immer fragen: Sind diese ein Ausdruck von Stärke, eine Aufräumreaktion aus Stärke, oder ein Ausdruck von Schwäche, eine zunehmende Dekompensation? Wenn Sie konsequent die Wurzel ergründen und nicht nur das vordergründige Leiden behandeln, wird Ihnen die Praxis-Erfahrung diese Unterscheidung offenbaren. Bücher können das nur bedingt vermitteln, Sie müssen es selber entdecken, um immer sicherer damit arbeiten zu können. Anhand einer vorläufigen Liste von klinischen Symptomen und Krankheitsäußerungen möchte ich das noch genauer aufzeigen. Ist das jeweilige klinische Bild also Ausdruck einer Reaktion aus Stärke oder Ausdruck einer Reaktion aus Schwäche? Sie sehen hier eine Reihe von Beispielen:



## Die Bewertung klinischer Symptome (1. Entwurf, nur für persönlichen Gebrauch)

Symptom	Reaktion aus Stärke „Aufräumen“	Reaktion aus Schwäche „Ersticken“/Überlastung
<b>Blähungen</b>	Vergleichbar einem angefachten Feuer in der Nässe, das solange raucht, bis die Flammen durchkommen – die Blähungen sind gut erträglich	Vergleichbar einem erstickenden Feuer, das zu rauchen beginnt – die Blähungen sind beeinträchtigend
<b>Kalte Füße</b>	Unter zunehmendem innerem Feuer (Yang) muss die Kälte weichen, Füße und Beine werden kälter, evt. Zunahme von Wadenkrämpfen – Nykturie nimmt ab	Der Mangel an innerem Feuer (Yang) lässt zunehmend Kälte in den Körper mit der Folge von kalten Füßen, evt. auch mit Wadenkrämpfen – Nykturie nimmt zu
<b>Heisse Füße</b>	(Hitze geht weg und die kalten Füße werden wieder spürbar)	Fast immer ein Zeichen von Kältestau, der heissläuft
<b>Verstopfung/ träger Stuhlgang</b>	Zunehmende Wärme (Yang) im Bauch führt zu geformterem Stuhl, der nicht mehr so leicht entleert werden kann, weil die Erwärmung/Kräftigung der Peristaltik hinterherhinkt – bei gutem Appetit	Zunehmende Verstopfung durch zunehmende Yang-Schwäche - unangenehmer Kältestau mit Appetitstörung
<b>Durchfall/ dünnere Stuhlgang</b>	Kälte entweicht aus der Mitte, meist nur 1-3 x Durchfall pro Tag – Bauch relativ angenehm, Appetit gut, evt. nur kurz gestört	Erkältung/Kälte überrennt die Mitte, Übelkeit, unangenehmer Bauch
<b>Gelenkschmerzen</b>	Der erwärmende Körper schiebt Kälte/Nässe aus den Gelenken, was schmerzt, starke Schmerzen, wenn das „Eis bricht“ – guter Appetit und Schlaf wenig beeinträchtigt	Gelenke sammeln Kälte, die im ganzen Körper überhandnimmt und sich zu Hitze/Entzündungen wandelt – Appetit und Schlaf können beeinträchtigt werden
<b>Fingerschmerzen</b>	Weichen von Kälte in Nacken/Schulter verstärkt vorübergehend Schmerzen in Händen/Fingern – keine Deformationen	Nimmerendende Kälte in Nacken/Schulter führt zunehmend zu Schmerzen in Händen/Fingern – mit Deformationen
<b>Kopfschmerzen/ Nebenhöhlen</b>	Ein gesunder und kräftiger Körper fängt an, alte Belastungen aufzuräumen – Nebenhöhlenschmerzen können heftig sein, aber nur kurz	Ein geschwächter Körper mit alten Blockaden wird anfällig für neue Störungen/Erkältungen, die er nicht mehr eliminieren kann – chronische Entwicklung
<b>Kopfschmerzen/ Migräne</b>	Als Erschöpfungssymptom nimmt Migräne bei gutem Verlauf anfangs oft zu, weil der stärkere Körper die Belastungsgrenzen besser zu markieren beginnt	Bei zunehmender Schwäche kann Migräne abnehmen als Ausdruck davon, dass der Körper zu schwach wird für eine Reaktion
<b>Müdigkeit</b>	Ein warmer Körper wird angenehm müde, die Müdigkeit wird deutlicher – bei gleichzeitig eher besserem Schlaf	Ein kalter Körper lässt den Schlaf nicht mehr zu, wird kraftlos und müde
<b>Metastasen</b>	Entzündung zur Mobilisation von angeborenen Störungen (Urkälte) – kann über ein Tumorfieber (mit schmerzenden Hautblasen-Bildungen Typ Fieberblase) aus dem Körper entweichen	Misslingender Selbst-Heilungsversuch, der die zu schwachen Widerstandskräfte überfordert und zum Tod führt (vgl. Grippe)
<b>Grippe/grippale Infekte</b>	Eliminiert eingedrungene Kälte über Fieber und Schwitzen und stellt die Gesundheit wieder her – triggert auch die Elimination von alter Kälte	Kann bei zu schwacher/blockierter Abwehrkraft kein richtiges Fieber und Schwitzen erzeugen, sodass der Infekt symptomarm verläuft und als Belastung im Körper bleibt – oder kann bei zu schwacher Widerstandskraft auch zum Tod führen
<b>Nachtschweiss</b>	Ein wacherer Geist kann evt. vorübergehend Stress verursachen durch die Annahme von Herausforderungen	Ist ein Stress-Zeichen, meist der Holz/Metall-Balance
<b>Durst</b>	Echter Durst bei Yang-Stärke und Aktivität, abhängig von körperlicher Leistung und Schwitzen	Falscher Durst durch Mundtrockenheit bei innerer Kälte, bei der das Wasser nicht dampft und befeuchtet
<b>Hitze</b>	Yang-Aufbau kann gelegentlich vorübergehend falsche Hitze verstärken	Zunehmende Kälte wandelt sich in Hitze, Füße aus dem Bett, Abdecken, Durst in der Nacht etc.
<b>Dysurie</b>	Störender Harndrang bei Entweichen von Kälte über Blase – ohne Nykturie-Zunahme Brennen bei Miktion, Pollakisurie, Nykturie – ist im Grunde auch ein Aufräumvorgang bei akuter Blasenerkältung	Chronische Dysurie mit Miktionsproblemen und zunehmender Inkontinenz

