

# **BLUT**

## **DER SAFT DES LEBENS IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM)**

Eine Zusammenstellung über die Bedeutung des Blutes  
und des Blutflusses in der traditionellen chinesischen  
Medizin.

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Vorwort .....	3
1 Xue (Blut) – Unser Lebenssaft.....	4
2 Was bedeutet Blut .....	4
2.1 Blut in der Etymologie diverser Sprachen (in alphabetischer Order).....	4
2.1.1 Arabisch .....	4
2.1.2 Chinesisch (xue).....	5
2.1.3 Deutsch (Germanischer Kulturkreis) .....	5
2.1.4 Griechisch (αίμα) .....	5
2.1.5 Hebräisch.....	5
2.1.6 Lateinisch (sanguis).....	5
2.1.7 Sanskrit.....	5
3 Blut in der Welt der Medizin (Die Aufgabe des Blutes).....	6
3.1 Schulmedizin und Blut .....	6
3.2 Anthroposophie und Blut .....	7
4 Das Leben des Blutes – Von seiner Entstehung bis zu seinem Absterben – in der TCM..	8
4.1 Wie und wo entsteht Blut.....	8
4.2 Der Weg des Blutes im Körper .....	8
4.3 So Endet das Leben eines Blutkörperchens .....	9
5 Die Zustände des Blutes.....	10
6 Blut als Yin-Eigenschaft .....	10
7 Blut und Qi, sein Bruder .....	11
8 Blut und Immunsystem .....	11
9 Über Blutfluss und Blutstau .....	11
9.1 Blutfluss .....	11
9.2 Blutstau.....	12
10 Schlusswort .....	13
Literaturnachweis.....	14

## **Vorwort**

Blut wird im Volksmund in verschiedenen Ausdrücken und Redewendungen immer wieder gebraucht. Das eine Mal als Symbol des Lebens, der Zusammengehörigkeit, Brüderlichkeit, Gemeinschaft, Verpflichtung (Blutsbruder, Blutlinie, Blutsverwandschaft, etwas mit Blut besiegeln...) das andere Mal mit einer total anderen Bedeutung, als Symbol des Todes, des Hasses, der Rache, der Fehde (Blutrache, Blutdurst, blutige Schlachten...).

Seit dem ich mich vermehrt mit alternativen Therapie- und Heilmethoden beschäftige und insbesondere seit meiner Tuina-Lehrzeit in Beijing und Shanghai ist mir die Wichtigkeit und die Bedeutung des Blutes und seines Fliessens erst richtig bewusst geworden.

Auf den folgenden Seiten versuche ich darzustellen, wie Blut in der Medizin gesehen wird, was für eine Bedeutung es hat (westliche und chinesische Medizin), und was das Blut und sein Zustand über uns und unsere Gesundheit aussagen.

# 1 Xue (Blut) – Unser Lebenssaft

Das Blut fließt in jedem Menschen, Tier, Insekt, Mikrob. Sein Fließen ist für uns der Beweis von Leben. Vom Haar bis zur Zehenspitze durchströmt es uns. Sein Zustand und seine Gesundheit sind ausschlaggebend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Verlieren wir zuviel davon oder fließt es nicht mehr, so steht das Leben ebenfalls still.

Tag für Tag leben wir mit und durch das Blut. Es verteilt Nahrung, Sauerstoff und Informationen in die abgelegensten Winkel unseres Körpers, es nährt all unsere Organe und verbindet sie miteinander, es erwärmt uns oder trägt Wärme ab, wird als Verbindungsglied zwischen Materiellem und Geistigem gesehen. So viele und mehr Funktionen hat unser roter Lebenssaft, doch was wissen wir wirklich darüber?

So lange es in uns fließt, leben wir. Wir können sogar einen gewissen Teil verlieren oder abgeben ohne Schaden zu nehmen. Blut erhält sich sogar bei entsprechender Konservierung eine gewisse Zeit lang, ohne seine Qualität zu verlieren. Fremdes Blut kann transfundiert werden und ein Leben kann weiter bestehen.

Erwähnt habe ich nur einige der unglaublichen Eigenschaften des Blutes. Doch es wird uns schon jetzt klar, dass in uns ein Wundersaft fließt. Schenken wir ihm doch einen Augenblick unsere Aufmerksamkeit und lernen von ihm und seinen Aussagen.

