

Der Begriff des Qi – Funktionen und Störungen des Qi-Flusses

Die chinesische Silbe Qi bedeutet einerseits Gas oder Dampf und andererseits (ungekochter) Reis. Qi ist ein philosophischer Begriff, der in der ganzen chinesischen Philosophie, nicht nur in der daoistischen, eine große Rolle spielte und spielt. Er wurde mit Materie, mit Energie, mit Materie-Energie, mit Lebenskraft übersetzt. Die Übersetzung mit Energie, wenn man diesen Begriff im Sinne der modernen Teilchenphysik verwendet, kommt dem Begriff des Qi nahe, da er das Masse-Energie- Kontinuum erfasst. Zhang Zai, ein chinesischer Philosoph schrieb: „Das große Leere besteht aus Qi. Qi kondensiert, um zu den Myriaden¹ von Dingen zu werden. Die Dinge zerfallen notwendigerweise wieder und kehren zum großen Leeren zurück.“ Er bezog dies auch auf unser Leben: „Jede Geburt ist eine Kondensation, jeder Tod eine Auflösung“. ²

„Das Konzept von Qi entspricht einem Kontinuum, durch das es keine Trennung und keinen wesenhaften Unterschied seiner Manifestationen im grob- und feinstofflichen Bereich gibt. Das Qi der Zeitschrift in meinen Händen unterscheidet sich auf einer Ebene nicht wesentlich vom Qi der Luft, die ich atme. Das Qi eines Körperteils oder Organs unterscheidet sich nicht wesentlich vom Qi der Gedanken oder Gefühle desselben Menschen. Die Frage der Stofflichkeit von Formen ist lediglich eine Frage der Schwingungsfrequenz des Qi, der Energie. Manifestationen auf der feinstofflichen oder ätherischen Ebene sind höherfrequente Schwingungen von Qi, während der grobstoffliche Bereich niederfrequenten Schwingungen entspricht. Man kann auch sagen, dass feste Formen und Stoffe kondensierte, oder auskristallisierte Manifestationen höher schwingender Formen von Qi sind.“ so Dr. med. Klaus-Dieter Platsch in einem Vortrag.³

In der TCM geht man einerseits auch von diesem universellen Qi-Begriff aus und in diesem Sinne besteht alles an uns aus Qi, wir atmen Qi ein und nehmen es als Nahrung zu uns. Andererseits gibt es in der TCM sehr differenzierte Vorstellungen von verschiedenen Qi-Arten: das Ursprungs-Qi, das Nähr-Qi, das Abwehr-Qi oder das Atem-Qi (auch Sammel-Qi genannt) und damit ist jeweils eine substanzuelle Form von Energie gemeint, die sich physisch und psychisch manifestiert. Es gibt Vorstellungen über andere Substanzen, die noch substanziieller gedacht werden als das Qi, wie z.B. das Blut oder die Essenz, die in dem weiten philosophischen Sinne aber natürlich auch eine Manifestation des Qi darstellen. Aber es gibt auch Vorstellungen über Wirkkräfte im menschlichen Organismus, die zwar viel weniger substanziiell gedacht werden als Qi, wie z.B. Shen, Hun, Po, Zhi, oder Yi⁴, die doch zumindest insoweit quasi substanziiell gedacht werden, als es ein „mehr“ oder „weniger“ davon geben kann, insofern sie genährt, und z.B. aus Qi aufgebaut, oder andererseits verbraucht und abgebaut werden können, so dass letztlich z.B. auch ein Mangel an Shen vorherrschen kann.