<b>Stiche/ stechende Schmerzen</b>	Blutstagnation, „Narbenschmerz“ beim Durchdringen durch neues Xüe, z.B. bei Bändern/Bandinsertionen, Brust, Bauch – kann sehr heftig sein, meist nur Sekunden oder Minuten oder wenige Tage bis 3 Wochen, ohne dass Appetit oder Schlaf wesentlich gestört werden	Xüe-Stagnation, die zunimmt und den Allgemeinzustand beeinträchtigt oder manchmal zu tödlichen Komplikationen führt (z.B. Infarkte)
<b>Schwindel</b>	Bei zunehmender Stärke der Mitte (Milz-Energie) können Schwindelanfälle auftreten im Sinne von zurecht gerüttelt werden, innehalten, sich finden – bei kaum eingeschränktem Appetit	Zunehmende Schwäche, die Schwindel mit Übelkeit mit sich bringt
<b>Wallungen</b>	Die Wallung überrennt das leberische Kontrollverhalten und entspannt so als nicht selbst gemachtes „Geschenk“ die Person – bahnt so das Loslassen als Lösung und stärkt damit die Mitte	Mitte-Schwäche kann den Ausgleich zwischen leberischem Steigen und lungischem Sinken nicht regulieren und führt bei zunehmender Mitte-Erschöpfung zu endlosen Wallungen
<b>Depression</b>	Unangenehme schmerzliche Empfindung, dass etwas nicht stimmt, dass Vorstellungen und Glaubenssätze nicht der Realität entsprechen und nicht erfüllt werden – Grübeln führt zum „Ausstrecken der Fühler“ und bei Yang-Aufbau (Licht) schliesslich zum Erkennen einer weiteren, freundlichen Realität (kann Monate oder manchmal Jahre dauern)	Unangenehme schmerzliche Empfindung, die bei zunehmender Yang-Erschöpfung (Dunkelheit) das Fehlende nicht ergründen kann und chronisch wird (Antidepressiva unterdrücken das Yang und erschweren die Erlösung)
<b>Chronische Entzündungen</b>		

