



Zeitschrift für Komplementärmedizin



Depressive Störungen

- Lichttherapie bei Depressionen und depressiven Verstimmungen
- Anthroposophische Behandlung von depressiven Patienten
- Akupunktur bei depressiver Verstimmung
- Johanniskraut: Wirksamkeit, unerwünschte Wirkungen, Interaktionen



Hippokrates

Akupunktur bei depressiver Verstimmung

Walburg Marić-Oehler

Zusammenfassung

Depression und Angst sind die schwarzen Wolken über der modernen Psyche, die häufigsten psychischen Erkrankungen. Die Zunahme ist dramatisch. Im Beitrag werden Depression und depressive Verstimmung aus Ost-West-medizinischer Sicht, aus der Sicht der westlichen Psychiatrie/Psychotherapie und der Psychosomatik der chinesischen Medizin analysiert. Beide Sichtweisen ergänzen sich sinnvoll im Verständnis, in Diagnostik und Therapie.

Obwohl keine klare Abtrennung zwischen Depression und Angst möglich ist, ist doch Depression oder weiter gefasst die depressive Verstimmung zumindest schulmedizinisch ein eigenständiges Krankheitsbild, nach der ICD eingrenzbar und abrechnungsfähig (● **Refresher S. 32**).

Dabei ist nicht nur keine klare Abgrenzung zwischen den einzelnen psychischen Krankheitsbildern möglich, sondern auch zwischen deren seelischen und körperlichen Anteilen. In dem abgelegten Begriff der *somatisierten Depression* waren noch beide Anteile vertreten, in der zurzeit üblichen Diagnose *somatoforme Störung* wurde schlichtweg der seelische Anteil gekappt. Die heute immer noch nicht überwundene Tabuisierung seelischer Störungen ist dafür mitverantwortlich.

Sie darf uns jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass Körper, Seele und Geist eine untrennbare Einheit sind. Das war bis zum Beginn der naturwissenschaftlichen Ära das gängige Konzept. In einigen nicht westlichen Kulturen hat dieses Konzept jedoch in eigenständigen Traditionen überlebt. Heute können uns diese Medizintraditionen als Modelle dienen, über



Negative Gedanken, Freud- und Hoffnungslosigkeit können auf eine depressive Verstimmung hinweisen.
© Shotshop.

den somatischen Tellerrand unserer Medizin hinauszusehen.

Hohe Akzeptanz der Akupunktur

Das erklärt auch die weite Verbreitung und hohe Akzeptanz der Akupunktur bei Ärzten und Patienten. Die Akupunktur hat in erster Linie durch ihre Schmerzlinderung von sich reden gemacht. Viele ihrer Wirkungen bei funktionellen Störungen verschiedener Organsysteme, die nahtlos in die somatoformen und psychosomatischen Störungen übergehen, sind wenig bekannt. Das Gleiche gilt für die psychischen Störungen und Erkrankungen. Unsere Medizin hat immer noch kein durchgehendes psychosomatisches Gesamtkonzept. Der körperliche Anteil des Wesens Mensch wird als Pars pro Toto in den Mittelpunkt gestellt, diagnostiziert, behandelt ... und zeitentsprechend glorifiziert. Mühsam setzen sich multimodale

Behandlungsstrategien durch, die sich letztendlich wieder aufs Körperliche reduzieren oder unverbunden parallel nebeneinander praktiziert werden. So wird auch versucht, die Akupunktur über somatische Wirkmechanismen zu erklären, was zweifellos richtig ist, jedoch nur einen Teilbereich erfasst.

Psychosomatik der chinesischen Medizin

Psychosomatik von Anbeginn

Wie es im *Daodejing* heißt, das dem großen chinesischen Weisen *Laotse* zugeschrieben wird, wird aus der Eins die Zwei und aus der Zwei die Drei. Aus der Drei entstehen alle Dinge und Phänomene. In der Begegnung von Himmel und Erde entsteht das Leben, das Lebendige, der Mensch. Der Mensch besteht damit aus 3 Hauptebenen: Oben mit dem Himmel verbunden, unten auf der Erde stehend, dem Irdischen, der Realität, ist seine mittlere

Ebene die eigentlich lebendige, die über sein individuelles diesseitiges Leben Himmel und Erde über alle Lebensfunktionen miteinander verbindet, reguliert, ausbalanciert und harmonisiert.

