



© Daniel Peter Ronneberg / Shutterstock

Hitze in der TCM

Hitze-Erkrankungen in der TCM sind nicht zwingend mit einem Anstieg der Körpertemperatur verbunden – Ursache ist ein Ungleichgewicht von Yin und Yang, das mit pathologischer Wärme und Trockenheit einhergeht

Gabriela Huemer

Der Begriff Hitze bezieht sich, wie auch der Begriff Kälte, in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auf die Relation von Yin und Yang im Körper. Yang steht für die Eigenschaften Antriebskraft für Aktivitäten, Wärme, Rötung, Trockenheit; Yin steht für Kraft zur Ruhe, Kälte, Blässe, Feuchtigkeit. Überwiegt Yang im Verhältnis zu Yin resultiert daraus ein Hitze-Muster mit pathologischer Wärme und Trockenheit [3].

Die TCM kennt ganz unterschiedliche Arten von Hitze-Krankheiten. Das Sich-heiß-fühlen ist ein wichtiges Symptom, welches aber nicht zwingend mit erhöhter Körpertemperatur einhergeht.

So kann das Symptom „heiße Füße“ oder „heißer Kopf“ ein Hitzezeichen sein, ebenso „roter Kopf mit Fieber bei Infekt“. Aber auch Beschwerden, wie man sie nach zu langem Hitzeinfluss entwickeln

würde, gehören in der TCM zu Hitze-Zeichen, z.B. Rötung der Haut, brennendes Gefühl, schneller Puls, dunkler Urin, Durst, heißer Kopf, Schwitzen, Flush, Unruhe usw.

Fieber-Hitze

Die Fieberhitze ist ein klassisches Hitze-Syndrom in der TCM. Die Patienten leiden an einem grippalen Infekt mit Fieber, rotem Kopf, der Patient ist heiß, schwitzt, „dampft“ und deckt sich ab. Die Hitze ist als ein Fülle-Muster zu verstehen, das als Antwort auf einen äußeren pathogenen Faktor, z.B. Wind-Kälte, entstanden ist. Die Hitze (Fieber) als Reaktion des Körpers kann als Temperaturerhöhung mit dem Fieberthermometer gemessen und bestätigt werden.

Zusammenfassung

Hitze-Muster sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin durch ein Überwiegen des Yang im Verhältnis zu Yin definiert. Es kommt zu pathologischer Wärme und Trockenheit, die Körpertemperatur ist aber nicht zwingend erhöht. Wichtige Hitze-Muster sind: Fieber-Hitze, Blut-Hitze, Leber-Qi-Stagnation, Leere-Hitze sowie Herz- und Nieren-Yin-Leere. Im Beitrag werden die Charakteristika und Behandlungsoptionen der Hitze-Erkrankungen vorgestellt.

Therapie

Akupunktur

Der Fieberhitze-Beschwerdezustand wird in der modernen TCM-Praxis selten mit Akupunktur behandelt. Die Gründe sind vielfältig, vornehmlich sind Patienten in so einem Zustand meist sehr schmerz- und nadelempfindlich und lehnen Akupunktur in dieser Krankheitsphase eher ab. Außerdem stehen uns mit Paracetamol und Ibuprofen Medikamente zur Verfügung, die der hitzesenkenden Wirkung von Di 11 und Di 4 sowie anderen Hitzepunkten oft bezüglich des raschen Wirkungseintritts überlegen sind.

Arzneitherapie

Es bleibt noch die Möglichkeit der Therapie mit chinesischen Arzneiabkochungen (Dekokte). Hier sei beispielhaft Gypsum fibrosum genannt, das Hitze absenkende, kühlende und befeuchtende Wirkung aufweist und damit dem Säfteverlust durch das Schwitzen entgegenwirkt [4]. Die chinesische Arzneitherapie kennt zudem Dekokte, die den pathogenen Faktor ausleiten.

In der ärztlichen Praxis besteht bei Patienten mit Fieberhitze jedoch oft die Notwendigkeit, die Abkochung zeitnah zu beschaffen. Nicht immer gibt es eine Apotheke vor Ort, die die chinesische Arzneimittelabkochung noch am gleichen Tag ausliefern kann, was die Anwendung von Dekokten erschwert.

Diätetik

Linderung für den Patienten kann hier aber auch durch Lebensmittel herbeigeführt werden, die nach TCM kühlend und Säfte auffüllend wirken, z. B. Birnensaft oder Birnenkompott. Interessanterweise ist dies nicht nur eine Beobachtung aus dem Bereich der TCM, auch unsere westlichen Naturheilverfahren und die ländliche Erfahrungsmedizin setzen bei solchen Zuständen Birnenkompott ein. Ich erinnere mich an meine Großmutter, die für solche Fälle eingeweckte Williamsbirnen in dicken Weckgläsern im Keller hatte und für

Begleitbeschwerden eines Infekts wie Sinusitis oder Bronchitis lassen sich hervorragend mit Akupunktur behandeln.

uns Enkelkinder bei solchen Krankheitsgelegenheiten ein Glas öffnete.