## 2 Was bedeutet Blut

Dem Blut kommen die verschiedensten Bedeutungen zu. Gehen wir zu den Ursprüngen der Menschheit, wo Mythos und Geschichte noch nicht klar trennbar sind, und vergleichen bis heute, wo wir durch die moderne Forschung genau sagen können, wie das Blut zusammengesetzt ist, wie es aussieht und was es tut. In all der Zeit haben sich Bräuche, Sitten und Unsitten, Ausdrücke und Beschreibungen mittels des Blutes gebildet. Vielleicht lässt sich da noch Einiges entdecken, was wir nicht wussten.

### ***2.1 Blut in der Etymologie diverser Sprachen (in alphabetischer Order)***

Die Etymologie, die Wortherkunft, kann uns vielleicht etwas näher bringen an die grosse und mystische Bedeutung des Blutes.

In verschiedenen alten Sprachen nachforschend, habe ich folgendes herausgefunden:

#### **2.1.1 Arabisch**

Ich habe leider keine Literatur dazu gefunden und freue mich über jeden Hinweis zur Ergänzung dieser Sprache.

### **2.1.2 Chinesisch (xue)**

Ich habe leider keine Literatur dazu gefunden und freue mich über jeden Hinweis zur Ergänzung dieser Sprache.

### **2.1.3 Deutsch (Germanischer Kulturkreis)**

Im Etymologischen Wörterbuch wird Blut als ein Wort des germanischen Sprachgutes beschrieben. Wir finden es im englischen Sprachraum als „blood“ oder im skandinavischen Gebiet als „blod“. Daraus lässt sich auf die indo-europäische Herkunft des Wortes „Blut“ rückschließen.

Blut bedeutet in seinen Ursprüngen etwa so viel wie „Bewegung“. Erstaunlich, einerseits, doch irgendwie auch logisch, da das Blut in Bewegung ist (oder sein sollte) und das Blut uns selber auch bewegt.

### **2.1.4 Griechisch (αἷμα)**

Leider hat die Etymologie zum griechischen Wort für Blut nicht viel Aufschlussreiches beigetragen. Es scheint, dass αἷμα ein direkt griechisches Wort ist, das seit Homers Zeiten bis heute gebraucht wird. Die indo-europäischen Sprachen bieten keine Verwandtschaften zu αἷμα. Man nimmt aber an, dass αἷμα ein davor verwendetes Wort für Blut ersetzt hat, ἕαρ. Ἐαρ bedeutet neben Blut in einem übertragenen Sinn auch Saft. Man stellt eine gewisse Lautverwandtschaft mit alten zentralasiatischen Sprachen fest, namentlich dem Hethitisch und dem Altindischen, wobei sichere aussergriechische Verwandte fehlen.

### **2.1.5 Hebräisch**

Ich habe leider keine Literatur dazu gefunden und freue mich über jeden Hinweis zur Ergänzung dieser Sprache.

### **2.1.6 Lateinisch (sanguis)**

Sanguis hat neben der Benennung für das Blut auch folgende Bedeutungen: Abkömmling, Stärke. Ein weiterer, sehr interessanter Aspekt ist, dass die Lateiner offenbar zwei Begriffe für Blut verwendeten: „sanguis“ für fließendes Blut und „cruor“ für festes/verfestigtes Blut. Weiteres zu Herkunft und Bedeutung ist auch hier nicht zu finden, da Anknüpfungen an weiter indo-europäische Sprachen oder an Sanskrit nichts Einleuchtendes erbracht hat.

### **2.1.7 Sanskrit**

Ich habe leider keine Literatur dazu gefunden und freue mich über jeden Hinweis zur Ergänzung dieser Sprache.

### **3 Blut in der Welt der Medizin (Die Aufgabe des Blutes)**

In diesem Kapitel soll keine Wertung der verschiedenen medizinischen Richtungen entstehen, sondern eine kurze Zusammenfassung über die Darstellung und die Bedeutung des Lebenssaftes.