Das Konzept *Qi* der chinesischen Philosophie umfasst letztendlich alles, das Konzept *Qi* der chinesischen Medizin jedoch im besonderen die Physiologie der Organsysteme. *Qi* wird heute weitgehend mit „Energie“ übersetzt.

Das Konzept *Qi* ist somit ein energetisches Konzept. Es ist das zentrale Konzept der chinesischen Medizin. Dadurch unterscheidet sich diese diametral vom materiell-anatomisch-organischen Konzept unserer naturwissenschaftlichen Medizin. Hier ergeben sich Erweiterungsmöglichkeiten für unsere Medizin durch ein umfassenderes Verständnis von Krankheits- und Heilungsprozessen.

Wie wir aus der Physik wissen, ist auch Materie verdichtete Energie. So sind in der chinesischen Medizin auch Organe besondere Formen von Energie und ihre Funktionen einschließlich der Funktionen des ZNS, der Seele und des Geistes energetische Abläufe.

Shen – der Geist

Das Herz beherbergt das *Shen*, den Geist, das Himmlisch-Göttliche im Menschen, gekoppelt an das Blut *Xue*, das das *Shen* in alle Organsysteme verteilt. In jedem Organsystem kann damit ein besonderer Aspekt des *Shen* zur Entfaltung kommen.

Das in der Niere beherbergte *Jing*, die Essenz, ist der somatische Gegenspieler, hoch komprimierte Information, die alle Daten für das individuelle Leben enthält. *Jing* steuert den essenziellen Anteil der Organfunktionen.

Qi reguliert die täglichen Organfunktionen einschließlich der Emotionen. Emotionen sind Manifestationen des Willens, der Willenskraft, des *Shen*-Aspekts der Niere. So kommen nicht nur Lebens- und Willenskraft aus der Niere, sondern auch die lebenserhaltenden und lebensunterhaltenden Emotionen, die wichtige Lebensfunktionen steuern, im Übermaß jedoch zu krankmachenden Faktoren werden können.

Tab. 1 Wechselbeziehungen der Organsysteme (Zang-Fu) mit emotionalen und geistigen Aspekten.

Organsystem	Emotion	Shen-Aspekt
Niere/Blase	Angst	Zhi/Wille, Willenskraft
Leber/Gallenblase	Ärger/Irritation	Hun/Geistseele
Herz/Dünndarm	Freude	Shen/Geist
Milz/Magen	Sorge/Nachdenken	Yi/Vorstellungskraft
Lunge/Dickdarm	Trauer	Po/Körperseele

Die Emotionen

Eng mit dem *Qi* verbunden sind die Emotionen Bestandteil aller physiologischen Funktionen, modulieren und regulieren sie. Deshalb sind sie auch in alle pathophysiologischen Veränderungen von *Qi* ursächlich oder sekundär eingebunden, darüber hinaus in alle Veränderungen der Grundsubstanzen/Grundwirksamkeiten.

Alle Pathologien von *Qi*, besonders *Qi*-Mangel (*Qi*-Leere), *Qi*-Stagnation, darüber hinaus Blut-Leere, Blut-Stase, Schleim-Bildung, Yin- und Yang-Mangel sowie Leere-Hitze können somit sowohl bei den somatischen als auch bei den emotionalen Funktionen auftreten und sich psychosomatisch verlinken. Das zeigt sich auch in der Symptomatik der schulmedizinisch definierten Krankheitsbilder und ist gerade bei Depressionen besonders häufig der Fall. Die chinesischen Begrifflichkeiten von Leere, Stagnation, Schleim, Fülle und Hitze lassen sich bei den psychischen Funktionen besonders gut verstehen. Sie werden in der chinesischen Medizin in Syndromdiagnosen beschrieben.

Alle *Qi*-Manifestationen und physiologischen Funktionen von *Qi* mit den jeweils damit verbundenen Emotionen sind im Ordnungssystem der 5 Wandlungsphasen, einem weiteren wichtigen Konzept der chinesischen Medizin, spezifisch in 5 Komplexen systematisiert, auch entsprechend der *Zang-Fu*-Theorie, der Theorie der Funktionen der inneren Organe und deren Wechselbeziehungen.