Therapeutisch greife ich in meiner Praxis bei diesen Patienten eher auf westliche Phytotherapeutika oder Homöopathie zurück. Auch das Aufsetzen von Schröpfköpfen im oberen BWS-Bereich kann lindernd wirken (auch dies eine Methode sowohl der TCM als auch der westlichen Naturheilverfahren).

Weitere Beschwerden

Kommt es im Verlauf eines grippalen Infekts zu weiteren Beschwerden wie **Sinusitis** oder **Bronchitis**, bildet die Akupunktur eine hervorragende Behandlungsoption. Folgende Punkte haben sich bewährt:

- Schleimhautabschwellung der Nase, Verbesserung des Sekretflusses: Di 4, Bl 2, Di 20,
- Linderung des Hustenreizes: Lu 5, Lu 7, Bl 13 oder Lu 1, KG 17,
- bei Hitzegefühl im Kopf kann noch zusätzlich Di 11 dazu genaddelt werden.
- Zur Verbesserung der Immunsituation kommen Punkte wie Mi 6, Ma 36 und Di 4 zum Einsatz.

Der Vorteil dieser Therapie ist, dass Infekte „geschient“ werden, der natürliche Verlauf wird angeregt, Sekrete fließen ab, Schleimhäute werden aktiviert und schwellen ab, eine verbesserte Durchblutung im Bereich der Nebenhöhlen bei gleichzeitiger Abschwellung konnte in Studien bewiesen werden. Akupunktur ist hier ein wichtiges therapeutisches Element im Hinblick auf die neuen Leitlinien „delayed Antibiotika Therapie“, häufig kann dadurch auf Antibiotika verzichtet werden weil die Infekte komplikationslos und rasch ausheilen.

Auch bei **Infektanfälligkeit** wirkt die Akupunktur häufig ausgezeichnet.

Bewährte Punkte sind: Mi 6, Ma 36, Lu 7, KG 6 unterstützt von Di 4 sowie Konstitutionspunkte wie Le 3 bei Stress und Ni 3 oder 6 oder 7 bei Erschöpfung.

Die Behandlung kann durch geeignete Ernährung ergänzt werden. Bei infektanfälligen, etwas geschwächten, oft auch verfrorenen Patienten sind gekochte Speisen, Suppen, Tee, Ingwerwasser, Hühner- und Rinderbrühen mit Frühlingszwiebel günstig. Diese Nahrungsmittel wärmen die „Mitte“ und unterstützen das Wei-Qi. Bei Patienten vom Leber-Typ mit Stress und Spannung darf die Suppe auch etwas chillischarf gewürzt werden [5].

Blut-Hitze

Ein weiteres Hitze-Syndrom in der TCM ist die Blut-Hitze. Seelische Belastungen, hoher innerer Druck oder Ärger, aber auch Medikamente und andere Lebensumstände können bewirken, dass sich Hitze bildet. Ein möglicher Weg, den diese Art von Hitze nehmen kann, ist sich in das sogenannte Blut zu übertragen. Es kommt dann zu Blut-Hitze mit Hypermenorrhoe oder zu roten Hauteffloreszenzen. In die Sprache der westlichen Medizin übertragen bedeutet dies, dass die seelische Situation den Hormonhaushalt, das Immunsystem oder den Stoffwechsel irritiert hat. In solchen Krankheitsfällen ist eine TCM-Syndromdiagnostik zwingend erforderlich.

Akupunktur

Als geeigneter Punkt bei Bluthitze ist Mi 10 zu nennen, konstitutionell ist oft der Leberfunktionskreis beteiligt und Punkte wie Le 2,

Le 3, Di 4, LG 20 sind dann notwendig; Mi 6 und Ma 36 wirken ausgleichend und fördern die Bildung von neuem Blut.

Blut-Hitze, die sich auf der Haut bemerkbar macht zeigt sich in roten, juckenden, oft blutig gekratzten Hautarealen. Hier ist ebenfalls eine Syndromdiagnostik notwendig. Gründe für die Hautvariante der Blut-Hitze sind vielfältiger Natur und können u. a. durch Ernährungsfehler oder angestaute Emotionen entstehen. Therapeutisch kommen ähnliche Punkte wie bei der Blut-Hitze mit Hypermenorrhoe zum Einsatz.

Leber-Qi-Stagnation

Eine weitere Quelle für Hitze kommt aus der Leber-Qi-Stagnation: Ein Patient, der sich ärgert, Wut in sich hineinfrisst, sich als Opfer fühlt, nicht so kann, wie er will, entwickelt gestaute Gefühle – in der Sprache der TCM eine Leber-Qi-Stagnation.