#### **3.1 Schulmedizin und Blut**

Das Blut hat nach schulmedizinischen Erkenntnissen vorwiegend die Aufgaben der Sauerstoff- und Nährstoffverteilung sowie des Aufrechterhaltens des Immunsystems und ist als allgemeines Transportmittel innerhalb des Körpers tätig. Es transportiert die aus dem Darm gelösten Stoffe zur Leber und von da aus in den ganzen Organismus, versorgt den Körper von der Lunge her mit Sauerstoff und bringt Abfallstoffe zur Entsorgung zur Niere wo sie im Urin ausgeschieden werden.

Das erste Blut entsteht auf dem Dottersack, an dem der Embryo liegt. Nach ca. 6 Wochen verlagert sich die Blutproduktion in Milz und Leber und nach 6 Monaten ist das Knochenmark für die Blutproduktion verantwortlich. Nach der Geburt findet der Blutbildungsprozess im Mark der Wirbelsäule, der Rippen und den Beckenknochen statt. Die Milz gilt weiter als ein Blutfilter, der das durchfließende Blut von „Abfall“ reinigt. Sie wird als „das grösste lymphatische Organ“ angesehen und gilt als vernachlässigbar, im Falle einer Erkrankung, da die restlichen Lymphorgane ihre Funktion ersetzen können. Die Milz gilt auch als Friedhof des Blutes. In ihr sterben die Blutkörperchen nach ca. 120 Tagen.

Die Funktion des Blutes wird immer sehr eng mit dem Funktionieren des Immunsystems verbunden. Deshalb ist in der entsprechenden Literatur, abgesehen von den chemischen Vorgängen (Rufbildung, Transporter diverser Substanzen...), vor allem über seine Auswirkung auf das Immunsystem und über seine Zusammensetzung zu lesen. Die Stärke der körpereigenen Abwehrkräfte wird in erster Linie auf die Faktoren der Blutqualität und des Lebensstils/-umfelds zurückgeführt. Das heisst, durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung kann die Blutqualität erhöht werden, durch angemessene körperliche Aktivität und ein gesundes Alltagsverhalten (Stressvermeidung, Ruhe/Schlaf, sportliche Aktivität...) kann der Körper ausgeglichen werden.

Zunehmend erwähnt die Schulmedizin, dass veränderte Immunreaktionen als Ursache für Arteriosklerose angesehen werden können und ein verändertes Immunsystem kann für seelische Krankheiten (z.B. Depression) verantwortlich sein.

Eine kleine Anekdote: Die Urväter der Westlichen Medizin haben an verschiedene Energieströme geglaubt, die den Körper antreiben. Bis ins 17.Jh. betrachteten europäische Ärzte das Blut als das Transportmittel der Energie, dem „Lebenshauch“, welcher durch die Lunge auf das Blut übertragen und im Körper verteilt wurde. Später, durch die Forschung, wurde „Lebenshauch“ durch „Sauerstoff“ ersetzt.

### **3.2 Anthroposophie und Blut**

In der Anthroposophie steht das Blut für die Inkarnation/Erneuerung und hat die Aufgabe des Verbindens. Dank dem Blut kann sich der Geist/die Seele erst im Lebewesen niederlassen (inkarnieren), und kann in alle Regionen des Körpers gelangen und ihn beleben. Die Funktion des Verbindens beschränkt sich aber nicht nur auf das Geist/Seele-Körper-Verhältnis. Das Blut und seine Prozesse verbinden den Astralleib mit dem Ich, sie bringen die Materiellen Prozesse (Stoffwechsel) hin zu ihrer höchsten Ebene, dem Ätherischen.

Das Blut verbindet ebenfalls alle Organe untereinander, tauscht somit all ihre Informationen aus und trägt auch ihre Gefühle weiter.

Das Blut wird als allgemeiner Sitz der Geistseele im Körper gesehen.

Nach der anthroposophischen Sichtweise ist das Blut das Universalorgan des Organismus. Nicht bevor das Blut vorhanden ist, entsteht der Rest. Das Blut ist so etwas wie die Urpflanze, das Urorgan aller Einzelorgane.

Das eigene Blut ist eine ständige Erneuerungsquelle. Wo Blut hinkommt, kommt auch Leben hin. Es bringt die Regenerationskraft mit sich. Wunden heilen dank einer intensiven Bluttätigkeit.

