

# **"Wenn der Teekessel zu pfelfen beginnt"**

23.4.2014



SCHLOSSBERGINSTITUT

TINNITUS AUS SICHT DER TCM

Diplomarbeit: Lehrgang Dipl. Ernährungsberatung nach der TCM  
Silvia Schranz

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
2. Tinnitus - vom westlichen Ansatz zur TCM.....	4
2.1. Übersicht: Syndrome und Interaktionen zu Tinnitus .....	6
3. Die Milz – Mutter der Nahrung .....	7
3.1. Das Blut.....	8
3.1.1. Wenn es an Blut mangelt .....	8
3.2. Blutmangel begünstigt Tinnitus.....	9
3.3. Therapie-Empfehlungen für Milz Qi Mangel.....	9
4. Leber und Gallenblase schreien „Feuer“ .....	11
4.1. Stagniertes Leber Qi als Nährboden für Hitze.....	11
4.2. Leber Feuer – „das plötzlich auftretende helle Ohrensausen“ .....	12
4.3. Gallenblasen Feuer – „das Ohrensausen mit hohem Ton“ .....	13
4.4. Therapie-Empfehlungen der Feuermuster.....	14
5. Lang andauernde Hitze – der Yin Mangel .....	18
5.1. Leber Yin Mangel begünstigt Tinnitus.....	19
5.2. Nieren Yin Mangel – „das tiefe Rauschen“ .....	20
5.3. Therapie-Empfehlungen für Yin-Mangel-Syndrome .....	22
6. Feuchte Hitze blockiert die Gallenblase - „das dumpfe Ohrensausen“ .....	24
6.1. Therapie-Empfehlungen für Gallenblasen feuchte Hitze .....	25
7. Fülle und/oder Leere: Ohrensausen durch aufsteigendes Leber Yang .....	27
7.1. Das Yang der Leber entwickelt Wind.....	28
7.2. Therapie-Empfehlungen für aufsteigendes Leber-Yang.....	29
8. Wenn der Teekessel zu Pfeifen beginnt.....	32
9. Rezeptempfehlungen .....	33
9.1. Tee-Rezepte.....	33
9.2. Koch-Rezepte bzw. Dekokte.....	35
10. Frequenzen von Tinnitus im Überblick.....	37
11. Studien zur Wirkung von Akupunktur und Qi Gong auf Tinnitus.....	38
11.1. Akupunktur und Tinnitus.....	38
11.2. Qi Gong und Tinnitus.....	40
12. Schlusswort.....	42
13. Quellenangaben .....	43

## 1. Einleitung

Vor etwa 6 Jahren wurde ich im Zuge meiner Ausbildung zur diplomierten Entspannungstrainerin auf Qi Gong aufmerksam. Als eine Säule der traditionell chinesischen Medizin hat es zum Ziel, die in uns liegende universelle Lebensenergie (das Qi) mit gezielten Übungsabfolgen, sowie Atem- und Visualisierungsübungen in Fluss zu bringen und zu halten.

Nach ersten überaus positiven Selbsterfahrungen durch Qi Gong, bin ich immer mehr in die Welt der traditionell chinesischen Medizin (TCM) eingetaucht.

Ich wollte mehr darüber erfahren, was wir selbst für unsere Gesundheit tun können und welche Verantwortung, aber auch welches Geschenk uns gegeben ist. Nämlich durch Beachtung von Signalen unseres Körpers sowie Geistes (seien es Kopfschmerzen, Magendrücken oder auch emotional gereizte Stimmung, Nervosität etc.) zeitgerecht „Kurskorrekturen“ für unser Wohlbefinden vor zu nehmen.

### **Warum ich Tinnitus als Diplomarbets-Thema wähle?**

Ohrenprobleme wie Schwerhörigkeit oder auch Tinnitus bereiten meiner Familie schon lange Zeit einen teilweise sehr großen Leidensdruck und auch ich trage dieses Leiden in meinem Rucksack mit.

So stellte ich mir die Frage, aus welchen Mechanismen Tinnitus entsteht und wie wir unser Leben insbesondere aus Sicht der Ernährung gestalten können um den Leidensdruck zu verringern oder gar gänzlich zu beheben.

Diese Fragestellung war auch einer von vielen Gründen, warum ich mich für die Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach traditionell chinesischer Medizin entschieden habe.

Ich bin sehr dankbar, die Welt der TCM kennen gelernt zu haben und sie fortlaufend immer weiter und noch besser kennen zu lernen.

## 2. Tinnitus - vom westlichen Ansatz zur TCM

*„Tinnitus aurium – so der vollständige, aus dem Lateinischen stammende Begriff – bedeutet „das Klingeln der Ohren“.<sup>1</sup>*

Er wird als Wahrnehmung, die ohne akustischen Reiz von außerhalb des Körpers entsteht und keinen Informationsgehalt besitzt, gekennzeichnet und geht für Betroffene häufig mit einem hohen Leidensdruck einher.

Akut (unter 3 Monaten) auftretend, kann er auch von alleine wieder verschwinden sowie mittels unmittelbarer Behandlung auch vollkommen beseitigt werden.

Oder aber man spricht von chronischem Tinnitus ab einer Dauer von 3 Monaten, der in 4 Grade eingeteilt wird – von kaum einer Beeinträchtigung bis hin zum völligen Rückzug der Personen sowie zur Berufsunfähigkeit. Im chronischen Stadium geht es oft darum, den Leidensdruck durch Tinnitus zu verbessern oder zu verringern, da eine vollkommene Heilung häufig nur mehr schwer möglich ist und selten eintritt.

*„In Österreich gehen Experten von derzeit 800.000 bis 1.000.000 Menschen mit Tinnitus aus. Bei mindestens 100.000 Österreichern sind die Ohrgeräusche so ausgeprägt, dass sie die Lebensqualität stark beeinträchtigen.“<sup>2</sup>*

**Die Ursachen** sowie auslösenden Faktoren von Tinnitus **sind sehr vielfältig** und reichen gemäß westlicher Definition von Stress sowie psychischen Belastungen bis hin zu Innenohrschwerhörigkeit, Hörsturz etc. Deshalb muss an dieser Stelle gesagt werden, dass die Feststellung der genauen Ursache sehr wichtig ist um individuelle Behandlungspläne zu entwickeln.

### Zur TCM

Überleitend zur traditionell chinesischen Medizin gilt dies ebenso, da es nicht „den einen Weg“ oder „die eine Beschreibung“ zur Entstehung von Tinnitus gibt. Vor allem kann man hier zugrunde liegende Disbalancen auch hinsichtlich der Tonfrequenz (hohe Töne, tiefes Rauschen oder auch dumpfe Ohrgeräusche) unterscheiden, woraus sich unterschiedliche Therapie-Wege ergeben. Und diese Wege sowie weiterführend Ansatzpunkte für Verbesserung der Lebensqualität mit Tinnitus möchte ich in den folgenden Kapiteln im Detail aufschlüsseln.

---

<sup>1</sup> Kraft, Ulrich, 2012

<sup>2</sup> ebd.

## Der Fütterungszyklus

Im sogenannten Fütterungszyklus der TCM nährt ein Funktionskreis der Wandlungsphasen den nächstfolgenden. Daran erkennt man bereits, wie wichtig es ist, Disbalancen unmittelbar auszugleichen, um ein Übergreifen auf einen anderen Funktionskreis zu verhindern. Es ist allerdings nicht immer ein Übergreifen auf das nächstfolgende Element, da die Organe hinsichtlich ihrer Funktion in verschiedenster Interaktion stehen. So kann beispielsweise auch eine Fülle im Holz den „zuvor“ kommenden Funktionskreis der Niere verletzen, was in den Detailsyndromen nachvollziehbar wird.



In der Entstehung von Tinnitus, gibt es im Wesentlichen **3 wichtige Elemente**: das der **Erde** (Magen und Milz, wo die Nahrungsumwandlung zu Qi erfolgt und die Basis für Blutbildung darstellt),

das des **Holzes** (Leber und Gallenblase, das für einen ausgeglichenen Fluss aller Substanzen sorgt und insbesondere für Hitze und Stagnation anfällig ist) sowie

das des **Wassers** (Niere und Blase, die in engem Bezug zu ALLEN Organen stehen und deshalb auch als „Wurzel allen Lebens“ bezeichnet werden).



### 3. Die Milz – Mutter der Nahrung

#### **Die Milz stellt das primäre Verdauungsorgan aus chinesischer Sicht dar.**

Unsere Nahrung gelangt im ersten Schritt in den Magen, wo sie gereift und fermentiert wird. In weiterer Folge, gibt er sie an die Milz weiter, welche der Nahrung die reinen Nähressenzen entzieht und diese zum sogenannten Gu Qi (dem Nähr-Qi) umwandelt. Dieses Qi hat eine überaus große Bedeutung, da es in weiterer Folge (unter Beteiligung von anderen Organen wie beispielsweise der Lunge, dem Herzen, etc.) in die jeweils benötigte Form gebracht bzw. überdies im ganzen Körper verteilt wird und eine Reihe von wichtigen Funktionen erfüllt. Ein Qi-Mangel, der in der Milz entsteht, kann also in weiterer Folge maßgeblich für Disbalancen in weiteren Funktionskreisen sorgen.

Ein wichtiger Aspekt in Bezugnahme auf die Entstehung von Tinnitus ist die **Beteiligung der Milz an der Blutbildung**. Durch die Umwandlung der Nahrung zum Nähr-Qi wird auch die Basis für die Blutbildung gelegt.

Ist die Milz – also auch die Blutquelle – schwach, kommt es zum sogenannten Milz Qi Mangel und ebenso zu einer Minimierung der Blutmenge (Blutmangel).

**Ursachen des Milz Qi Mangels** sind eine Qi-arme und feuchtigkeitsbelastende Ernährung, wie Fertignahrung inklusive Fast Food oder auch häufige Verwendung der Mikrowelle. Weiters Nahrungsmittel, welche direkt aus dem Kühlschrank gegessen werden, ein zu viel an Brotprodukten, ebenso wie an Milchprodukten oder auch an Rohkost, Mineralwasser, an Süßigkeiten oder salzigem Naschzeug sowie Softdrinks.