Ich greife zum Schluss meines Vortrages das Beispiel Metastasen heraus, um die Hypothese noch weiter zu erläutern, dass selbst Metastasen einen Heilungsvorgang darstellen können. Ich habe das kürzlich bei einer Brustkrebs-Patientin mit ausgedehnten Knochen-Metastasen beobachtet, die sogar noch zu einer pathologischen Schenkelhals-Fraktur führten und zur Schmerzlinderung Radiotherapie nötig machten (eine Chemotherapie hatte sie stets abgelehnt, was vermutlich entscheidend war). Einige Wochen später bekam sie anhaltend hohes Fieber und wurde wirklich krank, sodass sie nach drei Wochen schliesslich ins Spital zum Sterben ging. Das Fieber schien allerdings ein Heilungsfieber zu sein, der Körper krank, weil er sich wehrte und z.B. schmerzhafte Blasen auf der Haut machte, wie Brandwunden bzw. Frostbeulen durch die *Kälte*, die über die Haut entwich. Puls und Zunge und der Appetit blieben gut. Ich habe der Patientin das Sterben nicht ausgedrückt, denn mein Lehrer *Hin Chung Got* hatte immer darauf hingewiesen, dass der Himmel mitbestimmt, dass wir uns Zeit lassen müssen. Entscheiden werden also die Lebensgeister. Das Sterben ist ja immer der Anfang einer Geburt, das kennen wir gut aus der Chinesischen Jahreszeiten-Analogie. *Erich Fromm* drückt das so aus:

**„Das Ziel des Lebens ist es, ganz geboren zu werden, und seine Tragödie besteht darin, dass die meisten von uns sterben, bevor sie ganz geboren sind.“**

Es galt somit, die Zeit wirken lassen und mich als Arzt nicht einzumischen. Ich habe der Patientin nur gesagt, dass Puls und Zunge gut geblieben sind und es für mich offen ist, wie es herauskommt. Schon drei Tage nach dem Wunsch zu sterben ist der Patientin die Idee gekommen, vielleicht doch weiterzuleben – sie hat den Sargdeckel sozusagen wieder geöffnet. Sie ist aufgestanden, hat das Spital verlassen und hatte wieder einen enormen Appetit. Gestorben sind nur Ihre Ängste. Ihre Stimme ist fester und erwachsen geworden als Ausdruck der gewonnenen Beherztheit – der nun intakten *Herz-Nieren*-Koordination –, für die der Tod keine Bedrohung mehr ist. Angst frisst Kräfte auf,

diese stehen nun als Widerstands- und Gesundungskräfte zur Verfügung. Sie ist jetzt seit drei Monaten vital und in gutem Zustand, die Metastasen – oder was davon übrig geblieben ist – schmerzen kaum mehr. Und dazu noch eine Bemerkung: Wir sehen immer wieder, dass Blockaden und insbesondere *Kälte*-blockaden an den Extremitäten sich im Gesundungsverlauf auf beide Seiten verteilen. Vielleicht ist auch die Metastasierung eine Taktik des Körpers, die Störung zu verteilen, um sie besser loswerden zu können. Es kann aber auch sein, dass die *Kälte*-Nester schon genetisch im ganzen Körper verteilt sind, wir wissen ja heute, dass primäre Metastasen eher die Regel als die Ausnahme sind.