Das erste Blut eines Menschen bildet sich extra-embryonal, in der äussersten Peripherie der Eidotter-Anlage. In der Mitte der Embryonalzeit wird das Blut in den Blutinseln der Milz und der Leber gebildet. Ab diesem Zeitpunkt wandert die Blutbildung in das Innerste der Ich-Organisation, in das Knochenmark. Die Anthroposophie beschreibt, dass bei der Geburt das Mark aller Knochen blutbildend ist und sich die Blutbildekraft im weiteren Leben zum „psychischen Gestaltungsmittelpunkt“ zurückzieht, ins Mark der Schädelkapsel.

Wie die chin. Medizin, kennt auch die Anthroposophie ein Gegenstück zum Blut (Yin-Yang-Charakteristik), den Nerv. Das Eine regt das Andere zu Tätigkeit an, das Eine verhält sich umgekehrt zum Anderen.

So ist z.B. das Blut das Vitale und der Nerv das Stete, das Blut „entmaterialisiert“, wird ätherisch, der Nerv „materialisiert“, macht substanzuell.

Es wird auch beschrieben, dass das Nervensystem selber wenig Leben trägt und deshalb vom Blut umspült wird, welches viel Leben in sich trägt. So trägt das Eine zur Ausgeglichenheit des Anderen bei.

Die Bewegung des Blutes, den Puls, verursacht der Astralleib, der in jenem eingetaucht ist. Er ist für den allgemeinen Tonus verantwortlich, der von innen nach aussen wirkt.

## **4 Das Leben des Blutes – Von seiner Entstehung bis zu seinem Absterben – in der TCM**

Sicher hat sich schon jeder, der sich im Bereich der Medizin bewegt, gefragt, wo das Blut entsteht, wo es durchgeht und wie oder wo es endet. In der chinesischen Medizin erhalten wir, in einfachen Zügen dargestellt, folgende Antwort:

### **4.1 Wie und wo entsteht Blut**

Das Blut ist ein Produkt aus Jing<sup>1</sup>, der Lebensessenz, und Qi<sup>2</sup>, der Lebensenergie. Dabei ist zu beachten, dass das Erb-Jing alleine nicht ausreicht, um die materielle Basis für das Blut zu bieten. Es wird zusätzlich das Nahrungs-Jing benötigt, welches von der Milz aus der Nahrung gezogen wird. Die beiden Essenzen (Jing) zusammen bilden die stoffliche oder materielle Basis für das Blut.

Die Milz befördert das Nahrungs-Jing in die Lunge, der Du-Mai<sup>3</sup> das Erb-Jing. In der Lunge werden die beiden Jing mit dem dazukommenden Nähr-Qi der Lunge verschmolzen und es entsteht das Blut, als die Flüssigkeit, wie wir sie kennen. Durch das Feuer des Herzens erhält es auch noch die rote Farbe.

### **4.2 Der Weg des Blutes im Körper**

Die Lunge, in ihrer Eigenschaft als treibende und verteilende Kraft für alle Körperflüssigkeiten, führt das Blut in Richtung des Herzens, welches das Fließen des Blutes reguliert (Rhythmus). Das Herz braucht einen Teil des Blutes selbst, als eigene Nahrung. Kontrolliert wird das störungsfreie und harmonische Fließen des Blutes durch die Leber, die auch dessen Menge überwacht (Leber = Herr des Blutes).

Für die eigentliche Flussbewegung des Blutes ist die Lunge verantwortlich, die auch das Qi (Yang-Charakter) dem Blute zuführt, ohne welches das Blut (Yin-Charakter) sich nicht bewegen würde. Das Herz in seiner Funktion als Blutregulator sorgt dafür, dass das Blut auch zu seiner Ruhe findet (Puls). Würde der Blutfluss nicht regelmässig „unterbrochen“, würde ein unendlicher Durchfluss stattfinden und das Bewusstsein nicht ermöglicht (im Herzen residiert unter anderem das Bewusstsein und das Blut trägt es in den oder vom Körper).

---

<sup>1</sup> Jing, zu Deutsch mit „Essenz“ übersetzt, beschreibt die Materielle Grundlage, auf der Leben entstehen kann. Es gibt zwei Arten von Jing, die für einen gesunden und lange lebenden Organismus wichtig sind: das Erb-Jing und das Nahrungs-Jing. Das Erb-Jing, Erb-Essenz, ist wie ein Energie-Erbe für das Leben von unseren Eltern mitgegeben. Je besser seine Qualität ist, desto stärker, robuster und gesünder ist unser Organismus. Erb-Jing ist nur beschränkt vorhanden und nicht auffüllbar. Ist es aufgebraucht, leben wir nicht weiter.

