

# AKOM

NATURHEILKUNDLICH.  
ALTERNATIV.  
INTEGRATIV.

09  
2018

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Die moderne Geißel Krebs

## Integrative Krebstherapie

Spagyrisches Rezeptieren

### Spagyrik

Prävention stressbedingter,  
kardiovaskulärer Erkrankungen

### Prävention und Stressmanagement



# Chronische Erschöpfung und ihre Behandlung

---

Prävention und Stressmanagement |  
Behandlung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin





Foto: ©alphaspirt – Fotolia.com

### Sandra Bürklin

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) wird bis heute als eigenständiges Medizinsystem in China unterrichtet und lässt sich in schriftlicher Form mindestens 2000 Jahre zurückverfolgen. Als empirische Medizin basiert sie auf Erfahrungen und Behandlungsmustern aus unterschiedlichen Zeitepochen. Der Patient wird dabei in seiner Gesamtheit betrachtet und behandelt. Dies stellt auch heute noch den größten Unterschied zur westlichen Schulmedizin dar und ergänzt/ersetzt diese sehr erfolgreich bei der Behandlung unterschiedlichster akuter und chronischer Krankheiten. Eine besondere Bedeutung kommt bei der Behandlung mit der TCM vor allem der Gesunderhaltung des Menschen zu. In der TCM geht man davon aus, dass die Grundlage des Lebens und auch eines jeden Menschen ein harmonisches Zusammenspiel von Yin und Yang ist. Diese bedingen sich gegenseitig, gehen auseinander hervor und wechseln sich in ihren Ausprägungen im Verlauf des Tages ab. Yang stellt dabei das wärmende, aktive Element und Yin das nährende, kühlende Element dar. Sie bestimmen in ihrem Zusammenspiel unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und bilden gemeinsam die Grundlage für unsere Energie, Aktivität und Ruhe.

### Wie wird eine Erschöpfung in der TCM diagnostiziert und behandelt?

Die Diagnose nach den Regeln der TCM wird mithilfe einer ausführlichen TCM-Anamnese, einer vollständigen körperlichen

→ Sandra Bürklin

ist promovierte Ärztin in fortgeschrittener Weiterbildung zur Fachärztin für Neurologie. Sie absolvierte ein Bachelorstudium für Akupunktur (Bachelor in acupuncture, Li Shi Zhen Universität Wien) und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie ist Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V. (SMS).



**Kontakt:** [www.praxis-buerklin.de](http://www.praxis-buerklin.de)

Untersuchung sowie der Zungen- und Pulsdiagnose gestellt. Anhand dieser TCM-Diagnose wird ein Behandlungskonzept erstellt, welches je nach Notwendigkeit die Behandlung mit Akupunktur, Pharmakotherapie und Ernährungsberatung einschließt. Zudem werden häufig Hinweise zu einer Veränderung der Lebensführung gegeben. Auch Behandlungen mit manuellen Therapien wie zum Beispiel Tuina oder das selbstständige Praktizieren von Qigong und Tai-Chi können hilfreich sein.

## Was können die Ursachen einer chronischen Erschöpfung aus Sicht der TCM sein?

**Einer der häufigsten initialen Auslöser für eine chronische Erschöpfung ist ein Schlafmangel / Mangel an erholsamem Schlaf.**

Grundsätzlich muss Yin das Yang überwiegen, damit Schlaf eintreten kann. Dies beginnt mit dem Rückzug von Yang ins Yin

## Wissenswertes über die SMS

Die Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V. (SMS) ist eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und bildet seit 40 Jahren in allen Disziplinen der Chinesischen Medizin aus: in Akupunktur, der chinesischen Arzneimitteltherapie, in Ernährungstherapie Diätetik, Bewegungstherapien Taiji und Qigong sowie der manuellen Therapie Tuina. [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

und der damit einhergehenden Müdigkeit. Überwiegt das Yin schließlich, so schläft man ein. Ab Mitternacht beginnt dann das Yang wieder zu wachsen und sobald es ausgeprägter als das Yin ist, beginnt man zu erwachen. Hierzu heißt es im „Gelben Kaiser“, einem Grundlagenwerk der TCM:

„Wenn das Yang-Qi erschöpft ist und das Yin-Qi üppig, dann schläft man ein, ist das Yin-Qi erschöpft und das Yang-Qi üppig, so erwacht man.“<sup>1</sup>

Kommt es nun zu einem Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang und dadurch einem Mangel an Yin, so kann man weder gut noch so lange wie nötig schlafen. Auf Dauer führt dies dann zu einer mangelnden Regeneration des Körpers und bildet die Grundlage für eine dauerhafte Erschöpfung.