„In der chinesischen Medizin hat der Begriff Qi zwei Hauptaspekte. Zunächst bezeichnet er eine raffinierte Essenz, die von den Organen gebildet wird und die Aufgabe hat Körper und Seele zu nähren.“... „Das Sammel-Qi (Atem-Qi) sitzt z.B. im Brustkorb und nährt Herz und Lunge.“ „Andererseits steht Qi auch für die funktionelle Aktivität der inneren Organe.“ ... „Wenn wir z.B. vom Leber-Qi sprechen, so meinen wir damit nicht einfach jene spezielle Qi-Fraktion, die in der Leber

¹ Die Myriade (griechisch), steht für eine Anzahl von 10.000. Der Plural Myriaden steht oft für eine unzählbare Menge, für unzählig oder unendlich.

² Wing Tsit Chan, A Source book of chinese Philosophy, Princeton, 1969

³ TCM und Psychosomatik des allergischen Asthma, Dr. med. Klaus-Dieter Platsch, Vortrag, 6.

Mainzer Akupunktur-Symposium, 30.5.-2.6.2002.

⁴ dies sind alles verschiedene Aspekte der seelisch-geistigen Prozesse

beheimatet ist, sondern wir verstehen darunter die Summe der funktionellen Aktivitäten der Leber....⁵

Die Quellen des Qi

Alles Qi hat 3 Ursprünge: Es ist angeboren oder es wird in einem komplexen Prozess aus der Nahrung und aus der Atmung gewonnen. In Notsituationen kann es auch aus der Transformation von Blut oder Körperflüssigkeiten („Jin-Ye“) oder aus der Transformation von Essenz (Jing) aufgebaut werden.

Da man an der Vererbung nichts mehr ändern kann, und die Umwandlung von Blut oder Körperflüssigkeiten in Qi nur sehr begrenzt möglich ist und eher ein Notprogramm darstellt, weist diese Sicht dem Einzelnen viel Verantwortung zu: es liegt an jedem, sein Qi durch gute Nahrung und gute Atmung zu erhalten und zu vermehren. Bei Atmung und Nahrung ist nicht nur äußere Atmung und äußere Ernährung gemeint. Es reicht nicht, Sauerstoff in die Lunge strömen zu lassen, er muss im ganzen Körper verbreitet werden. Es reicht nicht, Nahrungsmittel zu essen und zu trinken. Die Nahrung muss vom Körper aufgenommen und verarbeitet werden. Der Aufbau von Qi erfordert ein gut funktionierendes Atmungs- und Verdauungssystem, einen guten Kreislauf und ein harmonisches Zusammenspiel der beteiligten Organe.

Qi-Mangel

Ein Mangel an Qi zeigt sich in sehr vielen Symptomen. Die allerwichtigsten sind: Kurzatmigkeit, Müdigkeit und Kraftlosigkeit, (wobei sich dies bei Qi-Mangel nach körperlicher Anstrengung verstärkt, während es sich bei Qi-Stau nach körperlicher Anstrengung verringert). Weitere häufige Symptome sind: mit leiser und schwacher Stimme sprechen, ein blasses Gesicht, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, schwacher Puls, eine helle Zunge.

Die hauptsächlichen Ursachen eines Qi-Mangels sind:

1. ungünstige Erbanlagen: Erbkrankheiten oder eine schwache Konstitution
2. eine Schädigung der Magen/Milzfunktion oder der Lungenfunktion
3. eine schwere oder lange Krankheit
4. ein hohes Lebensalter (Da das Qi im Lauf des Lebens abnimmt, tritt mit zunehmender Altersschwäche ein Mangel an Qi auf.)

Bedeutung, Funktion bzw. Aufgaben des Qi

1. **schieben:** „Qi ist die Quelle aller Bewegung im Körper und begleitet jede Bewegung⁶. Diese „Schiebe- oder Bewegungsfunktion“ des Qi kommt besonders bei folgenden Phänomenen zum Tragen:

- Das Qi ist für das Wachstum, für die Entwicklung verantwortlich, es hängt von unserem Qi ab, wie schnell wir altern und wie lange wir leben.
- Das Qi regelt den Blutkreislauf, es „schiebt das Blut durch die Gefäße“.
- Die Bewegungsfunktion des Qi äußert sich auch in der Regelung des Flusses der Körperflüssigkeiten. In diesem Zusammenhang führt eine Störung dieser Bewegungsfunktion z.B. zur Ablagerung von Wasser im Gewebe oder zu einer übermäßigen Schleimbildung.