Zu den 5 Wandlungsphasen gehören neben den Organen *Zang-Fu*, Körperschichten, Öffnern (Sinnesorganen), Körperflüssigkeiten, Farben, Geschmäckern, Gerüchen, bioklimatischen Faktoren, Jahreszeiten auch die „Emotionen“ und die mit ihnen und mit allem eng verbundenen *Shen*-Aspekte (Tab. 1).

Sieben Emotionen

Über die 5 Emotionen hinaus gibt es noch 2 übergeordnete Emotionen, eine Yang- und eine Yin-Emotion, die jeweils das gesamte System beeinflussen: Die Yangmäßig heftige, den gesamten Organismus erschütternde Emotion ist der „Schreck“, eine traumatische Erfahrung, ein Schock, der in der Entstehung einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) eine besondere Rolle spielt. Die polar entgegengesetzte „Stagnation/Bedrückung“ lässt das Yin mit dessen dominierenden Eigenschaften stark in den Vordergrund treten und spielt in der Entwicklung einer depressiven Verstimmung eine entscheidende Rolle.

Shen und die Emotionen

Die 5 *Shen*-Aspekte haben in ihrem jeweils zugehörigen Organsystem eine gleichzeitig übergeordnete und fundamentale Bedeutung. Die chinesische Philosophie und Medizin kennen keine Seele im westlichen Verständnis. Das Seelische ist in den Emotionen und allen *Shen*-Aspekten wiederzufinden. Da die *Shen*-Aspekte infolge der von der westlichen Seele-Geist-Vorstellung abweichenden chinesischen Vorstellung nur sehr schwierig übersetzbar sind, werden hier jeweils die chinesischen Begrifflichkeiten vorangestellt.

Zwei wichtige Seelenanteile finden sich in dem Konzept *Hun – Po*:

- *Hun* wird in der Leber beherbergt und entspricht dem immateriellen, nicht körperlichen Anteil der Seele. *Hun* wird mit Wander-Seele – sie kommt und geht –, ätherischer Seele oder Geistseele übersetzt und beinhaltet Fantasie, Intuition, Kreativität, Illusion und das damit verbundene Emotionale, mit besonderer Nähe zum *Shen*, dem Geist, dem integrierenden Bewusstsein.

- Po wird in der Lunge beherbergt und ist die mit dem Körperlichen verbundene Körperseele, die auch nach dem Tod mit dem Materiellen dahingeht. Po umfasst alle Körpergefühle, besonders die vitalen, das Körperbewusstsein, das Instinktive, das Bauchgefühl, den Sinn fürs Reale und Diesseitige.

Hun und Po stehen auch für die Yang- und Yin-Anteile der Seele, Hun mit Bezug zum äußeren Licht und Yin zum inneren Licht, das unsere Seele von innen her am Leben erhält.

Hun und Po stehen in Wechselbeziehung, nähren sich gegenseitig und gleichen sich ständig aus.

Akupunktur – eine Körperpsychotherapie

Durch das psychosomatische energetische Grundkonzept der chinesischen Medizin ist auch die Akupunktur eine psychosomatische Behandlungsmöglichkeit, in der westlichen Definition eine Körperpsychotherapie.

„Mit der Nadel erreicht man die Wurzel des Geistes“ oder „Deine Nadel reflektiert, was Du bist“ und viele chinesische Punktnamen zeigen die enge Verbindung zwischen Körper und Geist nicht nur im medizintheoretischen Konzept, sondern v.a. auch in der angewandten Akupunktur. In der konkreten Arzt-Patienten-Beziehung kann der Akupunktierende den Patienten über alle praktischen und handwerklichen Fähigkeiten hinaus nur in dem Sinne behandeln, wie er selbst den „Geist“ der Akupunktur verinnerlicht hat.

Depression in der westlichen Psychiatrie/Psychotherapie

Der Begriff der Depression kommt vom lateinischen *deprimere*, was mit „niederdrücken“ übersetzt werden kann. Die Ähnlichkeit mit der chinesischen Emotion „Stagnation/Bedrückung“ fällt sofort auf. Da „Niedergedrücktsein“ ein emotionales Erleben ist, gehören die Depressionen zu den affektiven Störungen.