Die Milz mag es warm und trocken, stressfrei sowie bewusst. So schaden zu kalte (hinsichtlich Temperatur bei der Essenseinnahme sowie auch der Wirkung im Körper) Nahrungsmittel und Getränke oder auch ein „Essen schnell nebenbei“ sowie ein „Essen vor dem Fernseher“ überdies dem Milz Qi und wie schon erläutert, auch dem Blut.

Da sie die Quelle für genügend Blut und Qi im Körper ist, wird sie auch als „Quelle der nachgeburtlichen Energie“ bezeichnet.

### 3.1. Das Blut

*„Das Blut entsteht durch die Umwandlung von Nahrung. Nachdem die Nahrung im Magen „gereift“ ist, destilliert die Milz eine sehr feine und geläuterte Essenz aufwärts, zur Lunge. Während der Aufwärtsbewegung beginnt das Nahrungs-Qi diese Essenz in Blut zu verwandeln. Die Transformation ist vollendet, wenn die Essenz die Lunge erreicht, wo sich die nun umgewandelte Nahrung mit dem Teil der Luft vereint, der als „klar“ beschrieben wird. Diese Kombination bildet schließlich das Blut, das dann vom Herz Qi in Zusammenarbeit mit dem Atem-Qi durch den Körper getrieben wird.“<sup>3</sup>*

Die Milz hält das Blut in ihren Bahnen und leitet das Blut. Das Qi ist dafür verantwortlich, das vorhandene Blut zu bewegen. Der Leber kommt die Aufgabe zu, das Qi in Fluss zu halten und Blut zu speichern und das Herz hält den harmonischen, sanften und gleichmäßigen Kreislauf des Blutes in Gang.

**Die Aufgabe von Blut** ist es unseren Körper zu nähren, zu befeuchten sowie als Teil von Yin auch zu kühlen. Bei Blutmangel ist es also nicht verwunderlich, dass es zu Hitzesymptomen kommt, da die Kühlung nicht mehr ausreichend gegeben ist, was die folgende Erläuterung von Symptomen bei Blutmangel kennzeichnet.

#### 3.1.1. Wenn es an Blut mangelt

Die anfälligsten Organe eines Blutmangels sind dieselben, die auch bei der Blutbildung, der Verteilung sowie der Blutspeicherung beteiligt sind: Milz, Herz sowie Leber. Einige Hauptsymptome sind

- Schlafstörungen (Hitze beeinträchtigen das Herz und Shen – Geist kommt nicht zur Ruhe) oder auch
- trockene Verstopfung (weil die Hitze zu Trockenheit führt)
- brüchige Fingernägel (weil die Fingernägel als Verlängerung der Sehnen gelten und durch das Leber-Blut genährt werden) sowie
- trockenes – gespaltenes Haar (weil das Haar eine Verlängerung des Blutes darstellt)
- Augenprobleme, wie beeinträchtigt Sehvermögen, Flecken im Gesichtsfeld oder auch Lichtempfindlichkeit (weil das Blut unter anderem die Leber nährt, von ihr gespeichert wird und sich Disbalancen der Leber in den Augen manifestieren)

---

<sup>3</sup> Kaptchuk, Ted J., 2010, S. 53

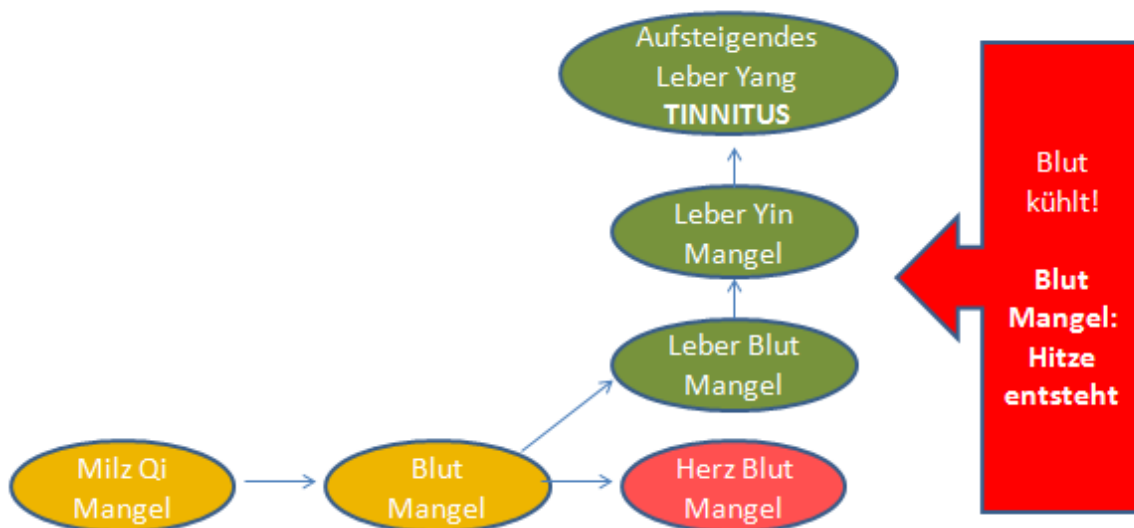


### Blutmangel begünstigt Yin-Mangel

Auch muss an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass ein Mangel an Blut auch immer das Yin minimiert und demnach einen Yin-Mangel (welcher oft auch als fortgeschrittener Blut-Mangel diagnostiziert wird) begünstigt.

### 3.2. Blutmangel begünstigt Tinnitus

Dem Blutmangel kommt in Hinblick auf Tinnitus eine besondere Bedeutung zu. Das Fehlen von Blut und seiner Kühlfunktion gilt als begünstigender Faktor für das Auftreten von Hitze. Besteht der Blutmangel längerfristig, so ist ein Leber Yin-Mangel denkbar, der sich weiterführend zu einem aufsteigenden Leber Yang entwickeln und dann Tinnitus begünstigen kann.



Ebenfalls gilt das Fehlen des Yin im Funktionskreis der Niere als maßgebliches Kriterium für die Entstehung von Tinnitus. Sowohl der Leber- als auch der Nieren-Yin-Mangel werden im Kapitel 6.1. bzw. 6.2. im Zuge der Yin-Mangelmuster ausführlich erläutert.

### 3.3. Therapie-Empfehlungen für Milz Qi Mangel

Das Milz Qi stärkt man am besten mit einer Ernährung durch

- süße Lebensmittel mit warmer und neutraler Thermik
- ein wenig bittere Lebensmittel mit warmer Thermik sowie
- ein wenig scharfe Lebensmitteln mit warmer und neutraler Thermik

Überdies ist es ratsam,

- so oft man kann zu Kochen
- mehr Bewegung zu machen sowie
- regelmäßig und bewusst und ohne Ablenkung (wie Fernsehen und anstrengenden Gesprächen) zu essen.

### **VERMEIDEN!**

**Feuchtigkeitsquellen, die zudem KALT genossen werden wie Zitrusfrüchte, Obstsäfte und Smoothies, Rohkost, kalte Milch- sowie Milchprodukte wie Joghurt oder Schlagobers, Eis,**

### **EMPFOHLEN!**

**Gemüse wie Lauch, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Fenchel, rote Rüben, Karotten, Kürbis (im Backofen), Kartoffeln im Backofen**

**Gewürze/Küchenkräuter wie Ingwer, Schwarzkümmel, Mutterkümmel, Fenchel, Anis, Kardamom, Thymian, Rosmarin**

Ein unterstützendes Tee-Rezept für den Milz Qi Mangel ist im Rezeptteil im Kapitel 9 aufgelistet.

## 4. Leber und Gallenblase schreien „Feuer“

Die Hauptaufgaben der Leber, sind das Qi in Fluss zu halten sowie Blut zu speichern. Sie kontrolliert überdies die Sehnen und manifestiert sich in den Nägeln. Mögliche Leber-Disbalancen sind häufig in den Augen zu erkennen.

Aufgrund der „freien Flussqualität“ ist sie anfällig für Stagnationen (das Qi gerät ins Stocken), die charakteristischerweise Übermaß- und Hitzeaspekte aufweisen.

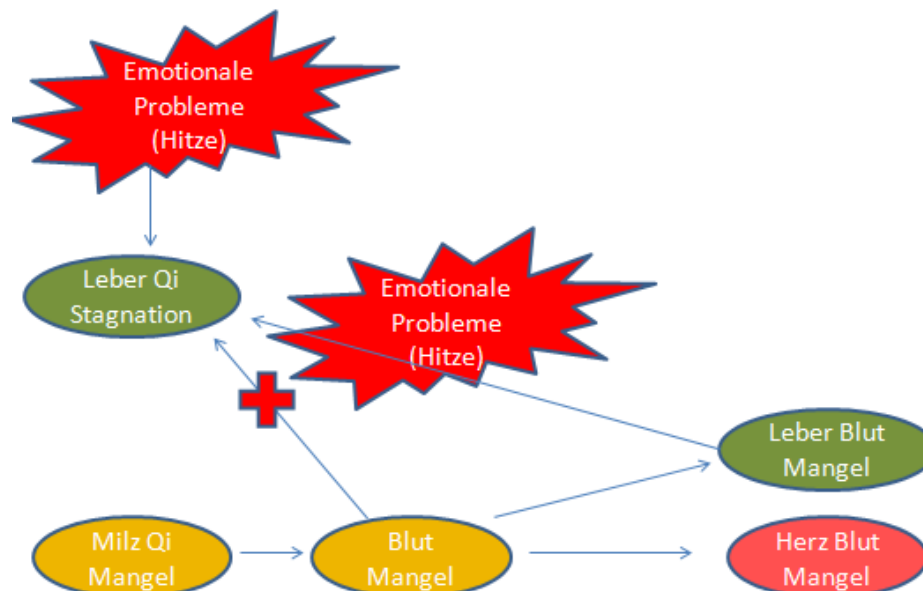
### 4.1. Stagniertes Leber Qi als Nährboden für Hitze

Ganz wichtig in Zusammenhang mit dem Leber Qi ist der emotionale Aspekt - das Gefühlsleben - zu sehen.

Stress in der Arbeit, Beziehungskonflikte in der Partnerschaft oder mit anderen Menschen sowie auch eine unverarbeitete Kindheit stellen die **Hauptursachen** einer Leber Qi Stagnation dar.

Auch ein Blutmangel, kann ursächlich für die Entstehung von Leber Qi Stagnation sorgen, da Blut auch die Aufgabe hat, das Qi in Fluss zu halten.

Ein längerfristiger Stau des Leber Qi ohne Lösung der zugrunde liegenden Problematik führt zu aufsteigender – hitziger – Aktivitätszunahme.