2. **wärmen:** „Qi wärmt den Körper“. Das Qi ist verantwortlich für die Erhaltung der normalen Körpertemperatur. Es wärmt die inneren Organe und sorgt so für ihre

⁵ Maciocia, Giovanni, Die Grundlagen der chinesischen Medizin, , Kötzing, 1994, S. 42

⁶ Kaptchuk , Ted J.; Das große Buch der chinesischen Medizin; O.W.Barth Verlag; München, 1992, S.48

Funktionstüchtigkeit. Störungen dieser „Wärmefunktion“ des Qi sind z.B.: Untertemperatur, unangemessene Kälteempfindungen oder Verdauungsstörungen, weil z.B. das Nieren-Feuer den Magen zu wenig wärmt und der Magen deshalb nicht mehr gut arbeitet.

3. **Abwehr bzw. Verteidigung:** „Qi schützt den Körper“. Eine Funktion des Qi ist es, den Körper vor pathologischen Einflüssen zu schützen. Eine Schädigung dieser Schutzfunktion des Qi zeigt sich z.B. in: häufigen Krankheiten, unangemessenen Empfindlichkeiten, lang dauernden Krankheiten oder langen Rekonvaleszenzzeiten.
4. **Ziehen bzw. Halten:** „Qi regelt die Bewahrung von Körpersubstanzen und Organen“⁷. Das Qi hält gewissermaßen alles an seinem Platz und bewahrt die Körpersubstanzen. Wenn diese „Halte- und Bewahrungsfunktion“ gestört ist, können folgende Symptome auftreten:
 - es kommt zu Nasenbluten oder Blut im Stuhl, da das Blut nicht in den Blutbahnen gehalten wird
 - es kommt zu Organsenkungen, wenn Muskeln, Bänder, Sehnen oder Bindegewebe ihren natürlichen Spannungszustand, ihren natürlichen Tonus verlieren,
 - es kommt zu Inkontinenz, Haarausfall, vorzeitigem Samenerguss oder übermäßigem Schwitzen, zu einer „laufende“ Nase oder zu tränenden Augen.
- **„wechseln“ bzw. transformieren:** „Qi ist die Quelle harmonischer Transformation im Körper“. Diese Wandlungsfunktion des Qi zeigt sich in der Umwandlung von Nahrung in Blut oder in Körperflüssigkeiten, und nicht zuletzt in der Umwandlung von Qi, Blut und Körperflüssigkeiten in Jing. Wenn z.B. nach einem starken Blutverlust durch eine Verletzung oder nach einem großen Verlust an Körperflüssigkeit infolge von Durchfall die Heilung langsam verläuft, deutet dies auf einen Qi-Mangel hin. Bei ausreichendem Qi könnte der akute Mangel an Blut oder Körperflüssigkeit durch Transformation von Qi in Blut oder Körperflüssigkeit relativ rasch wieder ausgeglichen werden.

Der Qi-Fluss der Inneren Organe und der Qi-Fluss zwischen den Organen

Grundsätzlich wird der Fluss des Qi durch vier Richtungen bestimmt:

- es steigt nach oben,
- es fließt nach unten,
- es fließt nach außen, „es geht“ (im Sinne von Verlassen) oder
- es strömt nach innen, „es kommt“.

Wenn das Qi am Ort verweilt, befindet es sich allerdings auch in Bewegung, die man sich meist kreisförmig vorstellt. Das Nei-Jing schreibt: „Ohne Kommen und Gehen gibt es keine Entwicklung, ohne Auf- und Absteigen keine Transformation, Absorption und Speicherung“.

Wenn das Qi in eine andere als die eigentlich vorgesehene, gesunde Richtung fließt, spricht man von „Rebellierendem-Qi“.