Das Nahrungs-Jing, Nahrungs-Essenz, gewinnen wir aus unserer täglichen Ernährung. Je unbelasteter und reiner unsere Nahrung ist, umso bessere Essenz können wir gewinnen und müssen weniger Erb-Jing verbrauchen.

<sup>2</sup> Mit Qi wird die Energie beschrieben, die allem lebenden innewohnt. Qi ist gleichzeitig die alles bewegende Kraft der Natur, die aus der Interaktion von Erde und Himmel, Yin und Yang hervorgegangen ist. Stagniert Qi, so treten Störungen auf, bleibt Qi stehen, kommt das mit dem Tod gleichbedeutend.

<sup>3</sup> Der Du-Mai, auch Lenkergefäß genannt, ist ein Meridian der keinem Organ zugeteilt ist und nur einmal vorkommt. Er beginnt an der Spitze des Steissbeines, zieht über die Mittellinie der Wirbelsäule, des Schädels, der Stirn und der Nase bis unter die Mitte der Oberlippe im Mund. Er wird Lenkergefäß genannt, weil er eine Lenkende Wirkung auf das zentrale Nervensystem, die 6 Yang-Organen und die 6 Yang-Meridiane hat.

Würde unser Blut nicht konstant in seinem Fluss angehalten oder beruhigt, würde unser Körper innert kürzester Zeit überhitzen und wir, wenn nicht daran sterben, unsagbar krank.

Ich will dies etwas verdeutlichen: Bewegen wir uns intensiv, physisch wie psychisch, so erwärmt sich unser Körper, der Puls steigt, wir schwitzen. Durch die erhöhte Bewegung muss das Blut unseren Körper intensiver versorgen (mit Sauerstoff, Nahrung...). Das Herz beginnt schneller zu pochen.

Mit dem Schwitzen versucht der Organismus, wenn nicht sogar das Immunsystem, unseren Körper zu kühlen, damit wir keinen Schaden nehmen. Das Herz pocht schneller, weil es das Blut in schnelleren abfolgen anhalten muss, um ebenfalls der Überhitzung entgegen zu wirken. Die Ausdrücke „ruhig Blut“ und „kühles Blut bewahren“ kommen mir spontan in den Sinn.

Vom Herzen aus werden nach und nach alle Organe, Innereien, Muskeln, Sehnen, Knochen, Gefäße und Mechanismen mit Blut versorgt und befeuchtet.

In der Leber wird das Blut gespeichert, entgiftet und seine Menge im Körper bestimmt. Somit ist eine gesunde Leber äusserst wichtig für die grosse Aufgabe des Blutes im Körper.

Der Weg des Blutes endet wieder in der Lunge, wo es verbrauchtes altes Qi abwirft und sich mit neuem frischen Qi für den Körper rüstet.

### ***4.3 So Endet das Leben eines Blutkörperchens***

Auch ein Ende für das Leben eines Blutkörperchens gibt es. In der einschlägigen Literatur ist zwar fast nichts darüber geschrieben, aber es liegt auf der Hand, dass „krankes“ oder verbrauchtes Blut aus dem Körper geschafft wird.

Das offensichtlichste „Lebensende“ von Blut ist ein Ereignis, bei dem Blut ausfliesst oder konzentriert zum Stauen kommt (offene Wunde, Hämatome, Rufe, Menstruation, Nasenbluten, offenes Bluten, innere Blutungen...). Dazu kommen die „Blutkrankheiten“, die sich im Körper selbst befinden und welche das Immunsystem zu Bekämpfen versucht (Leukämie, Vergiftungen...) Beschädigte und abgestorbene Blutkörperchen werden vom Immunsystem ausgeschaffen.

## 5 Die Zustände des Blutes

Blut gibt es in verschiedenen Verfassungszuständen oder in verschiedenen Qualitäten. Dazu gehören Blutmangel, -überschuss, schlechte und gute Blutqualität, dickes und dünnes Blut, heisses und kühles Blut und viele andere Definitionen.