Stagnations-Hitze

Nach der TCM-Lehre kann durch Stauung und Nicht-Fließen des Qi eine geballte Energie mit Stagnations-Hitze entstehen. Diese gestaute Energie mit der sich entwickelnden Hitze kann Organe angreifen, denken wir an Reflux oder ein Magenulkus durch Ärger. In der TCM-Syndromdiagnose sagt man, die Leber greift den Magen an und überträgt ihre gestaute Hitze auf das Organ Magen, was zu Sodbrennen führt.

Akupunktur

Le 2, Le 3, Di 4, Ma 44 sind hier sicher gute Punktombinationen zum Schutz des Magens. Um die Peristaltik des Magens zu regulieren, können Ma 36, Mi 6, KG 12 oder Bl 20 und 21 und Pe 6 eingesetzt werden.

Auch eine petechiale Schröpfmassage im Areal „Leber“ und „Magen“ Bl 18 bis 21 wirkt lindernd auf die Oberbauchbeschwerden.

Diätetik

Geeignete Lebensmittel im Stadium der Leber-Qi-Stagnation mit wenig Stauungshitze können leicht scharfe Lebensmittel sein, z. B. grüner Pfeffer, Pfefferminztee, v. a. in Verbindung mit frischen, leicht kühlen Lebensmitteln wie Gemüse.

Weitere Linderung kann durch Sport und Bewegung erfolgen – Walken, Joggen, Crosstrainer oder Radfahren bringen das gestaute Qi hervorragend in Fluss.

Im Stadium der Leber-Qi-Stagnation mit ausgeprägter Magen-Hitze wird der Schwerpunkt eher

auf leicht bitteren Geschmack gelegt, z. B. bittere Magentees, Grüner Tee, Radicchio, hier können auch Bittertropfen eingesetzt werden.

Aufsteigendes Leber-Yang

Kumuliert die Leber-Qi-Stagnation, kann die angestaute Hitze auch als aufsteigendes Leber-Yang oder noch heißer als Leber-Feuer nach oben steigen. Bei Leber-Feuer führt die Hitze, die nach oben übertragen wird, zu rotem Kopf, Kopfschmerzen, Epistaxis, roten Augen, evtl. Blutdruckanstieg, Durchschlafstörungen, Gereiztheit. Therapeutisch muss hier der ursächliche Leberkonflikt (Wut, Ärger, Zorn, Ungerechtigkeitsgefühl usw.) geklärt werden.

Akupunktur

Bewährte Punkte: Le 2 und 3, Di 4 und 11, LG 20, Bl 18

Diätetik

Empfehlenswert ist eine bitter-frisch-gemüsereiche Ernährung. Im TCM-Sinn „heiße“ Lebensmittel wie Steak, Garnelen, Knoblauch, Grilltes und Frittiertes sollten in solchen Fällen gemieden werden. Zusätzlich sind Bewegung und ergänzend ein psychotherapeutisches Gespräch sinnvoll.

Leere-Hitze

Ein weiteres Hitze-Syndrom, die Leere-Hitze, tritt im Klimakterium auf. Durch den Östrogenabfall werden Symptome der Nieren-Yin- und insbesondere der Leber-Blut-Leere verstärkt. Es treten Symptome auf wie Nervosität, Erschöpfungsgefühl, Nachmittagsmüdigkeit zwischen 13 und 15 Uhr, Benommenheitsgefühl, brüchige Nägel, trockene Haut und Schleimhaut, rigide Muskeln und Sehnen und auch Schwierigkeiten beim Behalten von Gelesenem. Gleichzeitig ist der Qi- und Yang-Anteil des Leberbereichs oft eher in einer gestauten Situation, was zu relativer Hitze und Fülle führt. Das Gleichgewicht zwischen Blut-Yin und Qi-Yang verschiebt sich zugunsten des gestauten Qi-Yangs, das dadurch nicht mehr gegengehalten werden kann. Es kommt zu aufsteigendem Leber-Yang bei Blut- bzw. Yin-

Leere-Hitze tritt im Klimakterium auf und lässt sich ausgezeichnet mit Akupunktur, Diätetik und chinesischer Arzneitherapie behandeln.



Abb. 1 Bei Leber-Qi-Stagnation mit ausgeprägter Magen-Hitze wird der Schwerpunkt eher auf leicht bitteren Geschmack gelegt, z. B. Radicchio. © akepong / Fotolia

Leere mit den typischen klimakterischen Beschwerden wie Schweißausbrüche, Nervosität, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Durchschlafstörungen, trockene Haut und Schleimhaut, trockenen Augen, Reizbarkeit auf dem Boden von Überforderungsgefühl und depressiven Stimmungen.