### **Konsequenzen für klinische Forschung**

Und ganz zum Schluss noch eine Bemerkung zu klinischer Forschung: Es gilt, das individuell variierende Gesundungsvermögen des Patienten genau zu erfassen und wenn möglich den Wirt und nicht seine Krankheiten zu behandeln. Wenn wir also die unspezifischen Störungen von Verdauung, Schlaf und Lebenswärme – *Yang*-Mangel – als die zentralen Merkmale z.B. bei Patienten mit MS verstehen, die nur als peripheres Detail auch passagere neurologische Störungen bekommen, dann erfordert das nicht nur einen andern Forschungsansatz, sondern führt auch dazu, dass viele MS-Patienten gesund werden können. Beim Forschungsansatz heutiger klinischer Studien geht es immer nur um die Eindämmung von Krankheitserscheinungen, obwohl die evidenzbasierte Medizin die Frage nach dem Gesundheits-Gewinn und nach den relevanten klinischen Erfolgskriterien in einem weiten Sinn schon lange gestellt hat. Klinische Praxis und klinische Forschung müssen also konsequent die Frage stellen: Wie geht es dem ganzen Wirt unter der Intervention? Nicht nur der Krankheit und ihren Leit-Symptomen (wie z.B. den neurologischen Störungen bei der MS).

Um auf diese Weise eine sensitivere Nosologie und wirksamere Therapien für den Wirt und nicht nur gegen Krankheiten zu entwickeln, kann das klinische Wissen der Chinesischen Medizin

eine entscheidende Grundlage bilden. Die daraus folgende klinische Forschung ist innovativ und erfordert Querdenken – Wirt statt Krankheit. Tatsächlich hat die seriöse Schulmedizin in der *Cochrane Collaboration* eine MS-Schub-Reduktion nach zwei Jahren als ungeeignetes klinisches Erfolgskriterium erkannt und den Surrogat-Trugschluss hinter der Interferon-„Wirksamkeit“ geltend gemacht. So ist die massgebliche Frage für die weitere Zukunft der Medizin nicht die der Wirksamkeit, sondern die Frage, was eine gesunde und erwünschte Wirkung ist und was nicht. Wird der Wirt gesund oder wird nur eine einzelne Krankheitsäusserung (kosmetisch) verbessert? Kennen wir die längerfristigen Auswirkungen auf die Gesamt-Morbidität

und auf die Gesamt-Mortalität? Wie können wir Gesundheit und das Gesundungsvermögen definieren und diagnostizieren statt nur die Krankheit? Die kontraproduktive Verwendung „wirksamer“ Mittel gegen salutogene Prozesse sollten mindestens wir Ärztinnen und Ärzte, die mit Chinesischer Medizin arbeiten, als Trugschluss erkennen lernen. Wir müssen weiter denken und entsprechend forschen und uns schulen, die Gesamt-Gesundheit und das Wechselspiel zwischen Krankheit und Gesundheit genügend zu verstehen. Gelingt ein konsequenter Blick hin zur Gesundheit des ganzen Wirts und gelingt eine Beschreibung und Klassifikation salutogener Prozesse, dann wird die Komplementärmedizin auch ihre wichtige Rolle bekommen.

## Schlussbemerkungen

▪ Die Feuerschule ist keine *Fu Zi*-Schule, wie es manchmal verdreht aufgefasst wird. Einfach überall viel *Fu Zi* in die Rezeptur, das funktioniert nicht. In Rezepturen wie *Xiao Chai Hu Tang* oder *Xiao Yao San* z.B. verwende ich nie *Fu Zi*, sowie auch nicht bei Fieber und starken Halsentzündungen. Dort verwende ich vielmehr das sehr kalte *Shi Gao*, allerdings mit wärmenden Mitteln zusammen und nur für ein paar Tage.

▪ Immer ist auch die Dosierung der einzelnen Mittel entscheidend dafür, ob eine Rezeptur mehr *Yin*- oder *Yang*-Aufbau bewirkt. Gewiss braucht es bei den vielen „Eisklotz“-Syndromen heutzutage oft hoch dosiertes *Fu Zi*.