**Symptome** wie Anspannung, gereizte Laune, schmerzende Stellen unter dem Rippenbogen (wo der innere Leber-Meridian verläuft), häufiges Seufzen oder auch Probleme im gynäkologischen Bereich wie PMS oder schmerzhaftes Regelblutung zeichnen eine Leber Qi Stagnation aus.

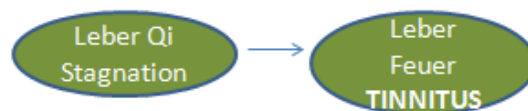
**Lang anhaltende und unterdrückte Emotion** ohne Auflösung oder Behandlung der Ursache, **gilt als sicherer Faktor für Hitze** („es brodelt im Körper“). Wie ein Ventilator, der stecken bleibt, erzeugt auch ein stecken gebliebenes (ungelöstes) Problem Hitze und begünstigt so die Hitze-Muster der Leber-Energie.

### ***Leber Qi Stagnation als „Nährboden“ für hitzige Leber-Muster und Tinnitus***

Primär gilt die Leber Qi Stagnation nicht als Syndrom, in welcher sich Tinnitus bemerkbar macht. Sie ist allerdings oft der „Nährboden“, der zu anderen „hitzigen Lebermustern“ führt, wie die folgenden Syndrome zeigen werden.

#### **4.2. Leber Feuer – „das plötzlich auftretende helle Ohrensausen“**

Der Leber-Meridian hat eine aufsteigende Wirkrichtung. So wie in einem Kochtopf, der Dampf aufsteigt, so können sich Hitze-Faktoren in der Leber mit einer Verstärkung dieser aufsteigenden Energie auswirken.



So kommt es nicht selten, zu Beschwerden in der oberen Körper-Region, wie Kopfschmerzen, rotes Gesicht sowie rote Augen und auch Schwindelzustände sowie Tinnitus. Hier charakterisiert sich dieser insbesondere durch sein **plötzliches Auftreten mit hellem Ohrensausen** sowie ein möglicherweise damit verbundener Hörsturz oder Taubheit.

Als **Ursachen** für Leber Feuer gelten **alle Faktoren, die Hitze erzeugen inklusive der bereits erwähnten lang bestehenden Leber Qi Stagnation.**

**Zu den Hitze erzeugenden Faktoren zählen:** übermäßig yangige Nahrungsmittel bzw. Getränke (scharfes oder heißes Essen, scharfe Gewürze wie Chili, Curry, Pfeffer, Ingwer etc. oder auch laufend scharf angebratene, gegrillte oder frittierte Speisen) sowie auch Alkohol.

Grundsätzlich begünstigend können sich auch die Konstitution (von Geburt an eine Neigung zu starker Leber-Energie und Fülle im Holz-Element) sowie die Pubertät (diese Lebensphase ist der Leber zugeordnet und bewirkt eine Zunahme der Leber-Energie) auswirken.

#### **4.3. Gallenblasen Feuer – „das Ohrensausen mit hohem Ton“**

Die Gallenblase steht in enger Verbindung zur Leber. Zum Einen, weil sie sich als Yin- und Yang-Organ im Holzelement ergänzen und zum Anderen, weil ihre Funktionen eng aneinander gebunden sind.

Da sie vor allem den Yang-Aspekt der Leber als zugehöriges Speicherorgan inne hat, werden ihre Störungen in erster Linie über den Funktionskreis Leber, also über eine Stärkung des Yin behandelt.

Die Leber ist der General und plant – die Gallenblase ist der Taktiker, gibt Impulse und setzt Bewegung in Gang.

**Wie auch beim Leber Feuer, resultiert auch das Gallenblasen Feuer aus einer lang andauernden Qi Stagnation. Als ursächlich gelten**

- lang bestehende Aggressionen oder Zorn mit dem Unterschied, dass bei diesem Muster noch ein
- **Zeitdruck** hinzukommt, der sich immer mehr aufbaut.
- „Man wird gebremst“ ist eine Aussage, die in diesem Muster häufig auftaucht.

Da die Gallenblase Impulse für die Bewegung setzt, ist es einleuchtend, dass dieses „Bremsen“ zur Stagnation bzw. bei langer Dauer zu Hitze und Feuer führt.

**Charakteristisch** für Gallenblasen Feuer sind

- rote Augen an den Außenseiten
- Aggressionen im Verhalten

**Zusätzlich** kann typischerweise eine **Hitzedynamik** auftreten wie

- Bluthochdruck und seitlicher, starker Kopfschmerz (Hitze steigt auf)
- Entzündungsneigung
- Gleichgewichtsstörungen und Drehschwindel (ein fester, sicherer Stand drückt ein gutes Qi der Gallenblase aus) sowie
- Schwellungen und Schmerzen an der Seite und Brust (aufgrund der Leitbahn des Gallenblasenmeridians)

### **Manager und gutes Gallenblasen Qi**

Insbesondere die Zuständigkeit der Gallenblase Entscheidungen zu treffen, ist hier noch hervorheben. Bei Managern oder Menschen, die viele Entscheidungen treffen „müssen“, gilt gerade die Gallenblase als anfälliger Funktionskreis. Personen mit „gutem“ Gallenblasen Qi gelten als gute Manager. Fühlt sich der Mensch allerdings überfordert mit der Entscheidungsfindung, kann es zur bereits erwähnten Stagnationsdynamik kommen.

Bei Rauchern kann auch die „schnell eingeschobene Zigarette“ zwischen den Meetings oder auch der Arbeitsstress oftmals verbunden mit Zeitdruck zu einer Verstärkung der Stagnation und in weiterer Folge zur Entwicklung von Hitze und Gallenblasen-Feuer führen.

Der **Tinnitus** des Gallenblasen-Feuers entsteht – wie auch schon beim Leber Feuer als Ohrensausen mit hoher Tonfrequenz. „**Der Teekessel beginnt zu Pfeifen.**“

### **4.4. Therapie-Empfehlungen der Feuermuster**

Aus den Ursachen für das Entstehen von Leber sowie Gallenblasen-Feuer ergeben sich bereits die hauptsächlichen Faktoren, die bei der Therapie vermieden werden sollten. Und das lässt sich auf einen Nenner zusammen führen: **Alles, was Hitze erzeugt ist zu vermeiden!**

## **VERMEIDEN!**

**Aufputschende Getränke** (Kaffee – auch Getreidekaffee, Schwarztee, Grüntee, Red Bull, Cola)

**Scharfe Gewürze**, wie Chili, Pfeffer, getrockneter Ingwer, Curry, Knoblauch, Kren, Lauch, Zwiebel etc

**Stark gewürztes oder salziges wie Fleisch**

Während das **therapeutische Konzept** bei beiden Feuer-Mustern ist, die **Hitze auszuleiten, ist**

- **beim Leber-Feuer zusätzlich das Herz Yang zu beruhigen**, wenn die Hitze im Zuge von Schlafstörungen bereits auf das Herz übergegriffen und auch dieses erhitzt hat.
- **bei der Gallenblase** überdies der innere Druck, abzubauen. Indem man lernt **Dinge unmittelbar anzusprechen** und so auch inneres Feuer zu kühlen.

Die empfohlenen **Geschmacksrichtungen bzw. Thermiken** für beide Muster sind Nahrungsmittel aus der **bitter-kalten Kategorie**, die ausleitend wirken.

Es geht in erster Linie und kurzfristig darum, das Yang zu senken, um dann einen weiteren Ernährungsansatz zu verfolgen. Deshalb ist der **Zeithorizont als sehr kurz anzugeben (1 Woche)**, damit das Milz Qi nicht verletzt wird bzw. weiterführend keine wertvolle Substanzen oder Säfte ausgeleitet werden.

## EMPFOHLEN!

### ZUM AUSLEITEN 1 WOCHEN BITTER KALTE

#### NAHRUNGSMITTEL:

Kühles Obst und Gemüse wie Stangensellerie, Karotten, Spinat, Tomate, Spargel, Gurke, Zucchini, Bambussprossen, Champignons, eventuell Wassermelone, Apfel oder Birne

Bittere Blattsalate wie Löwenzahn, Endivien, Radiccio, Chicoree

Getreide: REIS

**REIS- ODER GEMÜSEKUR!**

**Hinweis:** „Pfefferminze verbraucht das Qi“. Aufgrund seiner bewegenden und Yang-absenkenden Wirkung ist er sehr gut bei diesen Feuer Mustern und auch bei zugrunde liegender Stagnation. Er sollte allerdings hinsichtlich Menge und Dauer nicht zu lange integriert werden.

**Ganz wichtig ist bei diesen Mustern, eine Ernährungsanpassung nach der ersten Ausleitungswoche.** Eine bitter-kalte Ernährung darf nicht über lange Zeit beibehalten werden.

Die weitere Ernährung ist unterschiedlich sowie individuell je nach vorhandenen weiteren Mustern anzugleichen. Da bei beiden Feuer-Mustern häufig eine Qi-Stagnation zugrunde liegt, ist empfohlen:

- **Lebensmittel mit süßem Geschmack sowie neutraler Thermik** (wie Hafer, Buchweizen, Reis, Karotten, Kartoffeln, Kohl, Feige, Barsch, Karpfen, etwas Butter oder Kuhmilch etc.) Im Sommer kann man sie etwas kühler sowie im Winter auch etwas wärmer gestalten
- Zusätzlich **ein wenig von scharfem Geschmack und kühler Thermik** (wie Rettich, Radieschen, Kohlrabi)



Eine generelle Vorgabe, wie hier die weiteren Wochen ernährungstechnisch aussehen sollten, kann an dieser Stelle nicht abgegeben werden, da es in der Praxis notwendig ist, festzustellen wie sich die Symptome und das Wohlbefinden des Klienten sowie das Feuer-Muster nach der Ausleitungswoche verändert hat.

**Das Anraten, alles was Hitze erzeugt wegzulassen, bleibt allerdings auch über die Ausleitungswoche hinaus gültig.**

Als **weiterführende Maßnahmen** gilt bei beiden Mustern die Empfehlung

- Entspannungsmethoden nachzugehen sowie
- Lernen belastende Faktoren los zu lassen

Eine Tee-Empfehlung für das Muster Leber- bzw. Gallenblasenfeuer ist im Rezeptteil im Kapitel 9 beschrieben.