Die TCM bietet hier hervorragende Behandlungsansätze.

Akupunktur

Bewährte Punkte sind Ni 6, Mi 6, Ma 36, Lu 7 und Le 8 zur Regulation der Blut- und Yin-Ebene; LG 20, Le 3, Bl 18, Di 4 für die aufsteigende Yang-Ebene.

Diätetik

Bewährt hat sich eine soja- und gemüsereiche Ernährung sowie Nahrungsmittel wie weichgekochte Eier, rote Lebensmittel und rote Säfte, etwas aber nicht zu viel „Fleisch im Saft“, aber auch der Geschmack von süß, sauer und bitter. Ein wenig Schärfe kann das Leber-Qi in Fluss halten. Beispiele hierfür sind u. a. Rote-Bete-Suppe mit einem Schuss Sahnemeerrettich; Kompott aus Kumquats; Borschtschsuppe mit Kohl und Roter Bete; Sushi; Hackfleischsoße mit geraspelten Zucchini, Möhren, Lauch und Sellerie zu Nudeln; Leber Berliner Art.

Als wichtiges therapeutisches Mittel kommt Bewegung hinzu. Der positive Effekt von Qigong bei Leere-Hitze konnte in mehreren Studien belegt werden.

Arzneitherapie

Mit der chinesischen Arzneitherapie können Leber-Blut und Yin aufgebaut sowie das Leber-Qi in Fluss gehalten werden.

Herz- und Nieren-Yin-Leere

Die leerste Form der Hitze wird durch eine Herz- und Nieren-Yin-Leere verursacht und kommt v. a. bei älteren Menschen oder nach Radiatio und Chemotherapie vor. Yin, die Kühlfunktion in unserem Körper ist reduziert, sodass das Yang relativ überwiegt und sich mit seiner Hitze darstellt. Die Patienten haben rote Wangen und sind sehr hitzeempfindlich, „Rollkragenpullover geht gar nicht mehr“, sie sind unruhig, nervös und zugleich erschöpft, der Schlaf ist massiv gestört, zeigt kaum Tiefschlafphasen und die Patienten haben das Gefühl, stündlich wach zu sein. Palpitationen, Nachtschweiß und heiße Füße nachts, die unter der Bettdecke hervorgestreckt werden, sind typisch. Rote Wangen, Flush prästernal und heiße Füße bilden eine Symptomschau, die die 5 Herzen genannt wird. Die Zunge ist klein, rot und belaglos und bildet diesen Kühlsubstanz-Schwund und die gleichzeitige Hitze bestens ab.

Akupunktur

Die Akupunktur kann mit Punkten wie Ni 6 und 7, Lu 7, He 7 und LG 20 lindernd wirken.

Wirkliche Besserung bringen meist erst chinesische Arzneiabkochungen [1].

Interessenkonflikt: Die Autorin erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

Online zu finden unter

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0042-119965>

Literatur

- 1 Bensky D, Barolet R. Chinesische Arzneimittelrezepte und Behandlungsstrategien. Bad Kötzing, Verlag Systemische Medizin; 1996
- 2 Hecker HU, Steveling A. Lehrbuch und Repetitorium der Akupunktur. Stuttgart: Hippokrates; 2002
- 3 Hecker HU, Steveling A, Peuker ET. Praxis-Lehrbuch Akupunktur. 2. Aufl. Stuttgart: Haug; 2017
- 4 Hempten CH, Fischer T. Leitfaden Chinesische Phytotherapie. München: Urban & Fischer; 2006
- 5 Engelhardt-Leeb U, Hempten CH. Chinesische Diätetik. Grundlagen, Anwendung, Rezepte. München: Urban & Fischer; 2012
- 6 Macioccia G. Die Grundlagen der chinesischen Medizin. Bad Kötzing: Verlag für chinesische Medizin Dr. Erich Würh; 1994
- 7 Pollmann N. Basislehrbuch Akupunktur: Körper- und Ohrakupunktur. München: Urban & Fischer; 2002



Gabriela Huemer

Ärztin, Akupunktur, TCM, Homöopathie
Vorstandsmitglied und Dozentin der DÄGfA
Brannenburger Straße 3a
83131 Nussdorf
ga.huemer@t-online.de

Gabriela Huemer ist als praktische Ärztin seit 1997 in Gemeinschaftspraxis niedergelassen. Schwerpunkte: Akupunktur, TCM, chinesische Ernährungstherapie, westliche und östliche Naturheilverfahren, Homöopathie und psychosomatische Grundversorgung. Dozentin der DÄGfA, Prüferin der LÄK Bayern für die Zusatzbezeichnung Akupunktur. Vorstandsmitglied der DÄGfA sowie des Berufsverbands Deutscher Akupunkturärzte.