

THE THREE TREASURES NEWS

Sommer 2010

Geriatric

Giovanni Maciocia

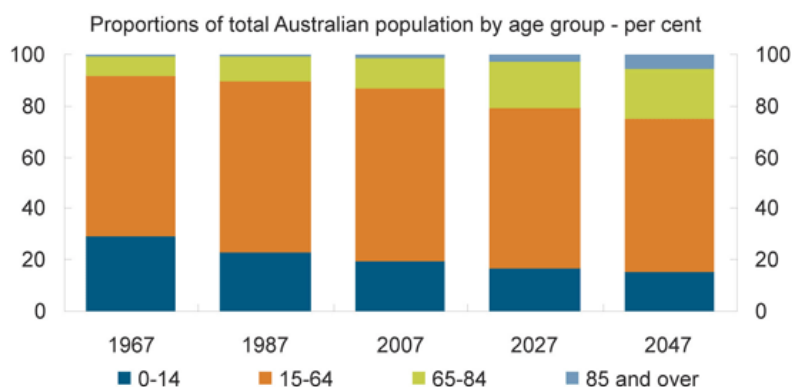
Die Weltbevölkerung wird zunehmend älter. Das globale Altern der auf der Erde lebenden Menschen ist eine unausweichliche Konsequenz des **Geburtenrückgangs**, insbesondere in Verbindung mit dem **Anstieg der Lebenserwartung**. Der proportionale Anteil älterer Menschen steigt, im Verhältnis zu allen anderen Alterssegmenten, mit höherer Geschwindigkeit an. In wirtschaftlich entwickelten Ländern übersteigt der Anteil älterer Menschen bereits den der Kinder.

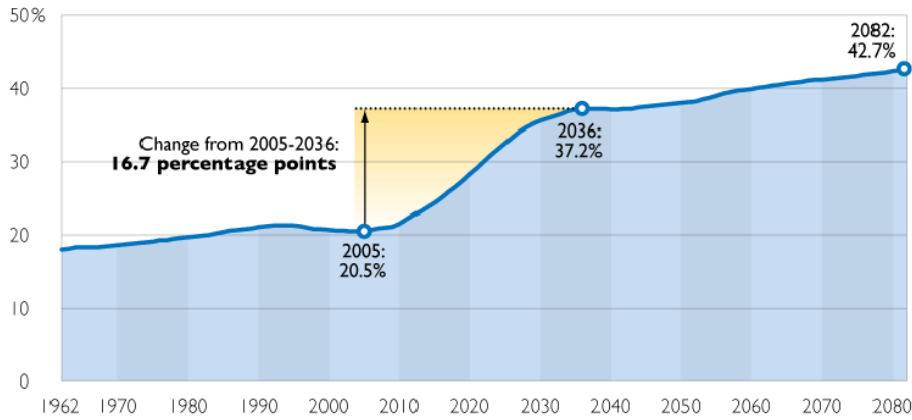
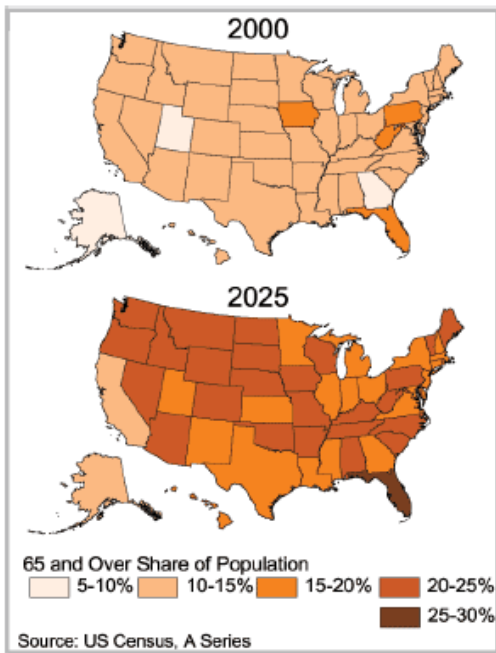
Als Ergebnis erfolgreicher Gesundheits- und Familienplanungsprogramme und der damit zusammenhängenden beschleunigten Verbreitung von Geburtenkontrolle, läßt sich in den sogenannten Entwicklungsländern ein proportional schnelleres Anwachsen der älteren Population verzeichnen.

Laut Prognosen der *UN Population Division* wird sich innerhalb der kommenden 45 Jahre die Zahl der weltweit lebenden 60-jährigen sowie über 60-jährigen Menschen nahezu verdreifachen und somit von 672 Millionen im Jahr 2005 auf fast 1,9 Billionen im Jahr 2050 anwachsen. Zum heutigen Zeitpunkt leben 60% der älteren Menschen in Entwicklungsländern. Im Jahr 2050 wird dieser Anteil auf 80% ansteigen. In westlichen Ländern liegt der Anteil der 60+-jährigen bei einem Fünftel der Bevölkerung und es wird erwartet, dass dieser Wert bis 2050 auf beinahe ein Drittel ansteigt, wonach dann auf jedes Kind zwei ältere Personen kämen.

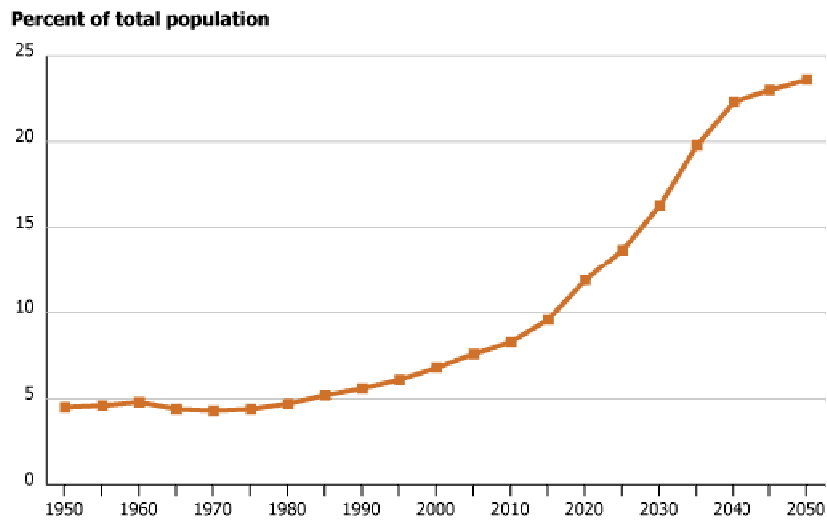
Die Quote der älteren Bevölkerung in den Entwicklungsländern wird, laut Berechnungen, von 10% im Jahr 2005 bis auf annähernd 20% zum Jahr 2050 ansteigen.