---

1 Huangdi neijing Lingshu 28.2.

## Erschöpfungszustände vermeiden

Das „Qi“ ist die ideelle Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es bezeichnet grob gesagt eine Art der „allgemeinen Energie“, die zum einen Grundlage unseres Lebens, zum anderen Antrieb aller Aktivitäten darstellt. Erwacht man am Morgen erschöpft und unausgeruht, kann dies aus Perspektive der TCM ganz unterschiedliche Ursachen haben. Ein Zitat aus dem Huangdi neijing ist treffend formuliert: „Die hundert Krankheiten entstehen aus dem Qi.“ Bedeutet, dass der regelmäßige Fluss von Qi nicht mehr gewährleistet wird und es so entweder zu einer vermehrten Yang-Aktivität oder/und zu einer verminderten Yin-Aktivität kommt. So entstehen Schlafprobleme und damit einhergehend Erschöpfungszustände.

## Auf die richtige Ernährung kommt es an

**Ein häufiger Auslöser für Schlafstörungen und damit verbunden Erschöpfungszustände sind ungünstige Ernährungsgewohnheiten.**

Zum Beispiel am Abend der Verzehr von kalten oder rohen Speisen und übermä-

ßiges Essen. Beides kommt häufig vor, da viele Menschen regelmäßig abends etwa Rohkost und Salat zu sich nehmen oder abends kochen, da sie tagsüber keine warme Mahlzeit hatten. Hierdurch schädigen sie ihren Funktionskreis Milz, der aus Sicht der TCM einen Hauptteil in der Bildung unseres Qis, der „allgemeinen Energie“, darstellt. Begleitet wird diese Art der Schlafstörung häufig von Schwindel, Appetitlosigkeit und einem Schweregefühl. Zudem hat man das Gefühl, morgens nicht aus dem Bett zu kommen.

Um dem vorzubeugen empfiehlt es sich, abends eine gekochte und leichte Mahlzeit zu sich zu nehmen und regelmäßige Mahlzeiten tagsüber einzunehmen. Um den Funktionskreis Milz in der Frühe zu unterstützen und einer Erschöpfung entgegenzuwirken, sollte man zudem regelmäßig morgens ein warmes, gekochtes und leicht süßes Frühstück essen.

## Sorgen und Stress entgegenwirken

Gesellen sich zu den unregelmäßigen Schlaf- und Essensgewohnheiten auch noch übermäßige Sorge oder Nachdenklichkeit, so schädigt man sehr stark den Funktionskreis Milz und es kann zu einem übermäßigen Feuer im Funktionskreis Herz kommen. Dann erwacht man häufig

in der Nacht, hat Unruhezustände und Alpträume, begleitet von bitterem Mundgeschmack und Durst. Am nächsten Morgen ist man dann fast nicht aus dem Bett zu bekommen. Hier empfiehlt es sich, abends eine Fußmassage anzuwenden. Dazu legt man den linken Fuß auf das rechte Knie und sucht mit der rechten Hand den Punkt Yingguan, Ni 1 in einer Vertiefung der Fußsohle in der Mitte der Fußballen auf. Diesen massiert man kreisend mit den Mittelpunkten der Handfläche, bis er sich warm anfühlt.

Hat man über einen längeren Zeitraum viel Ärger, Frustration oder Stress, so stellen sich häufig auch Erschöpfungszustände mit Schlafstörungen ein. Man fühlt sich nach einer Zeit völlig entkräftet und ohne Energie. Diese Symptomatik zeigt sich häufig bei jungen Menschen, die sich in einer angespannten beruflichen oder privaten Situation befinden. Sie schlafen sehr unruhig und haben viele Alpträume mit teilweise schrecklichen Inhalten. Zudem sind sie meistens gereizt, haben Kopfschmerzen und Schwindel, Durst und einen trockenen Stuhlgang. Verstärkt wird die Symptomatik häufig durch den Konsum von Alkohol – besonders Rotwein – und deftige, fettige Speisen, vor allem am Abend.