## 5. Lang andauernde Hitze – der Yin Mangel

### YIN UND YANG IM GLEICHGEWICHT

Yin und Yang im Gleichgewicht ist eines der Grundprinzipien der TCM, wie auch das Symbol verdeutlichen soll. Ein jedes Yin beinhaltet Yang – genauso wie jedes Yang auch Yin in sich trägt:



### ZUVIEL YANG VERBRAUCHT DAS YIN

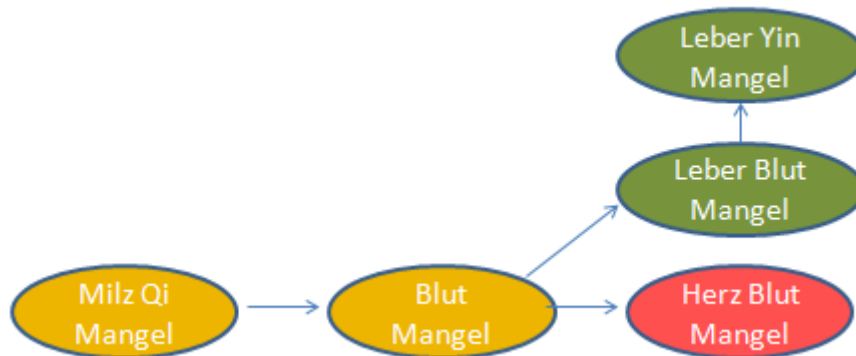
Ein zu yangiger Lebensstil - alle Faktoren, die unseren Körper zu sehr aktivieren & erhitzen - führt in erster Linie zu einem **Überschuss an Yang**, was bereits im Zuge der Feuer-Muster erläutert wurde. Dauert dieses Übermaß über längere Zeit an, wird das Yin angegriffen und verbraucht. So bringt ein Übermaß-Muster über längere Zeit einen Mangel – in diesem Fall den Yin Mangel hervor, was bei der Entstehung von Tinnitus ebenfalls eine maßgebliche Rolle spielt.

Anhand der **Charakteristika eines Yin-Mangels** erkennt man, dass der Mangel bereits an die Substanz gegangen ist. Typisch sind

- Schwitzen in der Nacht oder auch fiebrig-heiße Gefühle am Nachmittag, Aktivitätsdrang sowie
- die typische innere Unruhe und
- unruhiger Schlaf evtl. mit vielen Träumen oder häufigem Aufwachen (da Yin schon zu schwach ist, um das Yang in Zaum zu halten bzw. zu beruhigen)
- blasses Gesicht – nur die Wangen sind rot (da nur noch ein Teil der Hitze als Dampf aufsteigt) ebenso wie
- typische Trockenheitssymptome (trockene Haut, brüchigen Fingernägel oder Haaren)

## 5.1. Leber Yin Mangel begünstigt Tinnitus

Der Leber Yin Mangel stellt bereits einen substanzielleren Mangel als der von Blut (als Teil von Yin) dar und wird oft auch als fortgeschrittener Blutmangel und als ernstes Syndrom bezeichnet.



Beim **Leber Yin Mangel** gesellen sich zu **typischen Yin Mangel Symptome** noch die folgenden hinzu:

- **Augenprobleme** (da die Leber sich in den Augen öffnet) sowie auch **dumpfe Kopfschmerzen, Drehschwindel sowie Schlafstörungen**, da auch das Herz nicht mehr gekühlt werden kann.

Auch das **Burn Out-Syndrom** ist hier ein großes Schlagwort. Der Mensch neigt zu Verausgabung und zu fortwährender Aktivität, obwohl bereits die Substanz angegriffen ist (die fehlende Yin-Kühlung in der Leber bewirkt dieses übermäßige Aufsteigen, die übermäßige Aktivität des Qi ohne Ruhe-Ausgleich). Praktisch erklärt, kann man sagen, um so mehr dieser Mensch in ruheloser Dynamik agiert, desto schneller verbraucht sich auch das Yin/die Substanz und der Mensch kann nicht mehr zur Ruhe kommen. Über einen längeren Zeitraum fortbestehend wird hier sehr deutlich, dass der Mensch „irgendwann nicht mehr kann“ (Burn Out).

Während beim **Blutmangel** (dessen Anzeichen auch hier möglich sind) noch Symptome wie Müdigkeit, westliche Blut-Anämie, Zuckungen oder Taubheitsgefühle sowie auch Trockenheit dominieren, kann beim Leber Yin Mangel das **Blut bereits Hitze-Zeichen** wie verspätete Menstruation oder Ausbleiben der Regelblutung, Schmierblutungen sowie dunkles, dickflüssiges bis klumpiges Blut aufweisen.

**Alles, was Hitze macht oder das Blut verletzt, minimiert langfristig auch das Yin.** Einen entsprechend ungünstigen Lebensstil oder unpassende, zu scharfe sowie yangige Ernährung ohne Augenmerk auf die Auffüllung des Yin, lässt einen Yin Mangel rascher eintreten.

Als **Ursachen** gelten der schon beschriebene Blutmangel (auch Blutverluste durch Geburten, Unfälle, etc.) unter Berücksichtigung der qi- und blut-schwächenden Ernährung, Rauchen, Kaffee, Grübeln bzw. Lernen (vor allem nachts), Alkoholmissbrauch, dauerhaft starke oder heiße Emotionen (Stress, Überarbeitung, psychische Belastungen etc.) sowie alle zu yangigen Faktoren. Eine umfassende Auflistung vieler Hitze-Quellen wird im Kapitel 8 beschrieben.

### **Leber Yin Mangel tritt hier häufig nicht alleine auf**

In Zusammenhang mit Tinnitus ist zu sagen, dass sich die von mir verwendete Literatur abweichend gestaltet. Manche Autoren beschreiben den auftretenden Tinnitus auch als ein Symptom des Leber Yin-Mangels (Ploberger – Rezepturen aus westlichen Kräutern), andere Autoren wiederum wie Lorenzen/Noll beschreiben keinen Leber Yin Mangel (sondern nur die Leber Blut Schwäche).

Da Leber Yin Mangel hier häufig mit Nieren Yin Mangel (das fehlende Yin der Leber wird aus der Niere geschöpft) oder auch Hitze-Syndrom (das fehlende Yin sorgt für ein unkontrolliertes Aufsteigen oder Wüten des Leber Yangs) einher geht, ist es sinnvoll, denn Therapieansatz sowie Geschmack und Thermik der Lebensmittel mithilfe der zusätzlich vorliegenden Syndrome auszuwählen.

## **5.2. Nieren Yin Mangel – „das tiefe Rauschen“**

**Die Niere als Wurzel der angeborenen Konstitution verbindet vorgeburtliches mit nachgeburtlichem Qi.** Vorgeburtlich wird unser Qi zum Zeitpunkt unserer Zeugung vorherbestimmt und in der Niere als Essenz oder vorgeburtliches Jing gespeichert. In China bereiten sich deshalb Paare oft 2 Jahre auf den Geburtsprozess vor, um ihrem Kind möglichst viel gutes, vorgeburtliches Qi – vergleichbar mit westlichem „Erbgut“ mitgeben zu können. Dieses Qi ist praktisch unveränderbar. Um dies zu verdeutlichen möchte ich mich einem chinesischen Sprichwort bedienen: *„35 Jahre tägliches Qi Gong bringt einen Tropfen Essenz“<sup>4</sup>.*

---

<sup>4</sup> Schlossberginstitut GmbH, 2008, Modul A, GL 1, S. 60

Aber mit einem entsprechend **ungünstigen Lebensstil, einer unausgewogenen Ernährung sowie mit Exzessen jeder Art wird dieser Speicher minimiert.**

Überdies schöpft unser Körper aus diesem „Reservetopf“, wenn nicht ausreichend nachgeburtliche Energie (die „Wurzel der nachgeburtlichen Energie“ ist die Erde, da hier die Qi-Bildung passiert und auch das Blut daraus gewonnen wird) nachgeliefert wird.

Es minimiert sich mit fortschreitendem Alter als natürlicher Prozess und doch geht aus dieser Schilderung hervor, dass wir einen maßgeblichen Anteil daran haben, es lange Zeit in gutem Umfang zu erhalten, um nicht – wie sich ein Jing-Mangel bemerkbar macht – vorzeitig zu altern. Denn Yin und Yang in unserem ganzen Körper hängen vom Yin und Yang der Nieren ab – sie gelten als „Wurzel des Lebens“.

Der **Nieren Yin Mangel ist ein ernstes und vor allem tiefgreifendes Muster.** Er zeichnet sich in erster Linie dadurch aus, dass lang andauernde Belastungen die Reserven aufgebraucht haben ohne für entsprechenden Nachschub zu sorgen.

**Mögliche Ursachen** sind

- konstitutionell minimiertes Nieren Yin
- viele Geburten hintereinander
- oftmals chronische oder auch entzündliche Krankheiten
- chronischer Dauerstress und Überarbeitung
- häufiger Jetlag
- zu wenig sowie nicht erholsamer Schlaf
- starke Schocks
- Mangelernährung mit zu wenig, zu scharfem Essen sowie
- heiße Getränke, wie Spirituosen oder Schnaps, überdies
- Exzesse wie der Missbrauch von Drogen oder auch die Einnahme von Psychopharmaka
- das Alter als „natürlicher Faktor“

**Auch lang andauerndes Leber Feuer** kann eine **Ursache** darstellen. Wenn das Leber Yin bereits erschöpft ist, greift das Feuer auch die Reserven des Nieren Yin an. **In diesem Fall bestehen also Leber Yin sowie Nieren Yin Mangel gleichzeitig.**

### Zusätzlich zu den typischen Yin Mangel Symptomen, sind die **Charakteristika des Nieren Yin Mangels**

- Rückenschmerzen mit Verschlimmerung durch Bewegung (die zusätzlich erzeugte Wärme der Bewegung verschlimmert die Symptome des Yin Mangels)
- Schwankschwindel (die Niere kann da Qi nicht mehr nach oben bringen)
- Durst (mit dem Wunsch wenig zu trinken)
- heiße Fußsohlen, nächtliche Samenergüsse mit erotischen Träumen, gesteigerte Libido bei verringerter Potenz („Viagra-Käufer“), bei Männern wenig Sperma und verringerte Spermaqualität sowie vorzeitige Ejakulation, bei Frauen eine Neigung zu Fehlgeburten sowie eine deutliche innere Unruhe mit Angstgefühlen
- Steifigkeit, Schwächegefühl im Lendenbereich, Kochen- oder Knieschmerzen, Vergesslichkeit, Ergrauen der Haare, Haarausfall, stark verminderte Harnausscheidung sowie
- **Schwerhörigkeit, Taubheit und das tiefe Rauschen des Tinnitus**

### 5.3. Therapie-Empfehlungen für Yin-Mangel-Syndrome

Ein Yin Mangel entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich oft über Jahre. Deshalb erfordert auch die Therapie Geduld und Ausdauer. Verbesserungen im allgemeinen Wohlbefinden lassen sich zwar schneller feststellen, die Beseitigung von tiefgreifenden Disbalancen erfordert aber langfristig konsequente Umsetzung der Therapiemaßnahmen, was ich auch aus eigener Erfahrung bestätigen kann.