In noch bemerkenswerterer Weise wird die Zahl der sehr alten und ältesten Menschen anwachsen. Die 80+-jährigen werden ausgehend von 86 Millionen in 2005, im Jahr 2050 einen Anteil von 394 Millionen ausmachen. 2050 werden die ältesten Menschen in den Entwicklungsländern leben. In fast allen Gesellschaften und Volksgruppen repräsentieren Frauen die grösste Zahl und den grössten Anteil der älteren Menschen.





Anteil von älteren zu jungen Menschen in den USA



“Ältere” als prozentualer Anteil der Gesamtbevölkerung in China

1. DEFINITION VON “ÄLTER”

Der Begriff “älter” wurde in den alten Büchern der Chinesischen Medizin mit „jeder über 50“ definiert. Der allgemeine moderne Konsens ordnet “älter” dem Alter 60+ zu. Hingegen betont die Chinesische Medizin auch, dass die Definition von “älter” nicht festgelegt ist, sondern ebenfalls von der individuellen, körperlichen Verfassung abhängt. Z.B. mag ein 45-jähriger Mann mit schlechter physischer Konstitution “älter” als ein 65-jähriger in guter körperlicher Verfassung sein.

Kapitel 1 aus dem *Su Wen*: *“Bei einer 35-jährigen Frau beginnt das Yang Ming abzunehmen, ihr Gesicht verblüht und ihr Haar beginnt auszufallen. Mit 42 lässt ihr Körper nach und ihr Haar ergraut. Mit 49 leeren sich Ren und Chong und die Menstruation und Empfängnisfähigkeit setzen aus. Bei einem 40-jährigen Mann nimmt das Nieren-Qi ab, sein Haar beginnt auszufallen und seine Zähne beginnen schwach zu werden. Mit 48 wird sein Haar weiss und sein Gesicht beginnt welk zu werden. Mit 56 nimmt das Leber-Qi ab und die Muskeln versteifen. Mit 64 ist das Tian Gui erschöpft und das Nieren-Qi nimmt weiter ab”.*

Das *Nei Jing* definiert vier Alter des Menschen: Xiao, Shao, Zhuang und Lao. Es besagt: *“Ein Mensch über 50 ist alt (Lao); ein Mensch über 20 ist erwachsen (Zhuang), über 18 adoleszent, also heranwachsend (Shao) und über 6 ein Kind (Xiao).”*

Ein anderes historisches Buch hat eine andere Definition: *“Mit 6 ist man ein Kind (xiao), mit 16 adoleszent (shao), mit 30 erwachsen (zhuang), mit 50 alt (lao).”*

Moderne Ärzte haben folgende Klassifikation:

- Bis 20: jung
- 20-40: “reif” / erwachsen
- 40-60: mittelalt
- 60 und mehr: alt.

Hier eine detailliertere moderne Klassifikation (die meiner Erfahrung nach häufigsten allgemeinen Krankheitsursachen in Klammern dahinter):

- Bis zu 6: Kleinkindalter (Nahrung und Klima)
- 6-12: Kindheit (Nahrung, Klima, elterliche Emotionen)
- 12-18: Adoleszenz (Nahrung, Emotionen, Sport, Anstrengung)
- 18-25: Jugend (Nahrung, Emotionen)
- 25-45 Erwachsenenalter (Emotionen, Überarbeitung)
- 45-60: Mittleres Alter (Überarbeitung)
- über 60: Hohes Alter.

Diese Einteilung ist vermutlich die beste und korrespondiert weitestgehend mit verschiedenen ätiologischen Faktoren verschiedener Altersstufen.

Wichtiger als die Definition des Begriffes “alt” bzw. was und wann jemand alt ist, ist das einzigartige chinesische Konzept des graduell abnehmenden Verlaufs, der bis zum hohen Alter führt. Dieser Prozess verläuft sehr langsam und beginnt bereits sehr früh und graduell in den späten 20-ern. Daraus folgt, dass die “Behandlung” des Alters in jungen Jahren beginnt. Die Chinesische Medizin bietet darüber hinaus ein Konzept in Bezug auf die Behandlung der „Älteren“ wie auch der “Prävention” von Alterserscheinungen, bzw. der Verlangsamung und Verzögerung des Alterungsprozesses an. Infolge dessen bedeutet dies, dass die Form des Alters, dass wir erhalten, von unserem Verhalten in jungen Jahren abhängt (dies trifft insbesondere für die Menopause zu).

Die reiche daoistische Tradition des “nährenden Lebens” (*Yang Sheng* 生) beschäftigt sich mit dem Nähren von Körper und Geist durch unser gesamtes Leben, beginnend im jungen Alter, um den Alterungsprozess zu verlangsamen und hinauszuschieben. Die Prinzipien des *Yang Shen* durchziehen zahlreiche Kapitel des *Nei Jing*.

Moderne chinesische Ärzte schlagen als interessante Methode zur Determinierung des biologischen Alters der Patienten den Einbezug der Anzahl der braunen Hautflecken auf deren Körper vor. Da diese ein typisches Zeichen für fortgeschrittenes Alter darstellen, lässt

sich daraus schlussfolgern, je mehr braune Flecken vorhanden sind, desto höher ist das biologische Alter des Patienten anzusetzen (die braunen Flecken deuten auf Blutstase hin). Diese Flecken wurden "Altersflecken" (*lao nian ban* 老年斑) oder "Langlebigkeitsflecken" genannt (*shou ban* 寿斑). 75% der Menschen zwischen 60 und 79 und 89% derer zwischen 80 und 90 weisen dieses Anzeichen auf.

2. KAPITEL 1 AUS DEM SU WEN

Grosse Teile des allerersten Kapitels des Su Wen behandeln das Thema Geriatrie und die Prävention von Alterskrankheiten. Die erste Frage des gelben Kaisers an Qi Bo betrifft das Alter: "Wie kommt es, dass die Menschen in früheren Zeiten bis zu einem Alter von 100 Jahren ohne geringste Anzeichen von Senilität lebten, während die Menschen heutzutage im Alter von 50 beginnen alt zu werden?"