Wie wir im Weiteren sehen werden, lassen sich die verschiedenen Depressionsformen der westlichen Psychiatrie/Psychotherapie unterschiedlichen Stö-

runzungsmustern/Syndromen der chinesischen Medizin zuordnen. Da die westliche Diagnose Depression allein nach der Symptomatik und dem Verlauf gestellt wird, ergibt sich auch hier die Möglichkeit der Erklärung der im Vordergrund stehenden Symptome in den Zusammenhängen der verschiedenen Organsysteme und Funktionskreise der Akupunktur.

Ursachen

Für die Entwicklung einer depressiven Verstimmung werden verschiedene Ursachen diskutiert.

Neben genetischen, physiologischen, neurophysiologischen, hormonellen, stressbedingten, psychologischen, psychosozialen Ursachen können auch Infektionen, Intoxikationen und verschiedene organische Erkrankungen depressive Verstimmungszustände hervorrufen.

In der ICD-10 werden Depressionen als „depressive Episode“ nach Schweregrad, Häufigkeit und vordergründiger Symptomatik (F32, 0, 1 ff.) eingeteilt (● **Refresher** S. 32).

Symptome

Um die Diagnose *depressive Episode* zu stellen, müssen die folgenden 3 **typischen Symptome** mehr oder weniger ausgeprägt vorhanden sein:

- depressive Stimmung,
- Verlust von Freude und Interesse sowie
- eine erhöhte Ermüdbarkeit.

Weitere Symptome sind:

- Stimmungseinengung, Unfähigkeit, Gefühle zu empfinden, Verlust der affektiven Resonanz,
- Verstimmung, negative Gedanken, Hoffnungslosigkeit, Minderwertigkeit,
- Selbstentwertung, Hilflosigkeit, Isolation, Autoaggression,
- Antriebshemmung, Müdigkeit, Libidoverlust, herabgesetzte Entscheidungsfähigkeit, Denkhemmung,
- übertriebene Sorge (Zukunft), Grübelzwang, Schuldgefühle,
- Konzentrationsstörung, Unruhe, Ängstlichkeit (Angst, Panik),
- herabgesetzte Entscheidungsfähigkeit,
- Morgentief, Tagesschwankungen.

Körperliche Symptome:

- Schmerz, Schlafstörung, im Weiteren jede Art von funktionellen Störungen.

Behandlungsmöglichkeiten

Die schulmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten beschränken sich soweit möglich auf eine ursächliche Behandlung, auf die medikamentöse Therapie (Antidepressiva) und die psychotherapeutischen Behandlungsstrategien der verschiedenen Schulen sowie auf allgemein robrierende und soziale Maßnahmen.

Die verschiedenen Depressionsformen werden im folgenden Abschnitt auch aus der Sicht der chinesischen Medizin dargestellt.

Ost-West-integrative Interpretation depressiver Störungsmuster

Wie oben bereits dargestellt, ist Depressivität zunächst ganz allgemein das Gefühl von Niedergedrücktsein und Verstimmung, das auch aus der Sicht der chinesischen Medizin verschiedene Ursachen haben kann.

Die allgemeinen Krankheitsursachen, die für jede Störung infrage kommen, sind auch hier konstitutionelle Mängel und Einseitigkeiten, falsche Ernährung und Lebensweise (Lifestyle) sowie eine eingeschränkte individuelle Regulations- und Anpassungsfähigkeit. Diese Faktoren führen dann zu einer Depression, wenn die Störungen der Qi-Regulation sich in erster Linie auf den emotionalen Anteil beziehen, im Weiteren jedoch durchaus auch auf den physiologischen, was zu der seelisch-körperlichen Mischsymptomatik bei Depressionen führt.

Wir wollen uns hier auf 3 sehr verbreitete Formen depressiver Episoden beschränken.

Reaktive Depression

Eine **vorübergehende Verstimmung** oder Missstimmung mit herabgesetztem Selbstwertgefühl ist für den Betroffenen, aber auch für seine Umgebung am ehesten nachvollziehbar, wenn sie durch eine **chronische berufliche und/oder private Überforderung** hervorgerufen (chronische emotionale Überforderung) und/oder

durch ein trauriges oder **Verlustereignis** ausgelöst wird. Das nennen wir reaktive Depression. Betrachten wir nun diese Form der Depression aus der Sicht der chinesischen Medizin.