#### Therapieprinzipien:

- **Tonisieren und Aufbauen von Nieren Yin und Leber Yin**
- **Nähren und Tonisieren von Blut und Körpersäften**
- **Tonisieren des Milz Qi**

Lebensmittel des **süßen Geschmacks mit neutraler bis kühler Thermik** sind hierfür gut geeignet. Auch kleine Mengen Lebensmittel des **sauren Geschmacks mit neutraler und kühler Thermik** können zur Stützung bzw. zum Halten und Bewahren von Yin und Blut integriert werden.

**Weiterführend** ist eine **Änderung des Lebensstils** anzuraten unter Beachtung von

- ausreichend und erholtem Schlaf (am besten um 21:00 ins Bett, da ab 22:00 die beste Zeit ist, um Yin aufzubauen) sowie
- Behebung belastender Faktoren sowie Förderung der Entspannungsfähigkeit

**Überdies** empfiehlt es sich einen TCM-Mediziner zu konsultieren, der mit speziellen und hoch-dosierten, chinesischen Kräutern den Blutaufbau unterstützen kann

**Empfohlene Kochmethoden** sind „sanfte“ und nicht zusätzlich Hitze erzeugende, wie Blanchieren, Dämpfen, Dünsten, Kochen oder auch im Rohr schmoren. Sie werden allgemein als „yinisierende Kochmethoden“ eingestuft.

### **VERMEIDEN!**

**Aufputschende Getränke** (Kaffee – auch Getreidekaffee, Schwarztee, Grüntee, Red Bull, Cola)  
**Scharfe Gewürze** wie Chili, Pfeffer

### **EMPFOHLEN!**

#### **Yin-nährende und kühlende Gemüse:**

Tomaten, Zucchini, Spargel, Kürbis, Sellerie, Pastinaken, Spinat, Pilze, rote Rüben, Letschogemüse sowie Kohlgemüse (Achtung: Kohl mäßig, da entwässernd)

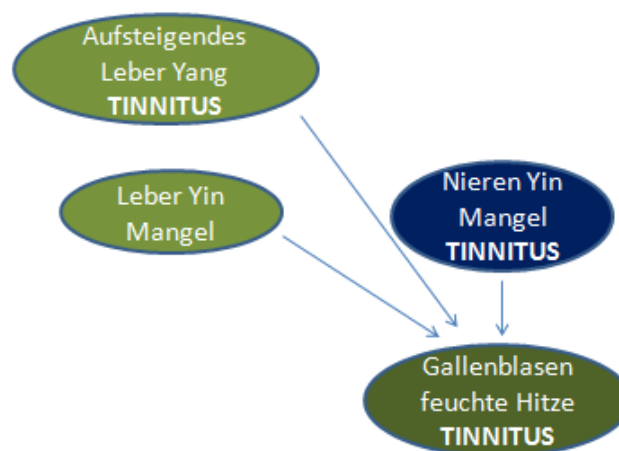
**Getreide** wie Weizen (sehr gut!), Reis, Polenta sowie Couscous

**Sparsam mit Kräutern:** wie Basilikum, Salbei, Petersilie, Minze

**Getränke-Tipp:** Weizentee für Yin-Mangel (siehe Rezeptteil im Kapitel 9)

## 6. Feuchte Hitze blockiert die Gallenblase - „das dumpfe Ohrensausen“

Eine Disbalance wie „feuchte oder Nässe-Hitze“ entsteht häufig aus einem Übermaß an ungeeigneten Lebensmitteln. In diesem Fall kommt häufig (aber nicht immer) noch ein zugrunde liegender Mangel von Leber Yin mit aufsteigendem Yang sowie Nieren Leere hinzu.



**Feuchte Hitze** resultiert entweder aus feuchten Lebensmitteln mit einem heißen Faktor (bspw. der „gebackene Käse“, der feuchte Käse im Zuge der frittierten Zubereitungsform erhitzt oder auch die scharfe Wurst, die zusätzlich angebraten wurde) oder auch wenn eine sehr feuchte Ernährung auf eine bestehende Hitze-Umgebung im Körper trifft.

**Hauptsächliche Symptome wie** Gallenblasenentzündung, fettige Haut mit Unreinheiten wie Pickel und erhöhte Cholesterinwerte repräsentieren die **Feuchtigkeit in der Gallenblase und Leber.**

Unverträglichkeit von Knoblauch und Schokolade, fettiger und übelriechender Stuhl sowie Fieberblasen an der Oberlippe lassen eine **bestehende Milz Schwäche** erkennen.



Aggressivität und Reizbarkeit sowie Schläfenkopfschmerz, Bluthochdruck, roter Kopf sowie **Ohrgeräusche (die hier als Brummen angegeben)** werden verursacht durch das **ungehemmte Yang der Leber**.

Auch Ärger und Missgunst sowie neidisches, selbstherrliches und eifersüchtiges Auftreten charakterisieren diese Menschen häufig. Aufgrund der Nieren Leere tritt aber die damit verbundene Unsicherheit, die hinter diesem Muster steckt, tritt schnell zutage.

### **Feuchte Hitze kann zu Schleim und Gallensteinen führen**

Wenn das Milz Qi geschwächt ist, wird durch die langfristige Belastung Feuchtigkeit angesammelt. *„Dauert dieser Zustand länger an, wird die Feuchtigkeit zu Schleim, der durch Hitze der Gallenblase immer mehr verfestigt wird – schließlich bilden sich Gallensteine“<sup>5</sup>*

## **6.1. Therapie-Empfehlungen für Gallenblasen feuchte Hitze**

Aufgrund der Überlastung mit Feuchtigkeit und Hitzefaktoren sollte der **Geschmack bitter und mit kühler Thermik** gestaltet sein, um beides auszuleiten.

Aber nicht so kalt, wie bei den Feuer Mustern, um das meist schwache Milz Qi nicht zusätzlich zu verletzen. In erster Linie durch Lebensmittel und Kräutern mit **bitterem Geschmack und neutraler und kühler Thermik**.

### **VERMEIDEN!**

**Feuchtigkeitsquellen** wie Schokolade, fette Speisen, Milch – sowie Milchprodukte, salzige Produkte wie Wurst oder Würstl sowie Naschereien wie Chips, Fertigprodukte und

---

<sup>5</sup> Lorenzen, Udo; Noll, Andreas, 2010, S. 276

**Weiterführend** ist es auch hier anzuraten,

- jegliche Stress-und Hitzequellen zu vermeiden und
- für mehr Bewegung sowie für Entspannungszeiten zu sorgen

### **EMPFOHLEN!**

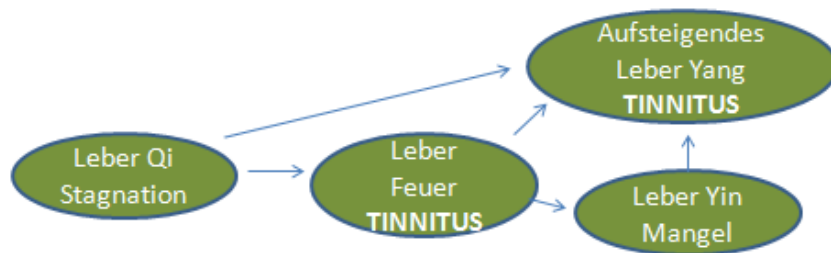
**Gemüse:** Wurzelgemüse, Spargel, Tomaten, Gurken, Zucchini, Pilze, Melanzani, Kartoffeln, Pastinaken, Spinat oder auch (bittere) Blattsalate wie Löwenzahn, Radiccio.

**Getreide** wie der qi-stützende Reis, die Feuchtigkeit trocknende Hirse; im Backrohr zubereitete Polenta oder die ausleitende Gerste

Auch bei diesem Muster empfiehlt sich nach Verbesserung der Symptome und Beschwerdebilder sowie der Minimierung von Hitzefaktoren auf eine Milz-Qi stärkende Ernährung umzustellen (siehe Kapitel 4.4. Therapie-Empfehlungen für Leber und Gallenblasen Feuer).

## 7. Fülle und/oder Leere: Ohrensausen durch aufsteigendes Leber Yang

Wenn Leber Feuer und/oder Leber Yin Mangel über einen längeren Zeitraum besteht, kann sich dies zum Syndrom des aufsteigenden Leber Yang entwickeln.



*„Die von ihrer Natur her expansive und explosive Holz-Energie der Leber wird nicht mehr im Zaum gehalten (Yang ist im Vergleich zu Yin zu stark und entwickelt ein Eigenleben); als Folge kommt es zur Verausgabung der Reserven.“<sup>6</sup>*

Zusätzlich kann es sich um eine Leber Qi Stagnation handeln, die zugrunde liegt und sich eben in diesem Moment löst, woraus aufsteigendes Leber Yang resultiert.

Da dieses Muster

- **entweder aus einer Fülle** (Leber Feuer oder Leber Qi Stagnation – Yang ist im Vergleich zu Yin im Übermaß vorhanden)
- **oder aus einer Leere** (Leber Yin Mangel – Yang ist ausreichend vorhanden, aber Yin bereits minimiert) **resultieren kann,**

sind auch die Symptome – je nach Ursache – entweder eher Yin- oder Yang-charakterisiert.

Qualitäten wie Reflexion oder Innehalten bzw. zur Ruhe kommen sind bei diesem Syndrom nicht vorhanden. Der Lebensinhalt besteht aufgrund der ruhelosen Yang-Dynamik aus der Bewegung an sich, Hauptsache „der Mensch ist in Bewegung“.

