

## Das Yin-Organ Milz in der TCM (Traditionell Chinesischen Medizin)

Die traditionell chinesische Medizin (TCM) beherbergt ein umfassendes jahrhundertlanges Wissen. Sich damit zu befassen ist bereits eine Bereicherung des Lebens. Es vermittelt eine andere Einstellung zu Gesundheit und Krankheit. Nicht nur allein aufgrund der derzeit medizinischen Reform wird sich diese Art der östlichen Medizin in diesem westlichen Raum noch mehr ausweiten. Die Menschheit versucht langsam wieder auf alternative, natürliche, ganzheitliche, energetische und spirituelle Methoden und Hilfen zurückzugreifen.

Es wäre wünschenswert, dass sich die östliche und westliche Medizin noch mehr miteinander vereint und ergänzt.

Die chinesische Medizin zieht verschiedene wichtige Aspekte des menschlichen Körpers in Betracht, die für die westliche Medizin ohne Bedeutung sind. Alle Informationen werden zusammengetragen. Symptome und generelle Charakteristika des Patienten werden festgehalten bis ein Muster der Disharmonie erkennbar wird. Dies beschreibt die Situation des Ungleichgewichts im Körper. Hier wird immer die ganz Person in Betracht gezogen und nicht nur die Krankheit.

Die Chinesen typisieren die Menschen nach der Konstitution, die nach dem Yin Organ (Zang Organ) zugeordnet werden.

Die Konstitutionstypen werden mit den 5 Elementen/Wandlungsphasen verbunden:

<u>Yin-Organ</u>	<u>Element</u>
Leber	Holz
Herz	Feuer
Milz/Pankreas	Erde
Lunge	Metall
Niere	Wasser

Der Erde Milz-Pankreas Typ ist körperorientiert, rundlich, robust. Sie bevorzugen gutes Essen, kochen gut und sind gastlich, freundlich, nährend, warm und weich. Demzufolge haben sie ein rundliches Gesicht (Backen sind die Geldsäckchen) und runde Körperformen. Bei Störungen nehmen Sie gerne an Gewicht zu. Sie haben eine Schwäche von Fett- und Bindegewebe. Sie denken im Kreis, machen sich Sorgen und grübeln. Tragen und haben Ihre Wohnräume gelblich ausgerichtet.

In der chinesischen Theorie haben alle Dinge einen Yin und Yang Aspekt.

Yin hat den Charakter des Materials, Struktur, Masse.

Yang spricht für Dynamik, Energie.

Gegensätzliches steht sich gegenüber, wie innen, dunkel, Nacht (Yin) und aussen, hell, Tag (Yang). Jeder Yin und jeder Yang Aspekt kann wiederum in Yin und Yang unterteilt werden. Yin und Yang schaffen einander, kontrollieren sich gegenseitig und verwandeln sich ineinander.



Die inneren Organe (Zang) Yin ergänzen sich mit den *Hohlorganen (Fu) Yang*

Leber	Herz	Milz	Niere	Lunge
Gallenblase	Dünndarm	Magen	Blase	Dickdarm

Die benötigten Grundsubstanzen sind Qi, Blut, Jing, Shen und die Säfte.

Qi heißt Bewegung, fließen von Energie.

Jede Organfunktion ist Ausdruck des Wirkens und der Bewegung von Qi.

Das Nahrungs-Qi wird der verdauten Nahrung entzogen.

Ein weiteres Qi wird aus der eingeatmeten Luft durch die Lunge gewonnen.

Das zusammen ergibt das Sammel-(Zong)Qi.

Dieses wird mit dem Ursprungs(Yuan) Qi, das vererbt und in den Nieren gespeichert wurde, ergänzt und das Wahre (Zhen)-Qi ergibt sich daraus.

Dieses teilt sich auf in Nähr-(Ying)Qi und Abwehr-(Wei-)Qi.

Das Ying Qi – eher Yin, nährt die inneren Organe und den ganzen Körper.

Das Wei-Qi – eher Yang, sitzt an der Oberfläche, dringt zwischen Haut und Muskeln ein, wärmt die Haut und Muskeln, und öffnet die Poren.

In der Hervorbringungs-Sequenz (Mutter-Kind-Zyklus) oder auch Ernährungszyklus ist die Milz zwischen Herz und Lunge, d.h.

ist die Milz schwach - wird sie von der Mutter, dem Herz gestärkt,

ist die Milz stärker - sorgt diese für das Herz mit.

Ansonsten versorgt die Milz im Funktionskreis die Lunge.

Oder - nach den 5 Elementen - Holz ernährt Feuer, Feuer ernährt die Erde, Erde ernährt Metall.