Zu allererst hängt die Qualität und Menge des Blutes mit dem Zustand der Milz zusammen. Ist die Milz gesund, so kann sie die benötigte Menge und Qualität an Jing bieten. Dann müssen die Qualität der Nahrung und deren Nährwert gut sein, was sich auf die Qualität und Quantität des Nahrungs-Jing auswirkt. Stimmt auch die, so ist ein starkes Erb-Jing (auf welches wir keinen Qualitätseinfluss haben) von Vorteil. Nicht zuletzt ist eine gesunde und gut funktionierende Lunge (und saubere Luft) für ein bestmögliches Nähr-Qi verantwortlich und somit für die gute Blutqualität.

Ist einer dieser Faktoren gestört, treten Qualitäts- und/oder Quantitätsmängel des Blutes auf. Einige Beispiele: schlechte Nahrung = schlechte Blutqualität, Milzdysharmonie = schweres Blut/„verschleimtes“ Blut, nachteiliges Erb-Jing = benötigte Qualität und Quantität erschwert erreichbar, beeinträchtigte Lungenfunktion = verminderte Vitalität und Bewegung des Blutes usw.

Weitere Faktoren, die zu Quantitäts- oder Qualitätsdefiziten führen sind: hoher Blutverlust, schlechte Leber (Funktion, Substanz), „Gifteinnahmen“ (Drogen, Dämpfe, Zuckerhaltiges, Gifte...), Blutvergiftungen. Auch eine Überhitzung oder Unterkühlung (Fieberzustände) des Blutes sollte vermieden werden.

Das Blut kann in unserem Körper also ausreichend, zu wenig, zu dünn, zu heiss oder zu kalt vorkommen. Zu viel Blut ist fast nicht möglich, weil der Körper es von alleine ablassen würde z.B. durch Nasenbluten.

## 6 Blut als Yin-Eigenschaft

Traditionell wird das Blut dem Yin zugeteilt, dem weiblichen oder auch materiellen Prinzip. Woher kommt diese Definition? Gehen wir etwas zurück in der Yin-Definitionsgeschichte. Eine der ersten Definitionen von Yin und Yang ist das Unterscheiden von der Schattenseite und der Sonnenseite. Schon bald gehören auch Mond und Sonne, Nacht und Tag, Innen und Aussen, Wasser und Feuer zu den typischen Yin-Yang Identifikationspaaren.

In weiteren Definitionen wird Yin wie folgt beschrieben: still, kalt, dunkel, statisch, abwärts ziehend, nährend u. v. m.

Addieren wir doch die erwähnten Yin-Eigenschaften zum Blut. Blut ist ein „Wasser“, es hat die Tendenz nach unten zu fließen, wenn es still steht erkaltet es, es wäre statisch, wenn es nicht von Qi bewegt würde, es hat eine eher dunkle Farbe, es wird innerhalb des Körpers produziert und bleibt dort (von Vorteil) und hat eine nährenden Funktion.

Es scheint verständlich, weshalb die Chinesen das Blut mit Yin in Verbindung setzen.

## 7 Blut und Qi, sein Bruder

Blut und Qi sind das Geschwisterpaar in der Yin-Yang-Symbolik. Wie wir oben gelesen haben, hat Blut den Yin-Charakter und neigt zu „Ruhe“. Qi, das mit dem Yang-Charakter in Verbindung gebracht wird, ist vital und bewegend.

Damit das Blut also in all die Entfernten Teile des Körpers gelangen kann, braucht es etwas, das es antreibt. Qi übernimmt diese Aufgabe des Motivators und bewegt das Blut. Für das Qi ist dies auch von grösster Bedeutung, denn ohne das Blut als „Gefährt“, würde es nicht im Körper umher kommen und sich dort verteilen.

Also haben wir eine wechselseitige Hilfsgemeinschaft. Das heisst aber auch: stimmt mit dem Einen etwas nicht, so ist das Andere auch davon betroffen und vermindert effizient.

## 8 Blut und Immunsystem

Zuvor haben wir schon gelesen, wie Blut und Immunsystem Hand in Hand arbeiten.

Wir wissen, dass eine verminderte Blutqualität sich negativ auf die Gesundheit auswirkt, ebenso wie eine unzureichende Blutquantität.

Ebenfalls wissen wir, wenn das Blut nicht überall im Körper hingelangt, kann der Körper nicht richtig genährt werden und funktionieren. Das Blut ist ebenfalls für die Befeuchtung und die Regeneration des ganzen Organismus verantwortlich.