1. Die gesunde Fließrichtung des Leber-Qi's:

- Die Leber funktioniert gut, wenn sich das Leber-Qi nach oben öffnet, wenn es zunächst nach oben fließt, und sich dann wie ein Baum öffnet und sich dann mit dem Lungen-Qi verbindet und im ganzen Körper verteilt. Wenn das Leber-Qi in dieser Weise fließt, ist man emotional ausgeglichen.

⁷ Kaptchuk, Ted J.; Das große Buch der chinesischen Medizin; O.W.Barth Verlag; München, 1992,

- Wenn das Leber-Qi nur nach oben fließt, kommt es zu Bluthochdruck.
- Wenn das Leber-Qi nicht nach oben fließt, stört es die Funktion der anderen inneren Organe und wenn es nach unten fließt, treten Beklemmungsgefühle auf.
- Wenn das Leber-Qi im Kreis fließt, kommt es zu einem Leber-Qi-Stau. Dies wird oft als Gefühl der Enge wahrgenommen, das emotionale Gleichgewicht ist gestört.

2. Die gesunde Fließrichtung des Herz-Qi´s:

- Das Herz-Qi fließt im Kreis und das Herz-Feuer (Yang) fließt normalerweise nach unten. Es gibt sein Feuer an die Nieren und wärmt sie; diese gehören zum Element Wasser. Das Nieren-Wasser (das Yin der Nieren) wird also dadurch erwärmt. Das Nieren-Wasser kann dadurch aufsteigen und sein Yin dem Herz geben, damit das Herz-Feuer im Gleichgewicht bleibt. Durch diesen „Herz-Nieren-Kreislauf“ wird in Herz und Nieren die Yin-Yang-Balance erhalten.
- Wenn das Herz-Qi statt nach unten nach oben fließt, kommt es zunächst zu folgenden Symptomen: Unruhe, Schlafstörungen, Alpträume, Kopfschmerzen, Entzündungen im oberen Bereich: Augen, Ohren, Mund, Hals, eine tiefrote Zunge.
- Wenn das Herz-Qi chronisch nach oben fließt, dann wird mit der Zeit die Nierenfunktion gestört und das Yuan-Qi geschwächt. Zunächst wird das fehlende Herz-Qi noch durch Yuan-Qi ersetzt. Wenn die Niere durch den Verbrauch des Yuan-Qi's dann geschwächt ist, und ihr Yin, ihr Wasser, nicht mehr richtig, d.h. nicht mehr nach oben fließt, kann sich dies u.a. in folgenden Symptomen äußern: Rückenschmerzen und Kälteempfindung in der Nierengegend, geringes sexuelles Bedürfnis, Impotenz, kalte Vagina, vorzeitiger Samenerguss, Unfruchtbarkeit, Wasseransammlung in den Beinen, eine „Leere Hitze“ mit leicht erhöhter Temperatur am Nachmittag, roten Wangen und Hitze an den „Fünf-Herzen“ (Sternum, die Handteller und Fußsohlen).

3. Die gesunde Fließrichtung des Milz-Qi´s und des Magen-Qi´s:

- Magen und Milz werden in der TCM in engem Zusammenhang gesehen und meist in einem Atemzug genannt, da in der TCM die harmonische Zusammenarbeit von Magen und Milz die Grundlage einer guten Verdauung ist. Insofern hier die Quelle des nachgeburtlichen Qi liegt, kommt dem richtigen Fluss des Magen- und Milz-Qi's die größte Bedeutung zu. Das Milz-Qi hat dabei die Aufgabe, die für den Körper verwertbare Essenz der Nahrung nach oben zu transportieren.
- Das Magen-Qi hat die Aufgabe „unreine“ Teile der Nahrung, die der Körper nicht aufnehmen kann, nach unten zu den Ausscheidungsorganen zu transportieren.
- Wenn das Milz-Qi nach unten fließt, treten folgende Symptome auf: häufiger Drang zum Wasserlassen, wässriger Durchfall, Gefühle der Schwere und der Senkung von Blase und Dickdarm, schwere Augenlider, Senkung des Magens, der Nieren oder der Gebärmutter.
- Wenn das Magen-Qi nicht nach unten fließt, sondern stagniert, bekommt man einen dicken, meist geblähten, Bauch. Wenn das Magen-Qi nach oben fließt, kommt es zu saurem Aufstoßen, Schluckauf, Beklemmungen in der Lunge, Übelkeit und Erbrechen oder Druckgefühl im Kopf, wobei der Druck dabei als nach außen gerichtet erlebt wird.