Chronische Überforderung

Eine chronische Überforderung in Kombination mit den allgemeinen Krankheitsursachen kann zu einem Qi-Mangel und einer damit verbundenen Qi-Stagnation führen, die über ein allgemeines Druck- und Spannungsgefühl hinaus durchaus eine Niedergedrücktheit hervorrufen kann, ein Gefühl von Oppression und Stagnation, dem Hauptsymptom einer depressiven Episode. Eine konstitutionelle Veranlagung im Sinne einer angeborenen allgemeinen Qi- und/oder emotionalen Schwäche/Labilität/konstitutionellen Überreagibilität im emotionalen Bereich kann hinzukommen.

Die erhöhte Ermüdbarkeit, das 2. Hauptsymptom einer Depression, hängt eng damit zusammen. Die Klage von Patienten über Dauermüdigkeit ist für den praktisch tätigen Arzt heute keine Ausnahmeerscheinung mehr, im Gegenteil, dafür gibt es inzwischen sogar eine eigenständige Diagnose, das Chronic Fatigue Syndrom. Es handelt sich hier um einen energetischen Mangelzustand, der dem allgemeinen Qi-Mangel bei einer Depression sehr nahekommt. In die gleiche Richtung gehen bei einer Depression häufig vorkommende Symptome wie Antriebshemmung und Hoffnungslosigkeit.

Einschneidende Lebensereignisse

Auch ein einschneidendes Lebensereignis oder die Konfrontation mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung kann diese Situation hervorrufen oder verstärken, ebenso der Verlust eines nahe stehenden Menschen. Trauer, Trennung und Ablösung haben einen besonderen Bezug zum Organsystem Lunge, das wiederum mit dem Dickdarm, der Haut, dem Immunsystem und über die Atmung für eine besondere Art der Qi-Regulation zuständig ist.

Trauer ist das Gefühl, das den Menschen am tiefsten berührt und am tiefsten trifft. Da die Lunge auch einen Teil der seelischen Energie, das Po oder die Körperseele beherbergt, kann lang anhaltende,

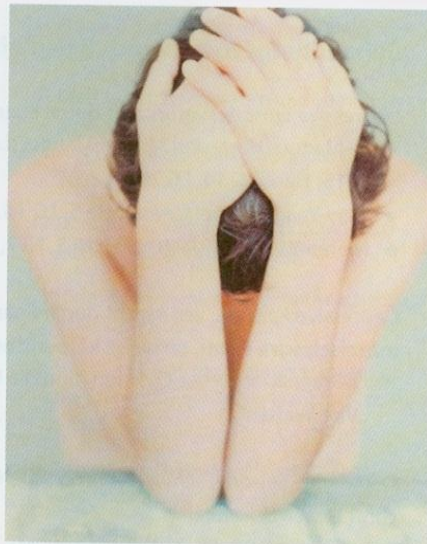


Abb. 1 Trauer gehört zu den stärksten Gefühlen. Sie kann Auslöser einer reaktiven Depression sein. © PhotoAlto; nachgestellte Situation.

nicht verarbeitete Trauer zu einer Schädigung des Po führen und damit zu einer schweren chronischen (reaktiven) Depression oder einer abnormen Trauerreaktion (Abb. 1). Das Qi verschwindet. Dies bewirkt eine Herabsetzung von lebenswichtigen emotionalen Funktionen und fördert ein Gefühl der Wertlosigkeit.

Hinzukommende Freud- und Interesselosigkeit werden durch eine Herz-Qi-Schwäche hervorgerufen. Interessant ist in diesem Zusammenhang das statistisch signifikante Zusammentreffen von KHK und Depression.

Reaktive, endogene und auch neurotische Depressionen gehen von ihren Symptomen her in der chinesischen Medizin fließend ineinander über. Ist die reaktive Depression von den auslösenden Ursachen noch gut nachvollziehbar, sind die vermeintlich endogenen Formen von ihrer Kausalität her erst in letzter Zeit durch die neuen Erkenntnisse der Neurowissenschaften zumindest teilweise erklärbar geworden. In der chinesischen Medizin werden die gleichen Beurteilungskriterien wie bei der reaktiven Depression angewendet.