Zur Verbesserung der Beschwerden empfiehlt sich der Verzicht auf Alkohol, eine

leichte Mahlzeit am Abend und das Trinken von Chrysanthemenblütentee. Des Weiteren sind auch Entspannungsübungen und sportliche Betätigung geeignet.

Bei anhaltendem Stress im privaten und beruflichen Umfeld oder bei einer akuten, sehr strapazierenden Situation kann es zu einer ausgeprägten Disharmonie der Funktionskreise Niere und Herz kommen. Es handelt sich hierbei häufig um ältere Patienten, die zudem unter Herzklopfen, Schwindel, Tinnitus und einem schlechten Schlaf leiden. Sie können schlecht einschlafen, sind meist früh wieder wach, wachen nachts häufig auf und leiden unter Nachtschweiß. Hier empfiehlt sich, soweit möglich, eine Anpassung des Lebensstils durch Ernährungsanpassung, das Erlernen von Qigong-Übungen, ein regelmäßiger Schlafrhythmus und auch die Durchführung eines warmen Fußbades am Abend. Die besang bereits Su Dongpo, der große Dichter der Song-Dynastie:

„Der Gastgeber rät mir vor dem Schlafengehen zu einem Fußbad. Ich falle ins Bett...“  
Su Dongpo

## Was kann man bei einem Chronischen Erschöpfungssyndrom (CFS) tun?

Eine besondere Form der ausgeprägten Müdigkeit ist das Chronische Erschöpfungssyndrom (CFS).

**Das Hauptcharakteristikum eines chronischen Müdigkeitssyndroms ist eine anhaltende oder wiederholt auftretende geistige und körperliche Erschöpfung, die länger als sechs Monate andauert.**

Für die Erkrankten stellt selbst die Verrichtung von alltäglichen Erledigungen eine unüberwindbare Hürde dar. In Klassikern der TCM wird das CFS zwar nicht explizit erwähnt, allerdings geht man in einer Zusammenschau der Symptome von einer depletio yang lienale und renale aus, also einer energetischen Schwäche des Yang des Funktionskreises Milz und Niere. Dies entsteht initial häufig durch eine nahrungsbedingte Schädigung des Qi lienale (Qi des Funktionskreises Milz),

zum Beispiel durch den übermäßigen Verzehr von fetten, süßen oder deftigen Speisen. Dies führt in Folge auch zu einer Schwäche des Yang lienale (Yang des Funktionskreises Milz). Kommen im weiteren Verlauf noch äußere schädigende Faktoren wie zum Beispiel Kälteschädigungen von außen, übermäßiger Geschlechtsverkehr oder Schlafstörungen hinzu, so wird auch das Yang renale (Yang des Funktionskreises Niere) geschädigt. Die Betroffenen leiden dann darunter, dass ihr Organismus nicht mehr erwärmt werden kann, Nahrung nicht mehr richtig umgesetzt wird und somit die körperliche Kraft verloren geht. Dadurch entwickeln sie eine dauerhafte, chronische Müdigkeit. Zudem sind sie häufig blass, haben kalte Arme und Beine, leiden unter Appetitlosigkeit, geistiger Abgeschlagenheit, Wortkargheit und Kurzatmigkeit.

Um dieser dauernden Müdigkeit entgegenzuwirken, sollten die Betroffenen zunächst ihre Ernährungsgewohnheiten optimieren. Sie sollten auf ein ausgeglichenes, warmes Frühstück auf Getreidebasis achten, das leicht süß sein kann. Die Zeit des Funktionskreises Milz ist zwischen sieben und neun Uhr, daher sollte das Frühstück zu dieser Zeit gegessen werden. Zum Mittagessen sollte man ein leichtes, warmes Essen zu sich nehmen und abends vor allem darauf achten, dass man ein gekochtes Essen genießt und auf rohe und kalte Nahrung, wie zum Beispiel einen Rohkostsalat, möglichst vollständig verzichtet. Zudem ist es wichtig, auf einen regelmäßigen und erholsamen Schlaf zu achten.