4. Die gesunde Fließrichtung des Lungen-Qi´s

- Das normale Lungen-Qi fließt einerseits von außen nach innen und von innen nach außen. Dies reflektiert die Ein- und Ausatmungsbewegung der äußeren Atmung.
- Andererseits fließt es nach unten: Die Lunge schiebt das Qi und die Körperflüssigkeiten durch den Körper. Dieser Fluss des Qi regelt den Haushalt aller Körperflüssigkeiten und den Blutkreislauf. Die Lunge bzw. das Lungen-Qi hat die Aufgabe, die Nährstoffe, die das Milz Qi nach oben transportiert, mit dem Atem-Qi zu verbinden und dann im Körper zu verteilen.
- Wenn das Lungen-Qi nicht nach unten fließt, zeigt sich dies in kalten Gliedern und z.B. in Wasseransammlungen in den Beinen. Wenn es nach unten fließt, ist der Stuhlgang gut.
- Wenn das Lungen-Qi nach oben fließt, kommt es zu Kurzatmigkeit, zu Husten oder zu Beklemmungsgefühlen im Brustbereich.

5. Die gesunde Fließrichtung des Nieren-Qi´s

- Ist die Niere stark, dann hält sie das Qi in der Nierengegend, es fließt im unteren, hinteren Dan-Tian im Kreis. Die Nieren sind die Hauptinstanz des Körpers für die Balance von Yin und Yang. Wenn im Körper Probleme auftreten, fließt das Nieren-Qi, gewissermaßen als Hilfe in der Not, zu der betreffenden Stelle.
- Wenn das Nieren-Qi nicht in der richtigen Weise, sondern z.B. nach oben zur Lunge fließt, blockiert es dort das Einatmen. Eine Schwächung des Nieren- oder des Yuan-Qi´s durch aufsteigendes Nieren-Qi äußert sich z.B. in Rückenschmerzen.
- Wenn das Nieren-Qi nach unten fließt, führt dies z.B. zu Ödemen, zu verlängerter Menstruationsblutung oder zu unwillkürlichem Samenerguss

Wichtige Qi-Arten:

Das Yuan-Qi (Ursprungs-Qi): siehe unter Yuan-Qi

Ying-Qi (Nähr-Qi)

Das Ying-Qi wird normalerweise aus den Nährstoffen der Nahrung gebildet, kann aber auch durch die Umwandlung von Blut in Ying-Qi entstehen. Das Ying-Qi „wohnt“ bzw. bewegt sich in den Blutgefäßen. Wie sein Name sagt, nährt es die inneren Organe und den ganzen Körper. Es hat die Fähigkeit, sich in Blut umzuwandeln. Symptome bei einem Mangel an Ying-Qi sind: Müdigkeit, Schwindel, Untertemperatur und Kälte in den Gliedern. Wenn nur Schwindel, ohne Kälte in den Gliedern, auftritt, deutet dies eher auf einen Blut-Mangel hin, wenn der Schwindel mit Kälteempfindungen verknüpft ist, weist er auf einen Ying-Qi-Mangel hin.