<sup>6</sup> Lorenzen, Udo; Noll, Andreas, 2010, S. 237

Der **hier auftretende Tinnitus** (Ohrensausen) wird **oft begleitet von Gefühlen des ruhelosen heftigen Yang** mit Symptomen wie

- starken, pochenden Kopfschmerzen in der Schläfenregion
- periodischen Hitzesensationen
- Drehschwindel oder auch Bluthochdruck
- Sehstörungen und
- einer emotional gereizten/nervösen Stimmung

**Die Tonfrequenz des Tinnitus** wird beim aufsteigenden Leber Yang in der Literatur nicht detailliert („Ohrensausen“). Abgeleitet von der Entstehung aus Leber Feuer kann man allerdings **vermuten**, dass es sich auch hier um **hohe Töne** handelt.

### 7.1. Das Yang der Leber entwickelt Wind



Durch eine lang andauernde Leber Qi Stagnation in Verbindung mit aufsteigendem Yang sowie einer Leber Yin Schwäche kann sich **innerer Wind** entwickeln. Die Energien steigen dem Patienten buchstäblich in den Kopf.

Yin und Blut sind nicht mehr in der Lage für eine gute Verankerung zu sorgen – das Yang wird durch den Wind entfacht, unkontrolliert zu wüten (auch Leber Feuer kann hieran beteiligt sein).

Auch aus **Blutleere** kann Wind entstehen. Wenn es an Blut mangelt, so ist auch die Leitbahn, in der das Blut fließt nicht vollständig ausgefüllt und es entsteht ein „leerer Raum“. Häufig wird dieser durch „Wind“ ausgefüllt. Wie auch in der Natur zeigt sich der Wind mit unkontrollierten Bewegungen und einer Eigendynamik des Qi.

**Zusätzlich** zu den zugrunde liegenden Disharmonien (Feuer oder Yin Mangel) kommen hier noch folgende **Wind-Zeichen** hinzu:

- Schwindelgefühle (die vor allem das Fehlen des Yins der Leber und Niere anzeigen) Zittern, Spasmen oder Zuckungen
- extreme Steifheit des Nackens sowie
- **Ohrensausen**

Im schlimmsten Fall können Bewusstlosigkeit, Störungen im zentralen Nervensystem wie Muskellähmungen, Paräsen, Störungen der Orientierung zu Person und Zeit sowie Sprachstörungen auftreten.

Vergleichbar ist dieses sehr ernste und fortgeschrittene Syndrom westlich mit einem Schlaganfall oder auch mit Anzeichen im Zuge von Drogenmissbrauch.

Nach Kaptchuk gibt es beim Leber-Wind keine Angabe zur spezifischen Art oder Tonfrequenz des Tinnitus.

Aufgrund des dominanten Yangs und/oder substantieller Leere (Yin Mangel) wird auch hier der Tinnitus mit großer Wahrscheinlichkeit eine hohe Tonfrequenz aufweisen.

**Wie man anhand der Anzeichen von Leber Wind erkennen kann, ist eine fachärztliche Betreuung unbedingt notwendig!**

Grundsätzlich ergeben sich aus Ernährungssicht auch hier Schwerpunkte auf die Stärkung des Milz Qi (des Blutaufbaus) sowie auf das Absenken des Leber Yang und die Stärkung des Leber Yin.

## 7.2. Therapie-Empfehlungen für aufsteigendes Leber-Yang

Wie der Name schon sagt, gilt es beim Therapieansatz das **aufsteigende Leber Yang zu beruhigen und zu besänftigen** – das Yang soll nach unten gehen.

Grundsätzlich muss man bei den hier zugrunde liegenden Syndromen wie Leber Feuer (Yang senken) bzw. Leber Yin Mangel (Yin stärken) differenziert bei den Empfehlungen vorgehen.

Im Muster des aufsteigenden Leber Yangs verbinden sich beide Empfehlungen. Das Leber Yang muss gesenkt und überdies das Leber Yin gestärkt werden, um ein erneutes emporsteigen des Yangs zu verhindern.

## **VERMEIDEN!**

**Aufputschende Getränke** (Kaffee – auch Getreidekaffee, Schwarztee, Grüntee, Red Bull, Cola)

**Scharfe Gewürze**, wie Chili, Pfeffer, getrockneter Ingwer, Curry, Knoblauch, Kren, Lauch, Zwiebel etc

**Stark gewürztes oder salziges wie Fleisch**

**Süßer Geschmack mit neutraler/kühler Thermik** – im Winter etwas wärmer; im Sommer etwas kühler ist grundsätzlich der zentrale Ansatz.

Auch geringfügig Nahrungsmittel mit

**bitterem Geschmack und neutraler/kühler Thermik** um die absenkende Wirkung des Yangs zu unterstützen und

**saurem Geschmack und neutraler Thermik**, um das Blut zu stützen,

sind anzuraten.

## EMPFOHLEN!

### KLASSIKER ZUM SENKEN DES LEBER YANGS:

Stangensellerie, Wasserkastanie,  
Chrysanthemenblüten (als Tee)

Auch Gemüse wie Karotten, Spinat, Löwenzahn,  
Tomate, Hasen- oder Kaninchenleber, Barsch  
sowie Tintenfisch senken das Leber Yang

Getreide wie **Weizen**, Gerste, Reis und Hirse

Tonisieren Yin UND Blut: Hühnerei, Entenfleisch,  
Rinderleber, bei guter Verdauung die schwarze  
Sojabohne, Sesam, Maulbeerblätter und –früchte,  
Bocksdornfrüchte (Gochibeeren), Weintrauben,  
Litschi, Kirschen, Longanenfrüchte, Huhn,  
Schweinefleisch, Schweineleber, Entenfleisch,

Für den **bitteren Aspekt** eignen sich bittere Blattsalate und vor allem auch Kräuter der bitteren Kategorie wie Löwenzahn, Birkenblätter, Chrysanthemenblüten, etwas Hopfen.

Insbesondere beruhigende Tee´s haben bei diesem Muster sehr gute Wirkungen gezeigt. Dazu gehören Kräuter wie Lavendel, Passionsblüte und Melisse. Siehe auch eine mögliche Tee-Empfehlung im Rezeptteil (Kapitel 9).

## 8. Wenn der Teekessel zu Pfeifen beginnt

„Umso mehr Hitzefaktoren vorhanden sind, desto schneller pfeift der Teekessel.“

Um dies zu verdeutlichen, habe ich in diesem gesonderten Kapitel Quellen, welche Hitze erzeugen, Hitze begünstigen oder auch Blut sowie Yin als Kühlungsquelle schädigen, aufgelistet. Alle der aufgelisteten Faktoren haben jedoch die Entstehung von Hitze als gemeinsamen Nenner:

- Metallische Arbeitsumgebung (wie Großraumbüros, laufende PC-Arbeit, ständige Aussetzung von Klimageräten) => trocknet Leber Blut (zu viel Metall verletzt Holz)
- Rauchen => trocknet Blut
- Kaffee => trocknet Blut und kühlt das Nieren Feuer (das Qi unserer vorgeburtlichen Reserven wird angezapft und verringert)
- Stress bzw. Zeitdruck (welcher sich immer mehr aufbaut)
- Alle lang andauernden, ungelösten Emotionen => „Ventilator, der stecken bleibt“
- Wut, Ärger, Zorn => heiße Emotionen, die auch im Körper „aufsteigen“
- Zu viel Grübeln oder Lernen (vor allem nachts) => schädigen das Yin
- Zu viele heiße Nahrungsmittel => wie Chili, Pfeffer, Ingwer, Curry, Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Lammfleisch, Wild
- Zu viele heiße Kochmethoden => wie scharf Anbraten, Grillen, Frittieren
- Alkohol => erzeugt Hitze und schädigt Blut sowie Yin
- Zu viele physische und psychische Einschränkungen (Grenzen) über längere Zeit => Hitze „brodelt im Körper“

Diese Aufstellung soll deutlich und sichtbar machen, welche Faktoren die Entstehung von Hitzeerkrankungen begünstigen können und gerade in Zusammenhang mit dem Auftreten von Tinnitus eine maßgebliche Rolle spielen.



## 9. Rezeptempfehlungen

### 9.1. Tee-Rezepte

#### Allgemeiner Hinweis für Kräuter-Rezepturen

**Die Verordnung von Kräuter-Rezepturen ist in Österreich Ärzten vorbehalten.**

Ich liste hier eine Auswahl an möglichen Tee-Rezepten empfohlen von Dr. Florian Ploberger aus dem Buch „Rezepturen aus westlichen Kräutern“ sowie von Engelhard und Nögel aus dem Buch „Rezepte der chinesischen Diätetik“ und ein eigens erprobtes Rezept für die Syndrome in Zusammenhang mit Tinnitus auf:

#### **Tee-Rezept für Milz Qi Mangel**

12g Fenchelsamen, 4g Kümmel, 4g Sternanis, 3g Pfefferminze, 3g Schafgarbe, 3g Süßholz

**Wirkung:** tonisiert das Milz Qi, tonisiert das Milz Yang, wirkt Leber Qi Stagnationen entgegen<sup>7</sup>

#### **Tee-Rezept für feuchte Hitze in der Leber**

6g Löwenzahnrinde, 5g Faulbaumrinde, 4g Pfefferminze, 5g Odermennig, 4g Tausendguldenkraut

**Wirkung:** klärt feuchte Hitze in der Leber, regt den Gallenfluss an, wirkt Leber Qi Stagnationen entgegen<sup>8</sup>

**Persönliche Ergänzung:** da die Gallenblase aufgrund ihres engen Beziehung über die Stärkung des Leber Yin behandelt wird, eignet sich dieser Tee auch bei feuchte Hitze in der Gallenblase.