Um das Yang zu stärken, kann man sich auch selbst akupressieren. Dies sollte regelmäßig morgens für einige Minuten geschehen. An der Körperoberfläche gibt es drei Yang-Zentren, die man hierfür benutzen kann. Das Erste liegt an den Händen in Verlängerung des kleinen Fingers unterhalb des Handgelenks. Dies kann mit der jeweils anderen Hand, die eine locker geschlossene Faust bildet, mit den mittleren Fingergliedern mit sanftem Druck reibend massiert werden. Dabei sollte eine Erwärmung zu spüren sein. Das zweite Energiezentrum liegt hinter den Ohrläppchen und kann gleichzeitig mit Zeige- und Mittelfinger massiert werden. Hierfür setzt man den Mittelfinger

direkt hinter dem Ohrläppchen an und massiert dann mit beiden Fingern mit mittelstarkem Druck bis zum Haaransatz. Als Drittes kann man Ren 15, den Taubenschwanz, mittig am unteren Ende des Brustbeines mit Zeige- und Mittelfinger in kreisenden Bewegungen mit sanftem Druck massieren.

Zur weiteren Kräftigung des Yangs können und sollten auch Übungen aus dem Qigong, einer chinesischen Meditations- und Bewegungsform zur Harmonisierung des Qi, und dem Tai-Chi, einer inneren Kampfkunst, die der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation zum Zwecke der Qi-Stärkung dient, regelmäßig durchgeführt werden. Es empfiehlt sich, einen erfahrenen Qigong-/Tai-Chi-Trainer aufzusuchen, damit eine korrekte Ausführung der speziellen Übungen sichergestellt werden kann.

## Fazit

Zusammenfassend kann man festhalten, dass sich leichte Erschöpfungssyndrome, teilweise begleitet von Schlafstörungen und allgemeiner leichter Müdigkeit und Schwächegefühl, sehr gut mit den Methoden der TCM durch den Patienten selbst verbessern lassen; wie etwa mit einer Anpassung der Ernährungsgewohnheiten, regelmäßiger Entspannung, Qigong-Übungen und Massagen. Bei ausgeprägten Müdigkeits- und Erschöpfungssyndromen, die bis zu einem Chronischen Müdigkeitssyndrom reichen können, sollte man dem Betroffenen nahelegen, sich durch einen ausgebildeten TCM-Therapeuten begleiten zu lassen. Akupunktur und Pharmatherapie sind hier Mittel der Wahl.

AKOM

### Abonnement-Bestellschein

**Ja,** ich bestelle ab sofort **AKOM – Ihr Fachmagazin für Angewandte Komplementärmedizin.** Das Abonnement (12 Hefte/Jahr) kostet mich € 99,- inkl. Porto (Inland). Das Abonnement gilt zunächst für 1 Jahr und verlängert sich dann um jeweils ein weiteres Jahr, wenn es nicht spätestens 6 Wochen vor Ablauf der Bezugszeit gekündigt wird.



.....  
Datum, Unterschrift

- Widerrufsrecht:** Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Datum Poststempel) ohne Angabe von Gründen widerrufen kann und bestätige dies durch meine Unterschrift:
- Verlagsinformationen:** Mit meiner Unterschrift bestätige ich ausdrücklich, dass ich damit einverstanden bin, sporadisch für mich passende Werbeinformationen (Aktionen, Sonderangebote, Neuerscheinungen etc.) der AKOM.media GmbH zu erhalten.

.....  
Datum, Unterschrift

- Arzt/Ärztin
- Zahnarzt/Zahnärztin
- Heilpraktiker/in
- HPA
- Sonstiger Therapeut: \_\_\_\_\_

.....

### Ihre persönlichen Daten:

.....  
Vorname Name

.....  
Straße Geburtsdatum

.....  
PLZ Ort

.....  
Telefon E-Mail

**Ihre Daten werden ausschließlich durch die AKOM.media GmbH (beinhaltet alle Dienstleister, z.B. Versand etc.) genutzt!**

Mit einer E-Mail an [service@akom.media](mailto:service@akom.media) können Sie gemäß EU DSGVO jederzeit kostenfrei Auskunft über die bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten und deren Nutzung einholen sowie Widerspruch dagegen einlegen, außerdem (einzelne) Daten berichtigen, sperren und löschen lassen (gesetzliche Bestimmungen blieben unberührt). Genauso können Sie Ihre Einwilligung zur (Weiter-)Verwendung gespeicherter Daten für bestimmte Zwecke erteilen. Diese können Sie auf demselben Weg jederzeit grundlos widerrufen.