Wei-Qi (Abwehr - Qi)

Das Wei-Qi stammt ursprünglich zwar aus dem Nieren-Yang und ist als solches angeboren, es muss dann aber, bevor es wirklich in Funktion tritt, von den Nährstoffen der Nahrung genährt und von der Lunge, durch die Verbindung mit dem Qi aus der Atmung, aktiviert werden. Das Wei-Qi wird von der Lunge kontrolliert, es bewegt sich v.a. zwischen Haut und Muskeln, aber auch außen an den Blutgefäßen sowie außen an den inneren Organen. Es dient der Abwehr, der Verteidigung gegen äußere Einflüsse wie Kälte, Nässe, Trockenheit, Hitze oder Wind. Je stärker das Wei-Qi, desto seltener ist man erkältet. Es ist zuständig für das Öffnen und Schließen

der Hautporen: es reguliert das Schwitzen und kontrolliert dadurch die Körpertemperatur.

Das Wei-Qi nährt die Haut, wärmt die inneren Organe und fördert so deren Tätigkeit. Bei einem Mangel an Wei-Qi ist die Haut trocken, es kommt häufiger zu Erkrankungen und der Heilungsverlauf dieser Krankheiten ist langsamer. Sowohl grundloses Schwitzen, als auch innere Überhitzung und dabei-nicht-Schwitzen können oder unangemessene Hitze- oder Kälteempfindungen können auftreten. Auch die Funktion der inneren Organe kann sich verschlechtern, weil sie durch den Wei-Qi-Mangel zu wenig erwärmt werden.

Der Qi-Fluss des Ying-Qi's und des Wei-Qi's:

Das Ying-Qi fließt hauptsächlich in den Blutgefäßen. Zum Teil ist es jedoch in der Lage, die Blutgefäße zu verlassen und sich in Wei-Qi zu verwandeln. Das Wei-Qi fließt unterhalb der Haut, außen an den inneren Organen und außen an den Blutgefäßen. Es kann jedoch auch von außerhalb der Blutgefäße in die Blutgefäße hinein wechseln und sich dort in Ying-Qi verwandeln. Im gesunden Organismus findet ständig ein gewisser Wechsel von Ying-Qi in Wei-Qi und von Wei-Qi in Ying-Qi statt.

Wenn Ying-Qi und Wei-Qi sich nicht ineinander umwandeln, treten Fieber oder Kälteempfindungen auf. Es kann dann aber auch zu häufigen Erkältungen kommen. Wenn zwar Wei-Qi in Ying-Qi, aber Ying-Qi nicht in Wei-Qi umgewandelt wird, kann es plötzlich zu sehr hohem Fieber und zu Bewusstlosigkeit kommen, und danach können massive Erkältungen auftreten, da der Körper dann ja zuwenig Wei-Qi hat.

Wenn zwar Ying-Qi in Wei-Qi aber Wei-Qi nicht in Ying-Qi verwandelt wird, kommt es zu folgenden Symptomen: Untertemperatur und marmorierte Haut, die dunkle, braune oder rote Flecken oder kleine rote Punkte haben kann. Abends kann hohes Fieber auftreten, das zu starkem Schwitzen führt. Dann sinkt das Fieber wieder. Fieber ist hier als Reaktion des Körpers auf zu wenig Nahrung zu sehen. Denn wenn sich Wei-Qi nicht in Ying-Qi wandelt, ist der Organismus zu wenig genährt.

Zong-Qi (Sammel Qi, Atem-Qi)

Das Zong-Qi entsteht bei der Atmung in Verbindung mit den Nährstoffen der Nahrung. Es bewegt sich in der Lunge. Seine erste Aufgabe ist die äußere und die innere Atmung. Das Zong-Qi ist außerdem für den Blutkreislauf „zuständig“: es „schiebt“ das Blut durch die Blutgefäße.

Bei Zong-Qi-Mangel kommt es zu Kurzatmigkeit, v.a. bei Bewegung und Anstrengung, Bewegungen werden langsam, kraftlos, unharmonisch und steif, die Stimme wird leise, Taubheitsgefühle in Armen und Beinen können auftreten.