#### **Beruhigender Tee für aufsteigendes Leber Yang**

5g weiße Pfingstrose, 5g Schafgarbe, 5g Löwenzahn, 7g Melisse, 3g Passionsblume

**Wirkung:** wirkt aufsteigendem Leber Yang entgegen, klärt feuchte Hitze in der Leber<sup>9</sup>

<sup>7</sup> Ploberger, Florian, 2010, S. 70

<sup>8</sup> ebd. S. 35

<sup>9</sup> ebd. S. 43

### **Tee-Rezept für Leber Yin Mangel**

5g Vogelmiere, 9g Mariendistel, 2g Löwenzahn, 5g Odermennig

**Wirkung:** tonisiert das Leber Yin, leitet feuchte Hitze aus der Leber aus. Da auch die Gallenblase über die Leber behandelt wird, eignet sich dieser Tee auch bei feuchter Hitze der Gallenblase.<sup>10</sup>

### **Juwelentee für die Augen**

1 TL (etwa 2g) Bocksdornfrüchte, 1 TL (etwa 2-3g) Chrysanthemenblüten, 1 TL (etwa 2-3g) grüner Tee

**Zubereitung:** Bocksdornfrüchte mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Chrysanthemenblüten dazugeben, mit kochendem Wasser übergießen. 3 Minuten ziehen lassen. Grünen Tee dazugeben und mit nicht mehr kochendem Wasser übergießen, 1-2 Minuten ziehen lassen. Den Sud abgießen und heiß trinken.

**Wirkung:** Nahrung des Yin der Funktionskreise Niere und Leber, Harmonisierung und Kühlung des Funktionskreis Leber sowie Klärung der Sicht (bei Augenproblemen).

**Hinweis:** Bocksdornfrüchte und Chrysanthemenblüten erhält man in ausgewählten Apotheken und Chinaläden.<sup>11</sup>

### **Weizentee für Nieren Yin Mangel sowie zum Tonisieren von Blut**

3-4 EL Weizen, 3-6g Angelica sinensis, 3 Stück Da Zao (chinesische Datteln)

**Zubereitung:** In  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser 3-4 Esslöffel Weizen geben. 3-6g Angelica sinensis sowie 3 Stück Da Zao (chinesische Datteln) begeben und ca.  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen lassen. Abseihen und bestenfalls in der Zeit von 17:00 – 19:00 trinken.

**Wirkung:** Der Tee hat insbesondere durch den Weizen auf das Nieren Yin eine befeuchtende Wirkung. Die Blutkräuter Angelica sinensis sowie Da Zao sorgen zusätzlich für eine blut-tonisierende Wirkung. Die Niere hat die Organhochzeit zwischen 17:00 und 19:00. Durch das Trinken des Tee's in dieser Zeit, kann die Niere somit die Wirkstoffe unmittelbar und gleich gut verwerten.

---

<sup>10</sup> ebd. S. 17

<sup>11</sup> Engelhardt, Ute; Nögel, Rainer, 2009, S. 304f

## 9.2. Koch-Rezepte bzw. Dekokte

### **Frischer Selleriesaft**

**Wirkung: kühlt/beruhigt das Yang des Funktionskreis Leber (Leber Feuer, Gallenblasen Feuer, aufst. Le Yang)**

250 g frischen Sellerie in kleine Stücke schneiden, eventuell kurz kochen und dann den Saft auspressen; täglich zweimal jeweils eine Tasse davon einnehmen.<sup>12</sup>

### **Dekokt aus Pinienkernen, Sesam, Bocksdornfrüchten und Chrysanthemenblüten**

**Wirkung: senkt das Yang des Funktionskreis Leber, nährt das Yin von Niere und Leber, tonisiert das Blut**

Jeweils 9g Pinienkerne, schwarzen Sesam, Bocksdornfrüchte und Chrysanthemenblüten in Wasser abkochen und einnehmen.<sup>13</sup>

### **Kräftige Hühnersuppe**

**Wirkung: senkt das Yang des Funktionskreis Leber, stützt das Blut, stützt den Funktionskreis Niere**

Zutaten: 1kg Suppenhuhn, 2 Liter Wasser, 2 Bund Suppengrün, 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 4-6 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Meersalz, 2 Karotten, 400g Staudensellerie, etwas Ingwer, Staudensellerieblätter

Suppenhuhn innen und außen kalt abspülen. Wasser mit dem Huhn zum Kochen bringen, zugedeckt etwa 45 Minuten bei schwacher Hitze ganz leicht köcheln – evtl. abschäumen. Suppengrün und Zwiebel vorbereiten, grob schneiden. Petersilie vorbereiten, ganz lassen. Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Meersalz nach den 45 Minuten zugeben und weitere 45 Minuten garen lassen, bis das Huhn weich ist. Danach Huhn und Gemüse herausnehmen, Brühe abseihen und eventuell entfetten. Huhn entbeinen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Karotten vorbereiten, in dünne Scheiben schneiden und in die leicht kochende Suppe geben. Staudensellerie schräg in ½ cm dünne Scheiben schneiden, zur Suppe geben. Ingwer sehr fein hacken, es soll 1 TL ergeben, in die Suppe geben. Staudensellerieblätter fein hacken und mit dem Hühnerfleisch in die Suppe geben, eventuell nachwürzen.

Je nach Jahreszeit eignen sich sehr viele Gemüsesorten als Einlage oder zur Abwechslung Suppennudeln oder Reis.<sup>14</sup>

<sup>12</sup> Engelhardt, Ute; Hempten, Carl-Hermann, 2006, S. 131

<sup>13</sup> ebd. S. 83

<sup>14</sup> Engelhardt, Ute; Nögel, Rainer, 2009, S. 104f

**Gebratenes Schweinefleisch mit Bocksdornfrüchten**

**Wirkung:** tonisiert und stärkt das Yin der Funktionskreise Leber und Niere

1 EL Bocksdornfrüchte, 1 TL Speisestärke, 1 EL Sojasoße, 1 EL Sherry medium, 2 EL Öl, 100g Schweinefleisch, 2-4 Frühlingszwiebeln, 1 Stück frischer Ingwer

**Zubereitung:** Bocksdornfrüchte mit kochendem Wasser übergießen, so dass sie bedeckt sind; 10-15 Minuten quellen lassen, bis sie weich sind, abgießen und das Einweichwasser aufbewahren. Speisestärke, Sojasauce, Sherry medium und 1 EL Öl: Marinade zubereiten. Schweinefleisch in ½ cm dünne Streifen schneiden und in der Marinade einlegen, öfters durchrühren. Frühlingszwiebeln vorbereiten, schräg in dünne Streifen schneiden. Ingwer fein hacken, dass er ca. ½ TL ergibt. 1 EL Öl erhitzen, Fleisch darin unter Rühren anbraten, bis es fast durchgegart ist, Frühlingszwiebel und Ingwer zugeben, durchrühren, fertig garen. Bocksdornfrüchte mit wenig Einweichwasser zugeben, kurz durch köcheln lassen, eventuell nochmals nachwürzen.

**Tipp:** Als Beilage eignet sich besonders Reis. Zusätzlich kann als Gemüse auch Karotte verwendet werden, wodurch die Wirkung auf den Funktionskreis Leber und die Augen verstärkt werden kann.

**Hinweis:** Der Ingwer sowie der Sherry haben in diesem Gericht aufgrund ihrer Menge keine dominante Wirkung, weshalb sie trotz Kontraindikation in den Therapie-Empfehlungen bedenkenlos integriert werden können.<sup>15</sup>

**Einfaches Omelett mit gedünsteten Tomaten und Zucchini**

**Wirkung:** nährt Blut, Kardamom wirkt schleimtransformierend und bewegend. **Geeignet bei feuchter Hitze in der Gallenblase**

2 Hühnereier, ½ Zucchini, 1 Tomate, Petersilie, eine Prise Kardamom, etwas Salz

**Zubereitung:** Zucchini und Tomate leicht andünsten. Hühnereier verquirlen und zufügen. Eier mit wenig Hitze sanft gar machen und mit einer Prise Kardamom und etwas Petersilie verfeinern.

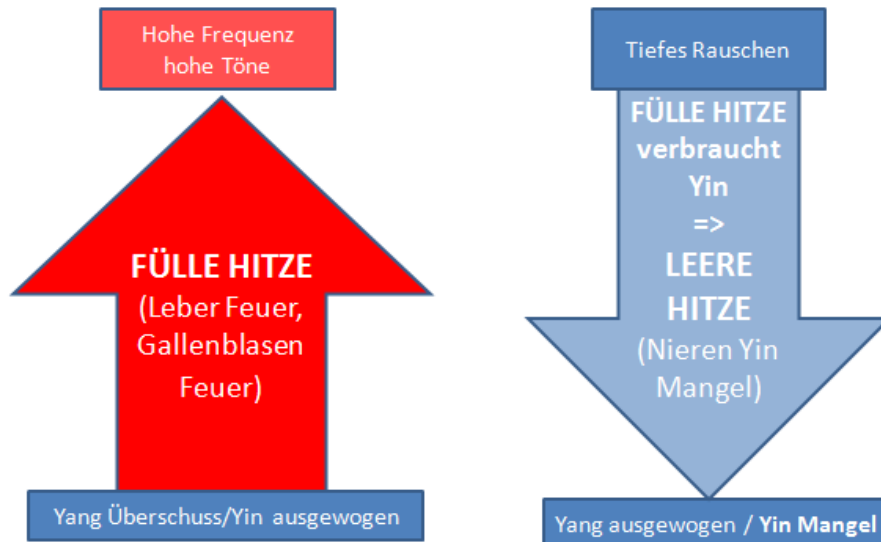
**Tipp:** Auch als Frühstücksidee gut geeignet!