Qi Bo antwortet: "Die Weisen alter Zeiten kannten das Dao und folgten Yin und Yang. Sie aßen und tranken moderat, arbeiteten und ruhten in regelmässiger Weise und vermieden jede Überanstrengung. Heutzutage verhalten sich die Menschen in entgegengesetzter Weise. Sie trinken Wein, als wäre es Reissuppe, betrachten falsches als richtig und suchen, nachdem sie stark getrunken haben, nach sexuellem Vergnügen. In Folge dessen ist ihr Jing erschöpft und Zhen Qi verschwendet. Sie wissen nicht, wie sie ihr Shen ordnen können und ergeben sich so den sinnlichen Vergnügen. Durch ungeordnetes Alltagsleben beginnen sie im Alter von 50 alt zu werden."

"Die Menschen alter Zeiten lebten in Frieden und Genügsamkeit ohne jede Furcht. Sie gingen ihrer Arbeit nach, ohne sich dabei zu überanstrengen, sodaß das Qi sanft und ruhig in ihnen floss. Sie lebten ihr Leben in Zufriedenheit und hatten Freude an schmackhaften Mahlzeiten, natürlicher Kleidung und einfachen alltäglichen Gewohnheiten. Sie strebten keine hohen Positionen an und lebten ein einfaches und natürliches Leben. Daher konnte weder unangemessenes Streben und Habgier ihre Augen und Ohren verwirren, noch konnten Obszönität und Täuschung ihren Geist verlocken. Weder die Ignoranten noch die Intelligenten und weder die Tugendhaften noch die Unwürdigen fürchteten das geringste. Sie folgten dem Dao. Daher lebten sie alle über 100 Jahre ohne jegliche Zeichen von Senilität."

Kapitel 1 des Su Wen bestätigt ebenfalls, dass der Begriff "Alter" relativ zu betrachten- und es möglich ist, eine vitale Körperverfassung bis ins hohe Alter zu bewahren. "Konnten solche, die das Dao gemeistert hatten, im Alter von über 100 Jahren Kinder haben? Solche, die das Dao gemeistert haben und beherrschen, erfreuen sich guter Gesundheit und verhüten Senilität. Auf diese Weise können sie auch im fortgeschrittenen Alter noch Kinder haben."

"Zu sehr alten Zeiten lebten die 'Wahren Menschen' (Zhen Ren 真人). Sie folgten Yin und Yang, atmeten frische Luft, kultivierten ihren Geist und pflegten regelmässige, körperliche Übungen zur Muskelstärkung. So war ihre Lebenserwartung wie die von Himmel und Erde. Später lebten die 'Vollkommenen Menschen' (Zhi Ren 至人). Ihre Lebensweise war von äusserster Moral und Sittlichkeit geprägt (De 德), sie folgten Yin und Yang und den vier Jahreszeiten, gaben sexuelles Begehren auf und vermieden Ablenkung. So konnten sie über die 8 Richtungen hinaussehen und -hören. Solche Selbst-Kultivierung ermöglichte ihnen eine lange währende Vitalität sowie die Verlängerung ihres Lebens zu erreichen. Die dritte Art der Menschen waren die 'Weisen' (sheng ren 圣人): sie lebten in Harmonie mit ihrer Lebensumfeld und passten sich den 8 Winden an. Sie zügelten ihr Begehren und waren frei von Zorn und Unzufriedenheit. Sie versuchten körperliche Erschöpfung zu vermeiden, befreiten sich geistig-mental von aller Angst und sahen Frieden, Glück und Zufriedenheit als Ziel ihres Lebens an. Ihre Körper zeigten infolgedessen keinen Verfall und ihr Shen war niemals erschöpft. Aus diesem Grund erreichten sie ein Lebensalter von mehr als 100 Jahren. Die vierte Art waren die 'Tugendhaften Menschen' (Xian Ren 仙人): Sie folgten Himmel und Erde und Yin und Yang, lebten in Einklang mit den vier Jahreszeiten und ernteten mit ihrer Lebensweise ein verlängertes Leben."

Von den obigen Zitaten können wir die wesentlichen Faktoren, die die alten Chinesen im Hinblick auf die Erhaltung einer guten Konstitution des Einzelnen als wichtig betrachteten, ableiten. Diese sind:

- 1) Mässigung und Ausgewogenheit (Ernährung, Bewegung, Arbeit, Sex, Trinkverhalten)
- 2) Übermässiges Verlangen und exzessive Bindungen vermeiden
- 3) Vermeiden von "exzessiver" sexueller Aktivität
- 4) Einfache „geordnete“ Lebensweise
- 5) Hohe soziale Positionen und übersteigerte Ambitionen vermeiden

3. KONSTITUTION UND ALTER

In alter Chinesischer Medizinterminologie wurde die ererbte Konstitution *Ji Qiang* (基) genannt, was soviel bedeutet wie "fundamentaler Mast" oder "fundamentale Säule", gleich dem Fundament eines Hauses. Ein anderer Name dafür war *Ji Zou* 基 und bedeutet "fundamentaler Oberbalken" im Sinn von Fenstersturz. Kapitel 54 des Ling Shu beschreibt die Konstitution als *Ji Qiang*: "Wenn die Konstitution [*Ji Qiang*] stark ist [wörtlich 'hoch'], sind *Ying* und *Wei* in den drei Bereichen und drei Ebenen harmonisiert, d.h. die Knochen sind hoch und die Muskeln voll und der Mensch wird bis zu seinen 100-er Jahren leben."

Zhang Zhi Cong nennt die Konstitution *Ji Zou* und sagt: "*Ji* bezieht sich auf das Fundament [eines Hauses] und 'zou' auf den Oberbalken. Ein Mensch wird aus dem Jing der Mutter und des Vaters, eine Yin, einer Yang geboren. Dies Mutter sorgt für den Raum [*Ji*] und der Vater für die stützenden Balken [*zou*]."

Kapitel 54 des Ling Shu beginnt, indem es Bezug auf das "Fundament" der Mutter und den (stützenden) "Oberbalken" des Vaters nimmt: "Die Mutter stellt das Fundament bereit und der Vater den Türsturz."

4. CHARAKTERISTIKA DER ÄLTEREN IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

Die traditionelle chinesische Geriatrie betrachtet einen Nieren-Mangel als das Hauptsyndrom bei älteren Menschen. Ye Tian Shi vermittelt diese Idee in Form von vielen Bezeichnungen, wie "Yuan Qi nimmt ab", "der untere Erwärmer ist leer", "Die 6 echten Yin lassen nach" oder "Wasser schwindet".