Somatoforme Störung

Eine weitere Depressionsform, die in der nicht psychotherapeutisch ausgerichteten Praxis und besonders in Praxen, die sich auf Akupunktur und andere komplementäre

Heilverfahren, v.a. auch auf Schmerztherapie, spezialisiert haben, eine außergewöhnlich große Rolle spielt, ist die somatoforme Störung, auch als somatisierte oder larvierte (maskierte) Depression bezeichnet. Die unter diesem Sammelbegriff zusammengefassten Störungen können über die bereits beschriebenen Hauptsymptome einer Depression, die nicht immer vorhanden sein müssen, jede Art von **funktioneller Störung und Schmerzen** in erster Linie ohne organischen Befund annehmen.

Sie können aus der Sicht der chinesischen Medizin entsprechend den diagnostischen Kriterien und relevanten Untersuchungsbefunden in unterschiedlichen Syndromen zusammengefasst werden, die dann entsprechend spezifisch behandelt werden müssen.

Die Syndrome beinhalten immer sowohl pathophysiologische als auch psychopathologische Veränderungen. Der chronische Schmerz gehört häufig in die Gruppe der somatoformen Störungen.

Agitierte Depression

Eine häufig im höheren Lebensalter auftretende Depressionsform ist die agitierte Depression. Diese Form ist aus der energetischen Sicht der chinesischen Medizin ein kombiniertes Störungsmuster. Mit zunehmendem Lebensalter kommt es zu energetischen Mangelzuständen, die sich in Schwäche- oder Leere-Symptomen darstellen können, jedoch v.a. durch ihre Kompensationssymptome wie Unruhe und ununterbrechbare Redseligkeit klinisch relevant werden. Das chinesische Syndrom ist Leere-Hitze, allgemein oder bezogen auf die Herzenergien, kombiniert mit Schlafstörungen, Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen.

Leitsymptome Depression

Betrachten wir einige Leitsymptome depressiver Verstimmungen, die einzeln oder kombiniert auftreten, können sie allen Zang-Fu-Organsystemen zugehören, die im Entsprechungssystem der 5 Wandlungsphasen in ihren Wechselwirkungen systematisiert sind.

Beispielhaft lassen sich viele Symptome einer depressiven Verstimmung über pa-

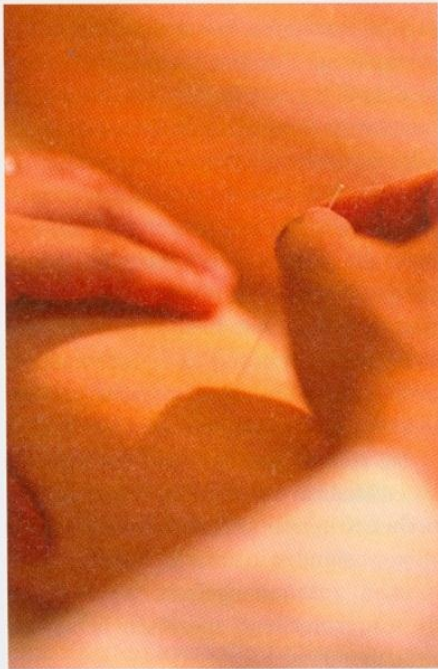


Abb. 2 Die Akupunktur ist durch das psychosomatisch energetische Grundkonzept der chinesischen Medizin eine psychosomatische Behandlungsoption. © imagesource.

thophysiologische Abläufe des Organsystems Milz/Magen erklären.

Die physiologisch-emotional-geistigen Funktionen von Milz/Magen sind u.a. Transformation der leiblichen und geistigen Nahrung und Verteilung der daraus gewonnenen Essenzen. Durch zuviel Sich-Sorgen-Machen und Grübeln verknotet sich das Qi, woraus sich im Weiteren Schleim auf allen Ebenen entwickeln kann. Schleim ist schwer und sinkt nach unten. Die Seele hängt durch. Das bedeutet Antriebshemmung und Müdigkeit. Der affektive Resonanzboden der Milz ist verstimmt. Daraus resultieren Stimmungs-einengung, Unfähigkeit, Gefühle zu empfinden, Verlust der affektiven Resonanz, Missstimmung, Verstimmung, Libidoverlust, negative Gefühle, Schuldgefühle, Konzentrationsstörungen und im Weiteren sogar Denkhemmung. Daraus entwickeln sich Minderwertigkeitsgefühle, Selbstentwertung, Hoffnungslosigkeit mit nachfolgender sozialer Isolation, Autoaggressivität und Suizidgefährdung.