Fliesst das Blut nicht und kommt es zu einer Stagnation, werden wir krank. Haben wir schlechtes Blut, werden wir krank. Haben wir zu wenig Blut, werden wir krank.

Das Immunsystem fliesst mit dem Blut mit. Wir befördern weisse Blutkörperchen und andere Immunzellen, Wei-Qi\*, Nahrung, Mineralien, Kraft, Sauerstoff usw. mittels Blut durch den Körper und befeuchten ihn in jeder Zelle, was uns gesund, vital und immun hält.

## 9 Über Blutfluss und Blutstau

Die beiden Begriffe werden in der Tuina mitunter am häufigsten erwähnt, wenn es um das Behandeln von Patienten geht. Das Gleiche gilt auch für Qi-Fluss und Qi-Stau, denn wo Blut nicht durch kann, kommt auch Qi nicht durch und wo sich Qi staut, da staut sich auch Blut. Mit Patienten gebrauche ich lieber das Wort Blut, da im Westen „Qi“ ein doch eher abstrakter Begriff ist.

### 9.1 Blutfluss

In der TCM ist der freie Blutfluss die Voraussetzung für einen gesunden Körpers und Geist. Was heisst freier Blutfluss? Wenn wir eine offene Wunde haben und das Blut ausströmt, existiert auch ein freier Blutfluss, doch dies ist nicht gemeint. Versuchen wir „frei“ etwas genauer zu definieren.

Frei soll heissen, das Blut hat keine Behinderung im Fliessen oder es fliesst nicht unkontrolliert. Der Fluss soll harmonisch, regelmässig und kontinuierlich sein, dargestellt

---

\* Wei-Qi ist das Abwehr-Qi oder die Abwehr-Energie, die das Immunsystem stützt und aufrechterhält.

oder spürbar durch den Puls. In ruhigem Zustand wird auch der Puls ruhig sein, bei Aktivität entsprechend schneller und stärker.

Ein überdurchschnittlich hoher Puls ist mit einem System zu vergleichen das überlastet ist und überhitzt. Durch die Überhitzung erleidet unser System Schäden und wir werden krank, ja bis hin zur Systemaufgabe (Tod).

Ein allgemein zu niedriger Puls gleicht eher einem System, dem die Antriebsquelle nicht richtig arbeitet oder läuft. Wenn wir nicht entsprechende antriebs- und systemstärkende Massnahmen treffen, friert unser Organismus ein/ab oder der Antrieb bleibt aus.

Das Ziel des TCM-Therapeuten ist es, einen regelmässigen, verhältnismässigen und kontinuierlichen, einen nicht gestörten freien Blutfluss herzustellen.

## **9.2 Blutstau**

Viele Krankheitsbilder werden in der TCM durch Blutstau oder Blutstagnation erklärt (z.B. Kältesymptome, Kopfschmerzen...). Es gilt also bei der Therapie herauszufinden, wo eine Blockade, eine Behinderung des freien Flusses vorliegt, um durch die Behandlung wieder Harmonie entstehen zu lassen.

Damit wir uns die Auswirkungen eines Blutstaus oder einer Stagnation vorstellen können, nehmen wir das Beispiel eines Flusses.

Im Normalfall fliesst das Wasser in seinem Flussbett von oben nach unten. Doch nach einem Unwetter bleibt Geröll in einem Engpass stecken. Das Wasser kommt nicht mehr durch und staut sich. Auf der anderen Seite der Enge sickert nun nur sehr wenig Wasser durch. Alle die von diesem Stau an talwärts Wasser brauchen, haben Wassermangel und er macht ihnen das Leben schwer. Alle vom Stau an bergwärts haben jedoch überwässerte Felder und ihre ganze Aussaat wird vernichtet.

Als Therapeut sollte uns nun daran liegen, dass möglichst nie ein solcher Stau entsteht oder dass rechtzeitig die Gefahrenstelle gefunden und die Stauung gelöst wird.

Ist schon so ein Stau vorhanden, kann es vorkommen, dass der Damm auf einmal bricht und das ganze gestaute Wasser ausschwemmt.

Die nun bereits an die wassernachteiligen Situationen gewöhnten Seiten des Staus werden plötzlich vom Fluss überschwemmt oder er reisst ihnen alles ins Tal, bis sich der Lauf allmählich wieder normalisiert.