Li Zhong Xin (Ming Dynastie) denkt, dass in akuten Fällen Füllezustände überwiegen, während für chronische Stadien typischer Weise ein Mangel symptomatisch ist. Daher sollte bei Älteren das Tonisieren und Wärmen von Milz und Nieren im Vordergrund stehen.

Der altersbedingte Abbau ist demzufolge in Zusammenhang mit dem Rückgang von Nieren-Jing und Yuan Qi zu betrachten. Hierbei ist zu beachten, dass dies wiederum einer Abnahme von Yin oder Yang oder beiden zuzuordnen ist. Interessanterweise setzten die früheren Ärzte die Kraft des Nieren-Qi nicht nur in Bezug zur Langlebigkeit, sondern ebenfalls zur Resistenz gegenüber pathogenen Faktoren. Ein Sprichwort sagt: "Wenn (ausreichendes) Nieren-Qi vorhanden ist, gibt es keine Epidemien und langes Leben" (*Shen Qi Yi Mian Yi Yi Shou Ming* 气一免疫一寿命)

Der Text "Der Weg zu Langlebigkeit in der Chinesischen Medizin" (*Zhong Yi Chang Shou Zhi Dao*) sagt ausdrücklich: "*Yuan Qi* 元 ist äquivalent zu *Zhen* 真 *Qi* und dies zu *Zheng* 正 *Qi*. Daher steht das *Qi* und unsere Abwehr gegenüber Infektionen in Bezug zu den Nieren." Zhao Zheng Cun "Der Weg zu Langlebigkeit in der Chinesischen Medizin" (*Zhong Yi Chang Shou Zhi Dao* 中医寿之道), China Television Broadcasting Publishing House, Beijing, 1984, p. 13.

Kapitel 54 des Ling Su bestätigt die Idee der Prädominanz von Xu bei älteren Menschen: "Mit 50 nimmt das Leber-Qi ab, die Leberlappen werden dünner, die Gallensäure vermindert sich und die Sehkraft verschlechtert sich. Mit 60 geht das Herz-Qi zurück, der Patient ist traurig

und besorgt, Blut und Qi nehmen ab und er oder sie spüren das Bedürfnis, sich hinzulegen. Mit 70 ist das Milz-Qi leer und die Haut trocknet aus. Mit 80 lässt das Lungen-Qi nach, Po verschwindet und das Sprechen ist erschwert. Mit 90 ist das Nieren-Qi ausgebrannt und das Qi der anderen 4 Yin-Organen ist ebenfalls erschöpft. Im Alter von 100 sind die 5 Yin-Organen erschöpft, Shen(unser Bewusstsein) ist dabei, den Körper zu verlassen und der Körper ist nahe dem Ende.”

5. MANGELPATHOLOGIE DER ÄLTEREN

- Nieren Xu (Yin oder Yang): Rückenschmerzen, Schwindel, Tinnitus, Impotenz, häufiges Urinieren, schwache Knie.
- Herz Xu: Herzklopfen, Koronarerkrankungen, Artherosklerose, Atemnot
- Leber Xu: Abnahme der Sehkraft, trockene Nägel, Krämpfe.
- Milz Xu: Schwache Muskeln, Petechien, Verdauungsprobleme.
- Lungen Xu: Atemnot.
- Xu des Meeres des Marks (Gehirn): Abnahme der Gedächtnisleistung, verschwommene/getrübte Sicht, Tinnitus

6. MANGELPATHOLOGIE DER FÜNF ZANG BEI ÄLTEREN

- a) Herz. Herz-Qi nimmt ab, beeinträchtigt die Blutzirkulation, das Blut zirkuliert weniger gut. Die Blutgefäße verlieren an Elastizität. Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Gefühl von Druck auf dem Brustkorb.
- b) Leber. Leber-Qi geht zurück, Leber-Blut nimmt ab, Leber-Qi fließt nicht frei. Wenn das Leber-Blut abnimmt, vermindert sich die Sehschärfe, erschlaffen die Sehnen, Tian Gui trocknet aus und die Spermproduktion verringert sich.
- c) Milz. Milz-Qi nimmt ab, Transformation und Transport werden behindert und das Milz-Qi kann das Blut nicht mehr halten. Schwacher Appetit, lockere Stühle, Obstipation. Schleim sammelt sich an, Adipositas. Petechien durch Milz-Qi, welches das Blut nicht hält.
- d) Lunge. Lungen-Qi vermindert sich, kann Qi nicht leiten. Kurzatmigkeit, Schwitzen, Husten mit Schleim, Gefühl von Druck auf der Brust.
- e) Nieren. Nieren-Qi geht zurück (Yin oder Yang oder beides), Tian Gui trocknet aus, Jing nimmt ab. Häufiges Urinieren, Rückenschmerzen, Schwindel, Tinnitus, Inkontinenz, Prostatahypertrophie.

7. VERÄNDERUNG DES GEHIRNS IM ALTER

Meer des Marks

Das *Meer des Marks* wird im Kapitel 33 des Ling Shu erwähnt. “Mark” beschreibt ein chinesisches Konzept, von dem wir kein Equivalent in der westlichen Medizin kennen. Mark ist eine Transformation des *Jing* der Nieren und es beeinflusst das Rückenmark, das Gehirn (eines der 6 Extra *Fu* [Hohlorgane]) und das Knochenmark. Die Mangelsymptome des *Meer des Marks* ähneln sehr stark den Symptomen der „Älteren“ (Schwindel, Tinnitus, schwache Beine, verschwommene Sicht, Bedürfnis sich hinzulegen).

Exzess: Voller Vitalität, grosse physische Kraft.

Mangel: Schwindel, Tinnitus, schwache Beine, verschwommene Sicht, Bedürfnis sich hinzulegen.

Punkte: DU-20 (oberer), DU-16 (unterer).

Das *Meer des Marks* ist synonym mit dem Gehirn als *Mark*, mit dem das Gehirn gefüllt ist. Symptome des Mangels stehen in Zusammenhang mit Eintrübung der Sinne an deren Austrittsöffnungen, da diese durch das *Mark* nicht genährt werden. Da die Nieren-Essenz der Ursprung des *Marks* ist, sind solche Symptome ebenfalls Symptome von Nieren Mangel (Schwindel, Tinnitus, schwache Beine, verschwommene Sicht, schwache Beine). Das *Meer des Marks* steht in Beziehung zum *Du Mai*, dem Gouverneursgefäß, dass in der Wirbelsäule und in das Gehirn fließt: Aus diesem Grund befinden sich die Punkte des *Meer des Marks* (Du-20 Baihui und Du-16 Fengfu) auf dem *Du Mai*.