Da die Milz am Morgen ihre Hauptarbeitszeit hat, sind morgendliche Anlaufschwierigkeiten oder ein ausgeprägtes Morgentief gut nachvollziehbar.

Behandlungsvorschläge, Beispiele

Depressive Episode, verursacht durch Energiemangel, leichter Schweregrad

- Qi-Mangel/Herz- und Milz-Qi-Mangel (Leere): Ma 36, Mi 6, Bl 20, Bl 21, KG 12, Pe 6, Bl 15, He 7, LG 14, LG 20
- Herz-Yang-Mangel (Leere): He 5, LG 14, Bl 15, Ni 6, Ma 36, Mi 6, LG 20
- Nieren-Yang-Mangel (Leere): Ni 3, Ni 7, Bl 23, LG 4, Bl 47, Bl 52, Du 14, Du 20

Depressive Episode, verursacht durch Energiemangel und/oder Energiestagnation, mittelschwere Form, teilweise körperliche Symptome

- Qi-Stagnation/Leber-Qi-Stagnation: Pe 6, Le 3, Gb 34, Bl 47, LG 20 und die „Vier Weisen“

Depressive Episode, schwere, chronische Form mit körperlicher Symptomatik (z. B. chronischen Schmerz)

- Qi-Stagnation mit Schleim: Ma 40, KG 12, Bl 20, Mi 9, Mi 6, Pe 5, Pe 6, Le 3, KG 17, KG 12, LG 20 und die „Vier Weisen“

Depressive Episode mit Unruhe, z. B. agitierte Depression

- Leere-Hitze (Niere- und Herz-Yin-Mangel [Leere]): Ni 3, Ni 6, Ni 2, Ni 9, Pe 7, He 6, KG 15, LG 24

Depressive Episode mit Verwirrung

- Schleim-Hitze attackiert den Geist: KG 12, Bl 20, Ma 40, Mi 6, Mi 9, Pe 5, Pe 7, LG 20

Additiver oder alternativer Einsatz von Mikrosystemakupunktur, z. B. Ohr-, Schädel- (YNSA), Hand- und Mundakupunktur, kann immer versucht werden

☛ Die Milz ist das System der Mitte, steuert und wandelt alle übrigen Organsysteme auf milzhafte Art und Weise. Die Milz kann damit Ursache, aber auch Folge verschiedener Disharmonien sein.

Durch die zunehmende Verschleimung werden auch Hun und Po aus dem Gleichgewicht gebracht. Po wird übergewichtig, das ganze System damit zunehmend unbeweglich und verfällt in Stagnation. Hun verliert seine Fähigkeit des beflügelnden Kommens und Gehens, Fantasie und Kreativität gehen verloren. Das Shen kann nicht mehr genährt werden, verliert seinen Glanz, wird unruhig oder sogar verwirrt. Der Sinn, der Lebenssinn geht verloren. Körperliche Symptome können in den Vordergrund treten: z. B. Appetit- und Essstörungen, Atem- und Schlafstörungen, Schmerz, Pruritus, Tinnitus und Suchtprobleme.

Behandlung der depressiven Verstimmung mit Akupunktur

Mit wenigen Ergänzungen und Fokussierungen werden für die diagnostizierten Syndrome die gleichen Punkte verwendet, ob es sich um eher physiologische oder eher psychische Störungen und Symptome handelt. Alle Punkte wirken mehr oder weniger psychosomatisch (☛ Abb. 2).

Diagnose und Behandlungsstrategie ergeben sich aus der Anamnese, der klinischen und psychischen Symptomatik, aus den klinischen Befunden und insbesondere aus der Zungen- und Pulsdiagnostik.

Mögliche Kombinationsbehandlungen

- Kombination von Akupunktur mit anderen Therapiemethoden der chinesischen Medizin wie Arzneimitteltherapie, Diätetik, Tuina und besonders Qigong.