▪ Schreiben Sie mir, wenn Sie Fragen haben:  
[schmidt@paracelsus-heute.ch](mailto:schmidt@paracelsus-heute.ch)

## Literatur

Hartmann R, Stehle M, Walker Ulrich M. Energetisches Kochen nach Altchinesischem Wissen. ISBN 978-3-033-02363-5  
[www.ros-hartmann.ch/publikationen/publikationen.html](http://www.ros-hartmann.ch/publikationen/publikationen.html)

Schmidt JG. Nachhaltige Medizin oder nachhaltige Gesundheit? Schweiz. Ärztezeitung 2014; 95: 259-262  
[www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/SAeZ2014\\_NachhaltigeGesundheit.pdf](http://www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/SAeZ2014_NachhaltigeGesundheit.pdf)

Schmidt JG. Chronische Krankheiten und der Wirt – Gesundung am Beispiel von Patienten mit Multipler Sklerose. Schweiz. Z. Ganzheitsmed. 2013; 25: 296-303  
[www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/SZG\\_MS.pdf](http://www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/SZG_MS.pdf)

Schmidt JG. Wissenschaftliche Evidenz, der Patient und die ärztliche Kunst. PrimaryCare 2014; 14: 119-120  
[www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/PrimaryCare2014.pdf](http://www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/PrimaryCare2014.pdf)

Schmidt JG, Bühlmann S., Shao Y. Ist die Aristolochiasäure in der Asarum-Pflanze tatsächlich kanzerogen? Die wichtige Bedeutung epidemiologischer Effektmofifikation – mit einem klinischen Fallbeispiel. Schweiz. Z. Ganzheitsmed. 2012; 24: 242-248  
[www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/SZG\\_Asarum.pdf](http://www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/SZG_Asarum.pdf)

Schmidt JG, Knecht G. Hyperthermie gegen Fibromyalgiesyndrom (Leserbrief). Schweiz Z Ganzheitsmed 2014;26:14  
[www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/SZG\\_Leserbrief\\_Hyperthermie.pdf](http://www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/SZG_Leserbrief_Hyperthermie.pdf)

Schmidt JG. Gemüse gegen Fleisch, Altchinesische Ernährungslehre und Yang-Mangel – eine Analyse statistischer Trugschlüsse in einer Ernährungsstudie. Schweiz. Z. Ganzheitsmed. 2011; 23: 349-355  
[www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/SZG\\_Gemuese\\_Fleisch.pdf](http://www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/SZG_Gemuese_Fleisch.pdf)

Ramos F MH, Schmidt JG. Die Schweinegrippe und die vermeintliche Gefährlichkeit von Virenmutationen – Eine Studie über die Rolle des Wirts als Determinante gefährlicher Pandemien. Schweiz. Z. Ganzheitsmed. 2010; 22: 349-353  
[www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/SZG\\_Schweinegrippe.pdf](http://www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/PDF/SZG_Schweinegrippe.pdf)

Schmidt JG ed. Placebo – Wertvoll wenn es dem Patienten nützt? – Methodologie einer nutzenorientierten, pragmatischen klinischen Forschung. Forsch. Komplementärmed. 1998; 5 (Suppl. 1)  
[www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/011\\_wiss\\_einsiedler\\_symposien/PDF\\_3\\_symposium/ganz3.pdf](http://www.paracelsus-heute.ch/cms/literatur/011_wiss_einsiedler_symposien/PDF_3_symposium/ganz3.pdf)

## Als Ärztin oder Arzt im Praxiszentrum Meinradsberg in Einsiedeln?

Ich werde noch 5-10 Jahre als Arzt mit dem Schwerpunkt Altchinesische Medizin und der kritischen Beurteilung medizinischer Evidenz in der Praxis arbeiten und kann eine ärztliche Nachfolgerin bzw. einen Nachfolger in die Kunst der Altchinesischen Medizin und in die Betrachtungsweise einer Wirts-orientierten Medizin einführen. Wir sind ein Team (<http://praxiszentrum-meinradsberg.ch/das-gute-team/>), haben noch Platz in unserem geräumigen Haus am Rand des Klosterplatzes, in dem sich auch ein beliebtes Gasthaus mit einem Kursraum befindet ([www.meinradsberg.ch/seminarraum.html](http://www.meinradsberg.ch/seminarraum.html)).  
Dr. med. Johannes Schmidt

Kontaktaufnahme: [schmidt@paracelsus-heute.ch](mailto:schmidt@paracelsus-heute.ch)