Kapitel 8 der "Einfachen Fragen" besagt: "Die Niere ist verantwortlich für die Bereitstellung von Kraft. Erst dann können sich Talente und Geschicklichkeit verwirklichen." Es ist interessant, dass die "Einfachen Fragen" "Leistung/Kraft" in Verbindung mit den Nieren erwähnen. Dies hat zwei Bedeutungen. Aus physikalischer Sicht verweist "Leistung/Kraft" auf die Nieren als Wurzel des pränatelen Qi und Haus der Essenz: Dieses bestimmt unsere angeborene Energie, Stärke oder "Leistung/Kraft". Daher äussern sich die Fülle-Symptome des Meer des Marks (entstammt den Nieren) in "voller Vitalität, von grosser physischer Kraft". Das Meer des Marks wird im Kapitel 33 der "Spirituellen Achse" genannt.

Unter geistig-mentalem Gesichtspunkt bezieht sich "Leistung/Kraft" auf den Antrieb und die Entschlossenheit, die den Nieren entstammen. Diese korrespondieren mit *Zhi*, gleichbedeutend für Willenskraft. Die Symptome von Fülle und Leere des *Meer des Marks* haben mental-emotionale Signifikanz. Die Symptome von Fülle des *Meer des Marks* ("Voller Vitalität, von grosser physischer Kraft") indizieren eine konstitutionelle Verfassung von Stärke des Individuums: damit ist nicht nur physische Vitalität gemeint, sondern es bezieht auch mentale "Stärke" mit ein und bedeutet, dass der Mensch in der Lage ist, sich gegenüber emotionalem Stress zu behaupten und damit die nötige Stabilität zur Aufrechterhaltung und Bewahrung seines oder ihres *Shen* besitzt. Im Gegensatz zur häufig vorkommenden Meinung, besitzen viele ältere Menschen tatsächlich eine konstitutionelle Stärke des *Meer des Marks*, die ihnen wiederum ein starkes und geerdetes *Shen* verleiht.

Die physischen Symptome eines Mangels des *Meer des Marks* drücken sich in Schwindel, Tinnitus, schwachen Beinen, verschwommener Sicht und dem Bedürfnis, sich hinzulegen aus. Auf der mental-emotionalen Ebene ist ein Mensch mit einem konstitutionellen Mangel des *Meer des Marks* anfälliger für emotionalen Stress: Sein oder ihr *Shen* ist verletzlicher und der Person mangelt es an mentaler Stärke und Belastbarkeit. Unter solchen Voraussetzungen ist der Betreffende, wenn er emotionalem Stress ausgesetzt ist, leicht anfällig für Depressionen. Die Punkte die im Kapitel 33 der "Spirituellen Achse" für das *Meer des Marks* genannt werden, sind Du-20 Baihui (in der "Spirituellen Achse" als der "obere" Punkt beschrieben) und Du-16 (als der "untere" Punkt beschrieben). Ich verwende insbesondere Du-20, um das *Meer des Marks* zu stärken, das *Shen* zu nähren und die Nieren-Willenskraft (*Zhi*) zu unterstützen. Aus diesen Gründen ist der Punkt Du-20 ein sehr wichtiger Punkt zur Behandlung von Depression.

Gehirn

Das Gehirn bildet eines der 6 Extra *Fu* (Hohlorgane). Es ist ein Produkt des *Meer des Marks*, das selbst vom Nieren-Jing abstammt. Daher erklärt sich der Einfluss von Nieren-Jing auf das Gehirn. Das Gehirn ist mit dem Jing Ming (精明) verbunden, welches im *Su Wen* erwähnt wird und mit „Klarheit des Jing“ oder „helles Jing“ übersetzt werden könnte. Kapitel 16 des *Su Wen* sagt, dass der Kopf das "Fu des Jing Ming" ist. Dies entspricht dem Gehirn. Im *Lei Jing* heisst es: "Die Essenz [Jing] der 5 Zang und 6 Fu steigen zum Kopf auf, wo sie die 7 Körperöffnungen erhellen: es ist das Fu des Jing Ming."

Gehirn und Medulla

Die Nieren-Essenz produziert Medulla, die die Wirbelsäule und das Gehirn füllt. Das innerhalb der Wirbelsäule und ins Gehirn fliessende *Du Mai* hat einen tiefen Einfluss auf die Ernährung des Gehirns.

Im Einzelnen balanciert das *Du Mai* Yin und Yang in Kopf und Gehirn, indem es Nieren-Essenz trägt, es selbst hingegen ist von seiner Natur Yang. Das *Du Mai* verbindet sich aufwärts mit dem Gehirn und abwärts mit den Nieren: es bildet in dieser Hinsicht den Verbindungskanal zwischen Nieren und Gehirn. Die Nieren speichern Essenz und das Gehirn ist mit Mark gefüllt: um die Essenz zu nähren und das Mark zu füllen, kann man das *Du Mai* benutzen.

Das Gehirn ist für all die gleichen Funktionen, die dem *Shen* des Herzens zugeschrieben werden, wie Denken, Wahrnehmen, Erkennen, Bewusstsein, Emotionen, verantwortlich. Das

Gehirn ist ebenfalls verantwortlich für alle Sinne. Es ist wichtig, sich der genannten Zusammenhänge bei der Behandlung älterer Menschen zu erinnern, d.h. dass z.B. Sehkraft und Hörvermögen vom Gehirn, und damit von den Nieren abhängen. Eine Abnahme der Sehschärfe bei Älteren steht oft mit den Nieren, nicht aber mit der Leber in Zusammenhang.

Li Shi Zhen sagt: *“Das Gehirn ist das Fu des ursprünglichen Shen. Bei einem Mangel an Zhong Qi kann kein klares Yang zum Kopf aufsteigen, der Kopf hängt, die Sinnesöffnungen werden beeinträchtigt. Gedächtnistätigkeit und -leistung hängt vom Gehirn ab: Kinder können Dinge nicht erinnern, weil das Gehirn noch nicht gefüllt ist; alte Menschen können sich nicht erinnern, weil das Gehirn leer ist. Wenn jemand etwas visuell wahrnimmt, muss ein Eindruck im Gehirn entstehen.”*

Wang Qing Ren bemerkte spezifisch: *“Intelligenz und Gedächtnis sind nicht vom Herz sondern vom Gehirn abhängig.”*

8. BEHANDLUNGSKONZEPTE FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Zhang Zi He (Jin, 265-420) legt Wert auf das Vertreiben pathogener Faktoren bei Älteren.