- Kombination der Akupunktur mit verschiedenen Gesprächspsychotherapieformen: z.B. tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Psychoanalyse, auch kognitive Verhaltenstherapie und weitere Verfahren, westliche Körper-Psychotherapie-Formen.
- Kombination von Akupunktur mit anderen komplementären Heilverfahren, z.B. westliche Phytotherapie, Homöopathie, anthroposophische Medizin, Neuraltherapie, Osteopathie, Herdsanierung.

🌿 Wenn du eine hilfreiche Hand suchst, suche sie am Ende deines eigenen Armes (orientalische Spruchweisheit nach Noss-rath Peseschkian).

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

Online zu finden unter

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1250129>

Literatur

- [1] Badelt F. Psychosomatische Vorsorgemedizin. Wien, New York: Springer; 2008
- [2] Bauer J. Das Gedächtnis des Körpers. Frankfurt am Main: Eichborn; 2010
- [3] Dolovich G. Archetypal Acupuncture. Ap-tos, CA: Jade Mountain Publishing; 2003
- [4] Flaws B, Lake J. Chinese medical Psychiatry. Boulder, CO: Blue Poppy Press; 2001
- [5] Gleditsch J. Reflexzonen und Somatoto-pien. Vom Mikrosystem zu einer Gesamt-schau des Menschen. München: Elsevier; 2005
- [6] Hammer L. Psychologie und Chinesische Medizin. Sulzberg: Joy; 2002
- [7] Heim E. Die Welt der Psychotherapie. Stutt-gart: Klett-Cotta; 2009
- [8] Hertzner D. Das Leuchten des Geistes und die Erkenntnis der Seele. Frankfurt am Main: VAS; 2006
- [9] Larre C, Rochat de le Vallée E. The seven Emotions. Cambridge: Monkey Press; 1996
- [10] Larre C, Rochat de le Vallée E. Die Bewe-gungen des Herzens. München: Müller & Steinicke; 2002
- [11] Linck G. Leib und Körper. Frankfurt am Main: Peter Lang; 2001
- [12] Maciocia G. The Psyche in Chinese Medi-cine. London, New York, Sydney: Churchill Livingstone, Elsevier; 2009
- [13] Ni Maoshing. The yellow Emperor's Classic of Medicine – Neijing Suwen. Boston: Shambala Publications; 1995
- [14] Peseschkian N. Der Kaufmann und der Pa-pagei. Orientalische Geschichten in der Po-sitiven Psychotherapie. 28. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer; 2006
- [15] Platsch K-D. Psychosomatik in der chinesi-schen Medizin. München: Urban & Fischer; 2000
- [16] Rossi E. Shen, psychoemotional Aspects of Chinese Medicine. London, New York, Syd-ney: Churchill Livingstone, Elsevier; 2007
- [17] Senf W, Broda M. Praxis der Psychothera-pie. Ein integratives Lehrbuch. 4. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2007
- [18] Servan-Schreiber D. Die Neue Medizin der Emotionen. München: Kunstmann; 2004
- [19] Schnyer RN, Allen JJB. Akupunktur bei De-pressionen. München, Jena: Urban & Fi-scher, Elsevier; 2007



Dr. med. Walburg Marić-Oehler

Louisenstraße 15–17/Löwengasse 1
61348 Bad Homburg v. d. H.
maric-oehler.daegfa@t-online.de

Walburg Marić-Oehler ist Fachärztin für All-gemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnun-gen Akupunktur, Naturheilverfahren, Psy-chotherapie; Schwerpunkt: Integrative Ost-West-Psychosomatik; Ehrenpräsidentin der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunk-tur DÄGfA; Generalsekretärin des Interna-tional Council of Medical Acupuncture and Related Techniques ICMART; Lehrauftrag für Akupunktur an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz; Ehrenprofessur der Fujian University for TCM Fuzhou; Leitung Master-studiengang M.Sc. CINMED-AM; Vertretung der Akupunktur in CAMDOC Alliance auf EU-Ebene; Initiatorin der ärztlichen Ausbildung in Tibetischer Medizin.

Anzeige

www.thymus-therapie.de
www.thymus-therapie.de