In Kontrollfunktion überwacht die Leber die Milz, und die Milz die Niere, bzw. Holz kontrolliert die Erde, Erde kontrolliert Wasser (ein Deich hält das Wasser zurück).

Der Magen und die Milz harmonisieren als Yang und Yin-Organ zusammen.

Das Yang Organ Magen fermentiert den Nahrungsbrei und unterstützt die Milz in ihrer Funktion, die reinen Essenzen umzuwandeln und zu bewegen.

Der Magen gilt als Ursprung der Körpersäfte und Körperflüssigkeiten und trennt sie in reine und trübe Anteile. Die trüben Säfte werden absteigend in den Dünndarm geschickt und die reinen Säfte steigen als NahrungsQi zur Milz auf.

Es heißt, der Magen liebt Feuchtigkeit, die Milz liebt die Trockenheit.

(Auf Dauer schädigen zuwenig Flüssigkeiten im Magen das Yin.)

Das Yin Organ Milz regiert Umwandlung, Transport und steht im Zentrum der Qi-Produktion.

- Die Milz:** regelt die Aufwärts-Bewegung und ist beteiligt am Transport und der Umwandlung von Wasser im Körper.
- entzieht und gewinnt, den vom Magen fermentierten Nahrungsmittel und Getränken, die „reinen“ Nähressenzen und verwandelt diese in das, was dann zu Qi und Blut wird.
  - transformiert die vom Magen fermentierte Nahrung in das Nahrungs-Qi um und befördert es weiter aufsteigend zur Lunge und hält die Grundlage für die Blutbildung im Herzen bereit.
  - kontrolliert das Blut und hält die Flüssigkeit in den Gefäßen
  - hält die Organe
  - transportiert die Substanzen auch an die Muskeln, Fett- und Bindegewebe
  - öffnet sich in den Mund  
bei harmonischer Milz kann der Mund die fünf Geschmacksqualitäten unterscheiden. (süß, sauer, bitter, salzig, scharf)
  - und zeigt sich in den Lippen (rot und feucht)
  - beherbergt den geistigen Aspekt das „Denken“
  - liegt im „Mittleren Erwärmer“ welches auch als „schlammiger Teich“ bezeichnet wird.

Arbeiten Umwandlungs- und Transportfunktionen der Milz auf harmonische Weise, sind Qi und Blut reichlich vorhanden und die Verdauungskräfte sind stark. Unterliegt die Milz einer Disharmonie, kann es im Körper beziehungsweise einem Teil davon zu „Mangelndem Qi oder Mangelndem Blut“ kommen.

Die häufigsten Störungen des Milz-Pankreas Systems sind gekennzeichnet durch die Schwäche des Qi oder des Yang. Auf dem Boden dieser Schwäche haben Kälte und Feuchtigkeit bzw. Hitze und Feuchtigkeit, die entweder über die Nahrung oder von außen kommen, pathogene Wirkungen. Hier kann dann die Schwäche in Blockaden mit Füllestörungen des Qi übergehen, die dann von Schleim begleitet wird.

Grübeln, Sorgen, übermäßiges Denken, mentale Arbeit, intensives Lernen, unregelmäßiges und schnelles Essen stören und schwächen das Milz-Qi. Die Folge – die Leber und die Niere wird in ihrem Qi-Fluss blockiert. Ebenfalls schwächt eine falsche Ernährung die Milz und blockiert folglich das Yang Organ Magen.

Die Milz liebt trocken-warme Speisen. Zu viel kalte, feuchte und süße Kost führt zur Anhäufung von Feuchtigkeit und Schleim.

Wird die Verdauung in Mitleidenschaft gezogen, treten solche Symptome wie Spannung oder Schmerzen im Bauch, Blähbauch, allgemeine Müdigkeit, breiige Stühle bis Durchfall oder Appetitlosigkeit, blasse Zunge auf.

Die Milz erzeugt nicht nur das Blut, sie leitet es auch. Das Milz-Qi hält es in den Bahnen. Ist das Milz-Qi schwach, kann das Blut seinen Bahnen entkommen. Dies führt zu blauen Flecken, Neigung zu Krampfadern, Blutspucken, Blut im Stuhl, starker Monatsblutung. Viele chronische Blutungen werden deshalb über die Milz behandelt.

Die Milz beherbergt unter dem psycho-mental-spirituellen Aspekt die Konzentration und das Lernen. Damit ist die Aufnahme und Umwandlung von Fakten gemeint, also die Kapazität, die beim Erlernen von neuen Dingen wichtig ist. Besonders die Fähigkeit, auswendig zu lernen, beruht auf der Stärke der Milzenergie. Bei guter Konstitution zeichnet sie sich mit einem sehr gutem fachlichen Gedächtnis aus.