Zhao Xian He (Ming, 1368-1644) hebt das Tonisieren des Ming Men Feuers hervor

Li Zhong Xin (Ming) nahm an, dass akute Krankheiten durch Fülle und chronische Erkrankungen durch Mangel gekennzeichnet sind. Daraus leitete er ab, dass man bei Älteren tonisieren sowie Milz und Nieren wärmen müsste.

Yu Jia Yan (Qing, 1644-1911) dachte, dass es wichtig sei das Nieren-Qi zu tonisieren und Yang zu „verbergen“. Er beschrieb “Yang” als ein zu wertvolles Gut, das verborgen werden müsste. Bei Älteren findet sich häufig ein Yin-Mangel, der zu “manifestierendem” Yang in der Erscheinung von Hitze-Leere führt. Man muss daher Wasser nähren und Yang “verbergen”.

Lei Shao Tu (Qing) dachte, dass man bei älteren Menschen vor allem tonisieren müsste und vertrat insbesondere die Anwendung von *Bu Zhong Yi Qi Tang*.

Zhang Yi Dun (zeitgenössisch) stellt fest, dass bei Älteren sowohl ein Mangel als auch Fülle, insbesondere in Form von Stase, vorherrschen. Er erklärt, dass man folglich *Zheng Qi* tonisieren und gleichzeitig Stase beseitigen sollte.

9. EINE ANDERE PERSPEKTIVE

Im Gegensatz zur gängigen Meinung bezüglich der Alterskrankheiten, die vorwiegend durch Mangel gekennzeichnet sind, haben die älteren Menschen üblicherweise eine Xu Konstitution und die modernen Krankheiten, die zu 90% der Mortalität zeichnen, sind durch Fülle charakterisiert.

Eine Statistik aus meiner Praxis zeigt, dass von 372 Patienten mehr als 65, 59% Fülle-Puls, 28% Leere-Puls und 13% gemischten Fülle-Leere Puls haben. Die häufigsten Pulsarten sind voll, schlüpfrig und drahtig. 62% haben Fülle Syndrome wie Blutstase, Schleim, innerer Wind, Feuchtigkeit, Qi-Stagnation, Hitze, Feuer oder aufsteigendes Leber-Yang.

Die häufigsten pathogenen Faktoren (und solche, die zu ernsthaften Erkrankungen führen) sind:

- Schleim
- Blutstase
- Innerer Wind

10. PATHOGENE FAKTOREN BEI ÄLTEREN MENSCHEN

SCHLEIM: Gedächtnisschwäche, fettige Haut und Haare, Massen, Kribbeln oder Taubheit, Schwindel, dunkle Augenringe, fettige Hautbeschaffenheit an den Augenseiten, dumpfer Geist, Fettleibigkeit, geschwollenes Gesicht, übermäßige Schweissbildung an Genitalien, Achseln, Handflächen und Fußsohlen, geschwollene Finger und Zehen, dicke Daumen, schlaffe Haut und Muskeln, übermäßiger Speichelfluss, leichter Schaum in den Mundwinkeln, Lethargie, geschwollene Zunge, schlüpfrieger oder drahtiger Puls.

BLUTSTASE: Schwellungen, abdominale Massen, Tumore, purpurrote Lippen, Nägel und Nase, trockene Haare und Haut, trockener Mund, dunkle und schuppige Haut, dunkle

Hautflecken, dunkle Schuppen, dunkle Augenringe, hervorstehender Bauchnabel, Fieber, Schmerzen, Blutungen, hartes Abdomen, Jucken, Steifigkeit der Gelenke, exzessives Träumen, schwaches Gedächtnis, geschwollene Finger und Zehen, Verwachsungen nach Operationen, drahtiger Puls, purpurrote Zunge.

INNERER WIND: Steifigkeit, Trigeminusneuralgie, Tremor, Schwindel, Konvulsionen, Lähmungen; Steife, verkrümmte oder übermässig bewegende Zunge

11. GERIATRISCHE SYMPTOME

Im Folgenden eine Diskussion einiger Hauptsymptome und Zeichen, die bei Älteren auftreten, mit einer Erklärung deren Pathologie aus der Sicht der Chinesischen Medizin.

- Otosklerose= Schleim / Blutstase
- Katarakt= Schleim
- Makuladegeneration (vaskulär, Unterversorgung des Bluts mit Nahrung): Blutstase
- Trockenes Auge: Blutstase (möglicherweise)
- Morbus Alzheimer: Schleim
- Morbus Parkinson: Wind
- Gedächtnisschwäche: Schleim (möglicherweise)
- Geistige Benommenheit: Schleim
- Schwindel: Schleim
- Epiretinale Membran: Schleim
- Hautflecken: Blutstase
- Trockene Haut: Blutstase (möglicherweise)
- Jucken: Schleim /Wind
- Taubheitsempfindungen: Schleim /Wind
- Haarausfall: Blutstase

12. PREVENTIVER NUTZEN VON ZUNGENDIAGNOSTIK BEI ÄLTEREN

Zungendiagnostik spielt, insbesondere bei älteren Menschen, eine sehr wichtige Rolle in der Prävention von Krankheiten. Patienten mittleren und fortgeschrittenen Alters zeigen oft abnorme Anzeichen der Zunge bei gleichzeitigem Fehlen von offensichtlicher Krankheit. Ältere Menschen leiden oft an *Innerem Wind*, Blutstase, Schleim, Hitze oder Yin-Mangel oder einer Kombination dieser Symptome. Beispielsweise kommen häufig die Kombinationen Blutstase mit Schleim oder Schleim mit Yin-Mangel oder Innerer Wind mit Schleim oder mehrere dieser Varianten gemeinsam vor. Bei älteren Patienten finden sich Blutstase und Schleim so häufig, dass ein Sprichwort aus der Chinesischen Medizin besagt *“Im Zweifelsfall bei Älteren Menschen Blut bewegen und Schleim auflösen”*.