---

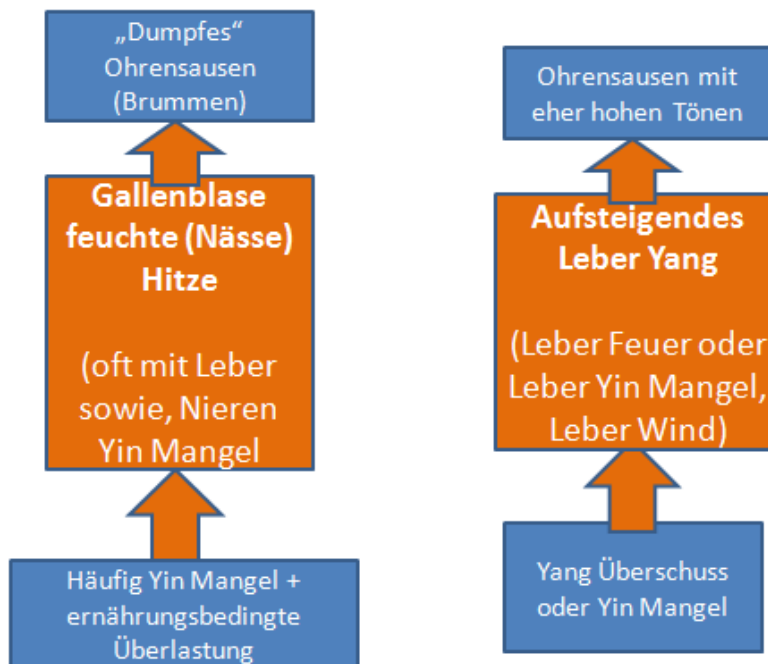
<sup>15</sup> Engelhardt, Ute; Nögel, Rainer, 2009, S. 160f

## 10. Frequenzen von Tinnitus im Überblick

### Tinnitus Töne im Überblick

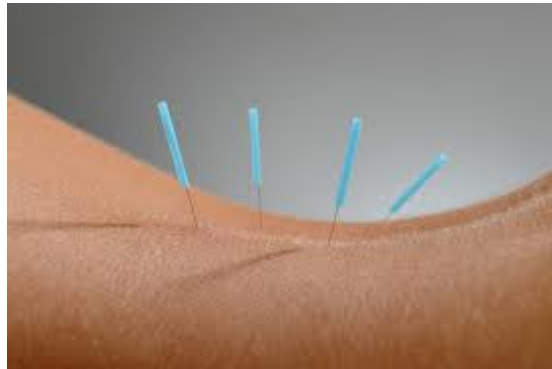


### Tinnitus Töne im Überblick



## 11. Studien zur Wirkung von Akupunktur und Qi Gong auf Tinnitus

### 11.1. Akupunktur und Tinnitus



Bildquelle: [www.krug-lauterbach.de](http://www.krug-lauterbach.de)

Zur Wirkung von **Akupunktur in Bezugnahme auf Tinnitus** wurde im englischen York eine Studie mithilfe von 6 Tinnitus Patienten (Durchschnittsalter 52 Jahre) durchgeführt.

Eingangs wurde gemäß den Prinzipien der TCM eine **Befragung** sowie umfassende Untersuchung **mithilfe von Zunge- und Pulsdiagnostik** vorgenommen sowie die anschließende individuelle Punktauswahl für die Akupunktur bestimmt.

**An fünf aufeinanderfolgenden Tagen wurde jeweils morgens, nachmittags und abends therapeutische Einheiten von Akupunktur** in den Tagesablauf der Probanden integriert und mit den Notizen der Teilnehmer (diese notierten in einem Tagebuch Hauptsymptome, Lautstärke und Tonhöhe sowie die Anzahl der Wachstunden, die auf die Ohrgeräusche zurückgingen und die Qualität des Schlafes) ergänzt.

Sie entdeckten **Störungen im Leber Qi sowie Nierenschwäche**, was der Ausgangspunkt für eine **beidseitige Nadelung von Leber und Nieren-Meridian** sowie Ergänzung mit individuellen Punkten je Patient, war.

**Die Ergebnisse der Studie zeigten Wirkung!** Die durchschnittliche Lautstärke und Tonhöhe der Ohrgeräusche gingen deutlich zurück – ebenfalls änderte sich die Anzahl der Wachstunden (verursacht durch den Tinnitus) sowie die geschätzte Schlafqualität positiv.

Als zusätzliche Erkenntnis galt, dass 5 von 6 Teilnehmern am Ende der zweiten Woche von einer Verschlechterung, in der dritten allerdings von einer schrittweisen, deutlichen und anhaltenden Besserung gesprochen wurde.

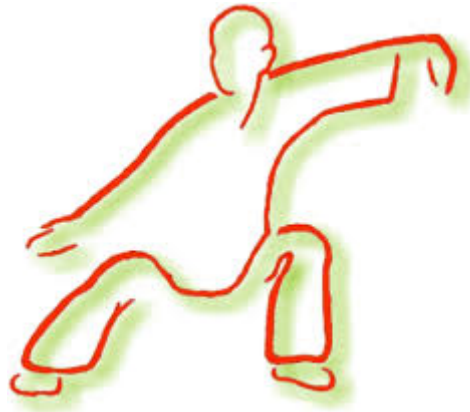
Hier insbesondere erwähnenswert ist der Umstand, dass die Anfangsverschlechterung mit einer erhöhten Aufmerksamkeit der Tagebuch führenden Teilnehmer einherging und offenbar mit dieser zusammenhängt.

Man kann also schlussfolgern, dass der Tinnitus vor Beginn der Studie zwar registriert, aber nicht umfassend in seinen Einzelheiten wahrgenommen wurde.

Dieser Wahrnehmungszugang wurde durch die eigenen Notizen und das Tagebuch führen gestärkt.

Dies ist für mich nicht weiter verwunderlich, da auch ich im Zuge meiner bisherigen Ernährungsberatungen festgestellt habe, dass Menschen beispielsweise aufgrund einer Störung im Erd-Element nur eine gering ausgeprägte Reflexionsgabe bzw. Achtsamkeit für eigene Körperprozesse aufweisen oder ihnen die vielfältigen Verbesserungen im Wohlbefinden bei Umstellung der Ernährung oder auch des Lebensstils ohne Beratungsunterstützung wenig bis kaum auffallen. Beispielsweise wird beim Abnehmen anfänglich häufig nur auf den Gang zur Waage und das dementsprechende Ergebnis geachtet – nicht aber auf die günstige Beeinflussung des Wohlbefindens (wie ein verbesserter Stoffwechsel, weniger Kältegefühle, mehr Antrieb sowie ein allgemein verbessertes Vitalitätsgefühl, etc.)

## 11.2. Qi Gong und Tinnitus



Bildquelle: [www.wohlness.at](http://www.wohlness.at)

Auch zur Wirkung von Qi Gong auf Tinnitus gab es bereits 1998 eine erste Studie mit 352 Patienten, in welcher 56 verschiedene Therapien Qi Gong getestet wurden. Qi Gong und Tai Chi gehörten in dieser zu den erfolgreichsten Verfahren.

*„Zu den positiven Wirkungen bei Tinnitus gehören Entspannung, Stressreduktion, die Umlenkung der Aufmerksamkeit weg vom Ohrgeräusch, Angstlösung, stimmungsaufhellende Wirkung sowie die Verbesserung der Kommunikation in der Gruppe und der sozialen Kontakte.“<sup>16</sup>*

2009 führte Dr. Eberhard Biesinger (HNO-Facharzt) eine weitere Studie zur Wirkung von Qi Gong auf den Tinnitus durch.

Es wurden vier Vergleichsgruppen mit Tinnituspatienten gebildet – davon zwei mit dem sogenannten somatosensorische Tinnitus (SST), der durch die obere Halswirbelsäule bzw. das Kiefergelenk ausgelöst und beeinflusst wird.

*Zwei der Gruppen erhielten ein bis zweimal die Woche zehn Sitzungen mit Qi Gong Übungen. Dr. Biesinger sagt hierzu: „Die Studie mit geeigneten Patienten, die wir über ein standardisiertes Prüfungsverfahren in der Hörkammer ermittelt haben, zeigte eine auffallend deutliche Verbesserung bei Tinnituspatienten mit SST.“<sup>17</sup>*

---

<sup>16</sup> Effner, Axel, 2009

<sup>17</sup> ebd.



An der Studie beteiligt, war auch Therapeutin Susanne Schätz, die zu diesem Zeitpunkt seit fünf Jahren Qi Gong unterrichtet hatte. Ziel des Programms war es, verschiedene Meridiane zu stärken und zu harmonisieren. Besonders dem Funktionskreis Niere wurde mit detaillierten Qi Gong Übungen Aufmerksamkeit geschenkt, da er einen engen Bezug zum Ohr hat („die Niere öffnet sich in den Ohren“). Durch die bewusste Lenkung von Körperenergien mithilfe von Vorstellungskraft sowie dem Atem gilt Qi Gong als ideale Übungsform Tinnituspatienten dabei zu helfen, sich innerlich zu entspannen und die ständige Aufmerksamkeit von den Ohrgeräuschen weg auf andere Dinge lenken zu können.

### **Zusammengefasst: Akupunktur und Qi Gong können helfen!**

Durch Betrachtung dieser Studien ist es sehr günstig, auch Akupunktur sowie Qi Gong Übungen in die Therapie von Tinnitus zu integrieren, um diesen ganzheitlich zu behandeln und gute Erfolge erzielen zu können.

## 12. Schlusswort

Ich würde an dieser Stelle gerne von „meiner Heilung“ von Tinnitus mit entsprechender Ernährungsumstellung, Anwendung von Tee-Rezepten und Änderung meines Lebensstils berichten. Doch so wie Tinnitus häufig nicht von einem auf den nächsten Tag entsteht, erfordert auch die Therapie eine langfristige und ausdauernde Umstellung des Lebensstils, an welchem ich weiter arbeite.

Eine „Heilung“ von Tinnitus kann ich also mit meiner Diplomarbeit nicht bestätigen. Vielmehr soll sie einen Einblick in das natürliche Wirken verschiedenster Kriterien (unserer Ernährung, unseres Lebensstils sowie unserer emotionalen Lage und noch viel mehr Aspekten) in unserem Körper geben und als Ansatzpunkt für ein geeignetes Therapie-Vorgehen dienen.

Begünstigend sind in jedem Fall alle erhitzenden und yangigen Faktoren – sowohl kurzfristig, als auch langfristig.

Weil sie auch unseren Körper erhitzen – Feuer erzeugen, an unsere Substanz (Yin) und letztendlich an die „Wurzel des Lebens“ – uns sprichwörtlich an die Nieren – gehen.

Mit dieser Diplomarbeit ist mein Glaube an die Möglichkeit einer Heilung gewachsen. Die Schlüssigkeit der Entstehungswege von Tinnitus aus Sicht der TCM und die vielfältigen Ansatzpunkte, die sich zum eigenen Handeln ergeben, lassen mich hoffen, zu einem späteren Zeitpunkt von „meiner Heilung“ oder auch Erfahrungen durch selbst durchgeführte Studien berichten zu können.



**Ploberger, Florian, 2010**

Rezepturen aus westlichen Kräutern

für Syndrome der Traditionell Chinesischen Medizin

Bacopa Verlag, 4. Auflage

**Springer Medizin/Lifeline, 2008** In: <http://www.lifeline.de/therapien/tcm/Tinnitus-Akupunktur-id33586.html> [Stand 2014-04-03]

sowie

**Schlossberginstitut GmbH, 2008**

Lehrgangsskripten