Detaillierte Aufgliederung und Symptomatik:

Die **Schwäche** des Milz-Pankreas **Qi** kann durch verschiedene Punkte hervorgerufen werden:

- grübeln und sorgen, Schwermut
- schnelles, unregelmäßiges Essen
- unzureichende Nahrungsaufnahme
- zuviel Süßigkeiten bzw. Zucker
- in der 2. Lebenshälfte
- Schwäche der Verdauungsorgane
- chronische Erkrankungen

Die Symptome zeigen sich in

- Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kraftlosigkeit
- breiiger Stuhl, unverdaute Nahrungsreste
- Blähungen, Völlegefühl, Appetitmangel
- Blässe (gelbliche) Gesichtsfarbe
- Blut im Stuhl
- starke Monatsblutungen
- blaue Flecken
- Uterusprolaps, Analprolaps, Gastropse
- bei längerem anhalten - Blutarmut
- blasse weiche Zunge mit geringem weißem Belag

Die **Yang** Milz-Pankreas **Schwäche** *baut sich auf der Qi-Schwäche auf* durch

- lang anhaltende Qi-Schwäche
- rohe, kalte, unverdauliche Nahrung
- Kältesymptome

Die Symptome *zeigen sich verstärkt von der Qi-Schwäche*

- wässrige Durchfälle mit unverdauter Nahrung
- ziehende Schmerzen in den Lenden und Unterbauch
- Blähbeschwerden, Völlegefühl
- Schmerzen und Kältegefühl im Abdomen – Besserung auf Wärme
- Ödeme (Wasseransammlungen)
- Zunge: blass, dicker schmieriger Belag

**Kälte und Feuchtigkeit** – *meist aufgrund einer Schwäche von Qi / Yang*

- übermäßige kalte, feuchte, rohe und schwerverdauliche Nahrung
- viel kalte Getränke
- feuchte Füße, -Kleidung, -Räume

Die Symptome zeigen sich in erweiterter Form von

- Schweregefühl im Körper, Bauch, Glieder, Kopf
- Müdigkeit, Erschöpfungsgefühl
- Druckgefühl, -Schmerzen im Ober- und Mittelbauch
- Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen, Durchfall
- Appetitmangel, Völlegefühl
- Verlust des Geschmacksinns
- Zunge blass, dicker, schmieriger Belag

**Hitze und Feuchtigkeit** *hängt auch mit einer Qi mit/oder Yang Schwäche zusammen*

- zuviel süße und fette Speisen, Alkohol
- äußere Feuchtigkeit und Hitze

Die Symptome zeigen sich in erweiterter Form von

- Ekel von fetten Speisen
- bitter Mundgeschmack
- leichtes Fieber
- wenig Urin
- Zunge gelblicher Belag

**Schleim** - Konzentration von Feuchtigkeit  
- in Verbindung mit Lungen-Qi-Schwäche, Asthma, chron.Bronchitis

Die Symptome sind

- Schwindel, Konzentrationsstörung
- dumpfe Benommenheit, Kopfdruck
- Emotionsausbrüche
- Unruhe, Schlafstörungen, viele Träume
- Steifheit- und Taubheitsgefühle
- Zunge rot, dicker schmieriger Belag

Diese verschiedenen Schwächevarianten können bzw. lösen oft bei anhaltenden Symptomen Kettenreaktionen auf die weiteren Yin und Yangorgane aus.

Die Meridiane der Hohl-, Fu- bzw. Yang Organe hängen funktionell mit den Inneren-, Zang- bzw. Yin Organen zusammen, wie z.B. die Magen und Milz/Pankreas Leitbahn. Über die Meridiane und deren oberflächlichen Verlauf der Akupunkturpunkte kann die Organfunktion mit Nadeln, Wärme (z.B. moxen, Kirschkernsäckchen,..) oder Massage (Tuina) beeinflusst werden.

Es gibt 3 Hauptmeridianumläufe – jeweils mit zwei Yin-Yang Meridianpaaren parallel am Arm und vom Fuß übers Bein und dem Körper - von unten nach oben, von innen nach außen, von oben nach unten ....

Im 1. „*ventralen*“ Meridianumlauf ist der Milz/Pankreas (Fuß/Bein/Körper) auf der *TaiYin-Achse* mit der Lunge (Arm nach unten), und der Dickdarm (Arm nach oben) mit dem Magen (Gesicht/Körper/Bein/Fuß) auf der *Yangming-Achse* gekoppelt.