Therapeutisch gesehen und auf den Körper bezogen, kann dies Reaktionen entsprechen, die zu Beginn einer Therapie auftreten können. Nach der zweiten, dritten Behandlung sollten im Allgemeinen solche Reaktionen ausbleiben und eine Normalisierung der Symptome stattfinden.

## 10 Schlusswort

Beim Durchlesen der Bücher zu diesem Thema, wurde mir die Wichtigkeit von gesundem Blut noch bewusster.

Mit Freuden stellte ich fest, dass die alternative europäische Medizin, vielleicht sollt man sie AEM nennen (gegenüber TCM), mit der klassischen chinesischen Medizin sehr viele ähnliche bis identische Aussagen macht. Oft liegt nur der Fokus oder Schwerpunkt eines Gedankenganges an einem anderen Ort, der Inhalt ist derselbe.

Als ich aber in den schulmedizinischen Bänden nach Bedeutungen des Blutes suchte, erschrak ich fast. Ich fand nur chemische oder physikalische Forschungsergebnisse, keine Relevanz zwischen Blutzustand und Psyche, keine zugehörige Aufgabe wie Informationsaustausch zwischen den Organen, dem Körper, dem Skelett. Doch was mich am meisten erstaunte war, dass die Schulmedizin einen bestimmten psychischen Zustand von einem Fehler im Immunsystem, welches auch durch das Blut getragen wird, abhängig macht. Der umgekehrte Vorgang wird jedoch nicht in Erwägung gezogen, währenddem die alternativen Medizinen aussagen, dass die sich ewig verändernden äusseren und psychischen Zustände dem Immunsystem zusetzen oder helfen und dadurch ein ewiges Wechselspiel der Schwächung oder der Stärkung entsteht.

Die schulmedizinische Forschung hat uns sicher viel Aufschluss über Krankheiten und deren Erreger gegeben, schade ist nur, dass der Organismus aus seinem Ganzen genommen und nunmehr nur in seinen Einzelteilen und funktionell untersucht wird. Weniger aber in seinem totalen Zusammenhang.

Christos Stamatiadis

3. Mai 2006

## Literaturnachweis

1. Buchclub Ex Libris Zürich (1974) Knaurs Lexikon – Dritter Band. Lexikographisches Institut München
2. Duden (2001) Das Herkunftswörterbuch, 3., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage. Dudenverlag, Leipzig, Wien, Zürich
3. Focks C., Hillenbrand N. (2000) Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin – Schwerpunkt Akupunktur, 2. vollständig überarbeitete Auflage. Urban & Fischer, München, Jena
4. Hauschka Margarethe Dr. (1996) Rhythmische Massage, 5. Auflage. Margarethe Hauschka – Schule, Boll über Göppingen
5. Maciocia Giovanni (1997) Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, Kötzing/Bayer. Wald
6. Nanjing University of Traditional Chinese Medicine (2002) Basic Theory of Traditional Chinese Medicine. Publishing House of Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai/China
7. Nanjing University of Traditional Chinese Medicine (2002) Chinese Tuina (Massage). Publishing House of Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai/China
8. Reader's Digest – Deutschland, Schweiz, Österreich (2003) Unser Körper, Unsere Gesundheit – Blut und Immunsystem. Verlag das Beste GmbH, Stuttgart, Zürich, Wien
9. Stux Gabriel (2003) Akupunktur – Einführung, 6. Auflage. Springer, Berlin Heidelberg, New York
10. Universitätsbibliothek Bern Etymologie der Griechischen Sprache, Etymologie der Lateinische Sprache
11. Vogel Lothar Der Dreiteilige Mensch. Philos. - Anthropos. Verlag, Dornach

Ich möchte an dieser Stelle noch meinen Meister und Lehrer in Tuina, Dr. Cai Yuhua aus Shanghai, erwähnen. Er ist die eigentliche Hauptquelle, der ursprüngliche Anreger zu diesem Thema. Da er keine Bücher geschrieben hat, kann ich ihn nicht literarisch angeben. Sein Wissen, seine Lehre über das Blut und seine Betonung der Wichtigkeit des ungestörten Blutflusses widerspiegeln sich zu einem grossen Teil in dieser Arbeit.