In solchen Fällen gibt die Zungenbeschaffenheit oft klaren Aufschluss über diese pathogenen Faktoren und erlaubt uns daher rechtzeitig zu behandeln bevor der Krankheit Vorschub geleistet wird.

Insbesondere der Schlaganfall tritt bei älteren Menschen aufgrund einer komplexen Pathologie aus innerem Wind, Yin-Mangel mit Hitze-Leere, Schleim und Blutstase auf.

An der Zunge zeigen sich die obigen pathogenen Faktoren wie folgt:

- Rot ohne Belag: Yin-Mangel mit Hitze Leere
- Geschwollen: Schleim
- Purpurrot: Blutstase
- Steiff oder verkrümmt: innerer Wind

Die Rezeptur *Peaceful Sunset* wurde zusammengestellt, um die oben genannte Pathologie bei älteren Patienten zu behandeln. Wenn die Zunge die obigen Charakteristika (oder einige davon) zeigt, verwende ich das Mittel zur Prävention ebenfalls bei Fehlen von Symptomen.

13. CHINESISCHE MUSTER UND WESTLICHE KRANKHEITEN

Die folgende Tabelle zeigt die Beziehung zwischen westlichen biomedizinischen Alterserkrankungen und chinesischen Medizinmustern.

	SCHLEIM	BLUTSTASE	WIND
Herzerkrankungen	✓	✓	
Angina	✓	✓	
Artherosklerose	✓	✓	
Thrombose	✓		
Atherom	✓		
Bluthochdruck	✓	✓	✓
Krebs	✓	✓	

	SCHLEIM	BLUTSTASE	WIND
Schlaganfall	✓	✓	
Cholesterol	✓		
Chronische Bronchitis	✓		
Krebs	✓	✓	
Diabetes	✓	✓	
Chronische Nephritis		✓	

	SCHLEIM	BLUTSTASE	WIND
Prostata Hypertrophie/Krebs	✓	✓	
Morbus Parkinson			✓
Morbus Alzheimer	✓	✓	
Trigeminusneuralgie			✓
Schwindel	✓		✓

15. SCHLEIM BEI ÄLTEREN MENSCHEN

Herz: Mentale Konfusion, Gefühl von Druck in der Brust.

Gallenblase: Steine, Übelkeit, Unfähigkeit Fett zu verdauen.

Gelenke: Knochendeformationen, Schmerzen, Steifheit.

Lunge: Husten mit Schleim, Gefühl von Druck auf der Brust, Asthma, Atemnot.

Magen: Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, Hiatushernie, Reflux.

Haut: fettige Haut, Schwitzen, gelbe Hautflecken.

16. BLUTSTASE BEI ÄLTEREN MENSCHEN

Herz: Herzklopfen, Schmerzen im Brustkorb, Gefühl von Druck in der Brust, Depression, Ängstlichkeit, mentale Konfusion.

Leber: Depression.

Magen, Milz und Darm: epigastrische und abdominale Schmerzen, abdominale Distension und Völle, Obstipation, Blut im Stuhl

Lunge: Atemnot, Asthma, Schmerzen im Brustkorb, Engegefühl im Brustkorb, trockene Kehle

Nieren: abdominale Distension, Völlegefühl und Schmerz, schmerzhaftes Urinieren, Dysurie, Oligurie.

Haut: dunkle Leberflecken, dunkle Hautflecken, dunkle Schuppen, trockene Haut.

17. TODESURSACHEN IN DER CHINESISCHEN MEDIZIN

- Kollaps des Magen-Qi: Infarkt
- Verlust des Shen: ruhiger Tod aufgrund hohen Alters (oft im Schlaf).
- Leere der 5 Zang: langsamer Tod durch Krebs.
- Trennung von Yin und Yang (Kollaps von Yin und Yang): Infarkt, Schlaganfall.

18. WIRKUNG VON TABAK IN DER CHINESISCHEN MEDIZIN

- Tabak wurde im Jahr 1575 in China eingeführt.
- Das *Zhen Nan Ben Cao* (Ming) kommt zum Schluss, dass Tabak von scharfem Geschmack, heiss und giftig sowie ohne jegliche medizinische Wirkung ist.
- Das *Ben Cao Cong Xin* besagt: *“Menschen inhalieren heute den Rauch tief den Rachen hinunter: Dies schädigt das Blut und die Stimme”*.
- Kaiser Chong Zhen (Ming) verfügt Gesetze gegen das Rauchen.
- Qu Ci Shan (Qing) sagt: *“Tabak ist scharf und austrocknend, er verbrennt Jing (Nieren) und die Flüssigkeiten, schädigt die Kehle, den Magen und die Lungen...er dringt in die Herzöffnung ein und verursacht mentale Verwirrung gleich dem Zustand des Betrunkenseins. Er verursacht einen Zungenbelag von dunkelgelber oder schwarzer Farbe, nimmt der Nahrung und den Getränken den Geschmack und die medizinischen Schriften haben keine Behandlung dafür.”*
- Zhao Xue Min (Qing) dachte, dass Rauchen die Lungen schädigt, das Blut erschöpft, das Shen verletzt und das Leben verkürzt.

In diesem Zusammenhang ist es interessant festzustellen, dass im Sinn der chinesischen Medizin der Tabak das Jing verletzt.

19. VORTEILHAFTER EFFEKT VON MODERATEM ALKOHOLKONSUM IN CHINESISCHER MEDIZIN

- Beruhigt den Geist, wirkt entspannend, zerstreut Sorgen.
- Belebt das Blut, eliminiert Blockaden in den Kanälen/Bahnen, harmonisiert und wärmt den Magen, vertreibt Kälte.
- Eliminiert Toxine, vertreibt pathogene Faktoren, verhindert Eindringen von Wind und lässt das Qi absteigen.

- Hauptkräuter für Weine:
 - Huai Niu Xi *Radix Achyranthis bidentatae*
 - Wu Jia Pi *Cortex Acanthopanax gracilistylis Radicis*
 - He Shou Wu *Radix Polygoni multiflori*
 - Huang Jing *Rhizoma Polygonati*
 - Ren Shen *Panax Ginseng*
 - Ju Hua *Flos Chrysanthemi morifolii*

20. POSITIVE EFFEKTE VON GRÜNTEE BEI ÄLTEREN

1. Klärt den Geist und fördert Gedankenprozesse
2. Vermindert "Faulheit"
3. Macht den Körper leicht
4. Klärt die Augen
5. Eliminiert Toxine
6. Klärt das Gehirn
7. Wirkt beruhigend
8. Eliminiert Stagnation

21. NAHRUNGSMITTEL FÜR DIE ÄLTEREN

YIN NÄHREN

Hei Mu Er (schwarze Pilze), Birnen, Lotuswurzel, Karotten, Wasser, Kastanien, Lilium (Bai He), Kuhbohnen, Bambussprossen, mageres Schweinefleisch.