Der 2. Umlauf lautet *lateral*, der 3. *dorsal*, mit den weiteren Yin-Yang Meridianpaaren.

Der **Milz/Pankreas Meridian** verläuft von der Großzeh außen Nagelwinkel über den Knöchel Innenseite des Beines zum Abdomen zur Lateralseite des Thorax 2. ICR und geht zurück, endet in der Axillarlinie im 6. ICR im Punkt MP 21.

Der Magen Meridian beginnt mittig unter dem Auge, verläuft U-förmig zur Schläfe, über die seitliche Halspartie, durch die Brustwarze, zum Abdomen, an der Vorderseite des Oberschenkels zur lateralen Seite des Knies, zum Fußrücken und endet im Punkt Ma 45 am 2. Zeh im Nagelwinkel zum kleinen Zehen.

Auf den Leitbahnen werden weitere innere Verbindungen zu den Organen geknüpft. In diesem Netzgeflecht gibt es dadurch viele Fernpunkte, die auf anderen Meridianen liegen, und für den Qifluss mitverantwortlich sind.

Die chinesische Medizin geht traditionell davon aus, dass die 12 Hauptleitbahnen ständig von Qi durchströmt werden. So läuft der 24 Stunden Tag in Hauptaktivitätsphasen im Rhythmus von 2 Stunden pro Leitbahn. Diese Organuhr erinnert an den westlichen Biorythmus.

Der „*ventrale*“ Meridianumlauf beginnt mit der Lunge (Yin) von 3 - 5 Uhr YangMing, Dickdarm (Yang) von 5 – 7 Uhr TaiYin, Magen (Yang) von 7 – 9 Uhr Tai Yin und die **Milz/Pankreas (Yin) von 9 – 11 Uhr** YangMing.

Auch damit werden diagnostische Rückschlüsse gezogen und nach Möglichkeit therapeutisch zeitmäßig berücksichtigt, da die Akupunkturpunkte zu den bestimmten Zeiten effektiv sind.

---

和 諧

Harmonie

Die somit wichtigsten **Akupunkturpunkte** für die **Milz** in Betracht der Symptome sind:

MP 6, 3 – stärkt die Milz/Pankreas(MP) und Magen (Ma)  
Ma 36, 25 – harmonisiert und stärkt MP und Ma  
Le 13 – stärkt MP, Meisterpkt der Yang Organe  
Ren Mai 12 – tonisiert MP und Ma, reguliert gegenläufiges Qi  
Ren Mai 4 – stärkt Yin und Yang im Körper  
BI 20 – Shu der MP  
BI 21 – Shu des Magens  
MP 9, Ma. 38, 40 – eliminiert Feuchtigkeit, Schweregefühl, Schleim  
MP 10 – nährt das Blut  
Di 4 – eliminiert Hitze  
Ni 1 – Yin allgemein stärken

Die **Tuina Massage** ist unterstützend bei der **Milz/Pankreas**, Magen - Qi Schwäche, Stagnation, Kälte, Feuchtigkeit, Hitze, Schleim. Sie löst Blockaden von Qi und Blut, regt den Qi-Fluss an, entspannt Muskulatur, löst Krämpfe, lindert Schmerzen, wärmt oder vertreibt Hitze, vertreibt Wind.

Dafür können folgende Techniken eingesetzt werden:

Tui Fa – schieben  
Na Fa – greifen, kneten  
An Fa – drücken,  
Gun Fa – rollen  
Rou Fa - Friktion  
Kou Ji Fa - klopfen  
Mo Fa – reiben (tonisieren, sedieren), wischen  
Zhen Fa - vibrieren  
Yi Zhi Chan Tui Fa - Daumenschaukel  
Akupressur der Akupunkturpunkte,  
Nien Fa – Drehen (Finger, Zehen Hitze ausleiten)  
moxen

Um die Beschwerden im Krankheitsbild Milz/Pankreas, Magen optimaler zu behandeln, wäre der Bereich der Ernährung ggf. auch eine Kräuterheilkunde mit einzubinden.

Das Yin Organ Milz/Pankreas ist nur ein Zahnrad im faszinierend, großartig, verknüpftem Netzwerk des Körpers. Daher ist es unbedingt erforderlich ein Gesamtbild vom Patienten zu verschaffen, wie z.B. Gestik, Haltung, Gang, Sprache, Beruf, Familie ....

Die Traditionell Chinesischen Medizin kann mit

„wenig ist viel“

unheimlich viel bewirken.

---

智慧

Weisheit

---