YANG TONISIEREN

Lamm, Ziege, Wild, Litschi, schwarze Datteln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Raps, Senfblätter, Kürbis, Ingwer, Sojabohnen, Saubohnen, Milch.

FEUCHTIGKEIT UND NÄSSE AUFLÖSEN

Sellerie, Wasserspinaat, Koriander, Spinat, Amaranth, Pak Choi, Chinakohl, Wackskürbis, grüne Blattgemüse. Alkohol und Zucker vermeiden. Getreide reduzieren.

SCHWACH-AUSGEZEHRT

Milch, Eier, Hühnersuppe, Yam, schwarze Datteln, Fisch.

HERZ: Gemüse. Obst, Spargel, Ziege, Knoblauch. Alkohol und übermäßigen Salzkonsum vermeiden.

LEBER: süsse, milde Nahrungsmittel, Gemüse; fette Nahrungsmittel, Alkohol und zu scharfe Speisen meiden.

MILZ: Reis, Rindfleisch, Datteln; fette, kalte und saure Nahrungsmittel meiden.

LUNGE: Huhn, Schalotten; bittere Nahrungsmittel meiden.

NIEREN: Sojabohnen, Schweinefleisch; scharfes Essen und übermäßigen Verzehr von Süßigkeiten vermeiden.

22. EFFEKTE VON MOXIBUSTION BEI ÄLTEREN

Moxa entfernt Blockaden aus den Leitbahnen, harmonisiert Ying und Wei, tonisiert Qi, nährt Blut, reguliert das Zangfu, stimuliert das Immunsystem und verzögert das Altern. Die spezifischen Wirkungen:

- 1) Tonisiert und wärmt Yang und heitert den Geist auf
- 2) Stärkt die Milz und tonisiert die Mitte
- 3) Tonisiert Qi und das Yuan Qi, reguliert Ying und Wei
- 4) Löst Feuchtigkeit auf, zerstreut Kälte, entfernt Blockaden aus den Kanälen

ST-36 Zusanli: festigt die Nieren, nährt Jing, reguliert das Shen, tonisiert Qi, nährt das Blut, wärmt das Milz-Yang, stärkt den Magen und reguliert die inneren Organe.

REN-6 Qihai: beruhigt das Shen, tonisiert das Gehirn, tonisiert Yang und Qi, festigt die Nieren, unterstützt Jing, stärkt die Milz, unterstützt den Magen, festigt Chong und Ren.

REN-4 Guanyuan: tonisiert das Nieren-Yang, nährt das Nieren-Yin, tonisiert das Yuan Qi, nährt Jing, festigt Chong und Ren, beruhigt den Geist, wirkt bei Alterserkrankungen.

DU-4 Mingmen: tonisiert und wärmt das Nieren-Yang, tonisiert das Yuan Qi, stärkt das Minister-Feuer, tonisiert Milz und Magen, stärkt die Sehnen, unterstützt das Gehirn, ordnet den Geist, stärkt die Knochen.

BL-23 Shenshu: tonisiert Nieren-Yang, stärkt *Zhi* (Willenskraft und Gedächtnis), nährt Jing, beruhigt den Geist, unterstützt Milz und Magen.

REN-8 Shenque: tonisiert Yang, fördert Qi, wärmt die Nieren, stärkt die Milz.

REN-12 Zhongwan: stärkt die Milz, unterstützt den Magen, tonisiert Qi, löst Feuchtigkeit und Schleim auf.

23. KRÄUTER FÜR DIE ÄLTEREN

He Shou Wu, Huang Jing, Gou Qi Zi, Di Huang Ju Hua (gut für das Herz, koronare Herzerkrankungen und Hypertonie), Ren Shen, Du Zhong.

24. THREE TREASURES-PRÄPARATE FÜR DIE ÄLTEREN

Peaceful Sunset

Diese Rezeptur wurde entwickelt, um Yin-Mangel mit Hitzeleere, Schleim, Blutstase und innerem Wind bei älteren Menschen zu behandeln. Weiter oben finden Sie die Beschreibung zur Zungenbeschaffenheit/-diagnostik. Es kann in Kombination mit biologischen Medikamenten für Herzerkrankungen, Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterol und Komplikationen sowie Folgeerscheinungen von Schlaganfall eingesetzt werden.

Nourish the Root

Hier handelt es sich um ein Nieren-Yin Tonikum, basierend auf der Rezeptur *Zuo Gui Wan*. Alte Menschen leiden häufig an einem Yin-Mangel, der sich durch den fehlenden Zungenbelag manifestiert.

Strengthen the Root

Dies ist ein Nieren-Yang Tonikum, dass auf der klassischen Rezeptur *You Gui Wan* basiert. Ich ziehe dieses der Rezeptur *Jin Gui Shen Qi Wan* vor.

Nourish the Root and Clear Wind

Dieses Mittel wurde zusammengestellt, um das Leber- und Nieren-Yin zu nähren und Wind-Feuchtigkeit aus den Gelenken zu vertreiben. Es ist bei Bi Syndrom, dass bei älteren Menschen auf dem Hintergrund von Yin Mangel auftritt, geeignet.

Invigorate the Root

Dieses Mittel ähnelt *Nourish the Root* und *Clear Wind* in Bezug auf die Behandlung von chronischem Bi Syndrom bei Älteren Menschen: die Anwendung ist insbesondere bei Auftreten von Bi Syndrom auf dem Hintergrund von Yang Mangel angezeigt.

Harmonize the Centre

Diese Rezeptur nährt Qi und Yin von Magen und Milz. Sie wurde spezifisch für ältere Menschen konzipiert und bewirkt daher eine Auflösung von Schleim und belebt das Blut. Bei entsprechender Anwendung kann das Mittel zur Behandlung von Altersdiabetes vom Typ II eingesetzt werden.

Clear the Root

Dieses Mittel behandelt allgemeine Prostata Probleme wie auch benigne Prostata Hyperplasie bei älteren Männern.