



Anti-Aging mit Akupunktur und traditionellen chinesischen Rezepturen

Mit Beginn des Klimakteriums (45. – 55. Lebensjahr) „trocknet“ das Struktivpotential Jing ein. Das Jing bildet das energetische Fundament des Lebens und ist dem Funktionskreis Niere (shen) zugeordnet. Das Struktivpotential umfasst eine Anzahl von Potenzen, die das Wachstum, die Fortpflanzung, die sexuelle Reifung, die Empfängnisfähigkeit und bei den Männern das Sperma regeln. Eine stabile Konstitution, eine hohe Vitalität und ein muskulöser Körper sprechen für ein kräftiges Struktivpotential. Es ist ein Komplement zu dem aktiven energetischen Potential Qi, im Sinne von struktiver, also im Materiellen gespeicherter Reserve. Daraus schöpft der Mensch seine Aktivitäten und entfaltet sich.

Wachstum, Entwicklung und letztendlich die Alterung stehen in einem engen Zusammenhang mit dem aktiven energetischen Potential Qi des Funktionskreises Niere. Die Geschwindigkeit der Alterung und die Länge des Lebens hängen von diesem energetischen Zustand ab. So heißt es im 1. Kapitel des Suwen („Unbefangene Fragen“) für die Frau: „Bei der Frau ist mit sieben Jahren das Qi des Funktionskreises Niere üppig vorhanden, der Zahnwechsel tritt ein, die Haare wachsen(...), mit 14 Jahren sind die Knochen üppig ausgebildet. Das Muskelfleisch ist sehr stark; mit 21 Jahren beginnt die Energiefülle der Leitbahnen der Überstrahlung des Yang (Leitbahn Magen) zu verfallen, das Gesicht beginnt zu welken, die Haare beginnen auszufallen (...)“. Mit 28 Jahren ist das Qi

des Funktionskreises Niere verfallen und das sogenannte Himmelswasser (*tiangu*) ist „versiegt“.

Altern setzt mit dem Verfall der Energiefülle der Leitbahn „Überstrahlung des Yang“ (*yangming*) ein, sie führt sehr viel aktives energetisches Potential Qi und struktives energetisches Potential „Blut“/Xue. Sie steht für die Leitbahnen Milz und Magen. Mit dem altersabhängigen Verfall dieser Leitbahnen kommt es ebenso zu einer energetischen Schwäche der Funktionskreise Milz und Magen. Diese gelten als die Wurzel der erworbenen Konstitution, neben der angeborenen Konstitution im Funktionskreis Niere und als Quelle der Hervorbringung und Umwandlung von Qi und „Blut“/Xue.

Im Alter vermindern sich die Säfte im Körper, der Turgor lässt nach, die Gelenkschmiere ist reduziert, die Beweglichkeit von z. B. Knie- und Hüftgelenk ist eingeschränkt. Das „Blut“/Xue wird durch einen Mangel an aktivem Qi nicht mehr ausreichend angetrieben, Varikosis und pektanginöse Beschwerden werden beschrieben. Altern ist ein Prozess, bei dem viele Faktoren über längere Zeit den Organismus stören und die Funktionen der Funktionskreise disharmonisch werden, das Gewebe und die Organe altern. Eine mangelnde Umsetzungsfähigkeit des Funktionskreises Milz und ein Mangel an Yang des Funktionskreises Niere führen zu Störungen in der Umwandlung der Säfte und damit

zu Störungen im Fettstoffwechsel mit der möglichen Folge einer Adipositas.

Zu den Säulen der Chinesischen Medizin gehören Diätetik, Lebensweise, Tuina (chinesische manuelle Therapie), Akupunktur und Phytotherapie (Kräutertherapie).

Schönheit sollte man sich mit Bewegung, Sport und gesunder Lebensweise erarbeiten und erhalten, nicht mit Botox-Spritzen und Facelifting. Auch die heute oft bevorzugte Therapie mit Hyaluronsäure kann bei einem Zuviel an Unterspritzen zu einer massiven Wassereinlagerung in der Haut führen, das Gesicht wirkt aufgedunsen und hamsterartig.

Der Kaiserin Tang Fei, die vor 2000 Jahren gelebt haben soll, war für ihre Schönheit berühmt. Ein deutscher Professor entdeckte zufällig in einem chinesischen Museum eine kaiserliche Rezeptur, der die Kaiserin ihr strahlendes Aussehen verdankte. Diese Maske bestand aus Pfirsichblättern, Ginseng, Chrysanthemenblüten und Perlmuscheln, die bis heute in China für ein strahlendes Aussehen gerne verwendet werden.

Behandlungsmöglichkeiten 1. Phytotherapie & Co.

Die Perlmuschel, **Concha Margarita (Zhenzhu)**, bzw. das zerriebene Perlmutter der Muschel, hat einen Bezug zu den Funktions-

kreisen Herz und Leber. Sie beruhigt die konstellierende Kraft *Shen* und bringt das Yang zum Untertauchen. Kosmetisch befeuchtet die Concha Margarita die Haut, hellt das Gesicht und die Zähne auf, ist zudem indiziert bei dunklen Verfärbungen der Haut, bei Lentigo solaris und bei Rosacea der Nase und im Gesicht.

Fructus Lycii, Bocksdornbeere, auch bekannt als Goji-Beere, ist ein natürlicher Radikalfänger aus Tibet, Himalaya. Die Nepalesen haben sich die Beeren schon früher als Sonnenschutz ins Gesicht gerieben. Mit ihrem hohen Anteil an Beta-Carotin schützt die Beere in 2000 Meter Höhe gegen die UV-Strahlung, sie ist wirksam gegen freie Radikale, enthält Eisen, Vitamin C, Vitamin B1, Provitamin A und Zink und regt die Bildung der Interleukine an. Interleukine sind Zytokine, die als Botenstoffe zwischen den Zellen des Immunsystems agieren.

In der TCM wird sie eingesetzt um das Yin der Funktionskreise Niere und Leber zu stützen, bei Symptomen wie Schwindel, unscharfes Sehen, Hörminderung, Schwäche in den Lenden und Beinen und bei geringer Belastbarkeit. Sie befeuchtet trockene Schleimhäute, die zu einem trockenen Husten führen können. Im Westen wird die Goji-Beere auch in Cremes, Tees etc. verwendet. In der TM wird kann die getrocknete Beere direkt verwendet oder in der Phytotherapie zum Dekokt verarbeitet werden.

Die **Periplaneta americana** (Amerikanische Großschabe) ist in China schon lange als Therapeutikum für die Haut bekannt. Bei Verletzungen, auch größeren Wunden, Dekubitus, Verbrennungen, und Entzündungen wird sie sehr erfolgreich eingesetzt. Die Lösung aus der pulverisierten Kakerlake heißt *Kangfuxin ye*, sie wird in Creme eingemührt oder als Lösung aufgetragen. Periplaneta bewegt das „Blut“/Xue, stützt das Yin und wirkt entgiftend.

Die Lösung aus der Periplaneta enthält Chalone. Dies sind gewebs- und zellspezifische Glykoproteine von unterschiedlicher relativer Molekülmasse, die als endogene Mitosehemmer wirken und die Zellteilung blockieren. Wenn nach einer Verletzung ausreichend Gewebe gewachsen ist, verhindern die Chalone weiteres überflüssiges Zellwachstum, somit wird nur eine zur Heilung von Defekten notwendige Zellvermehrung eingeleitet. KFX erhöht die Dehnungsfähigkeit von Wundgewebe, man benutzt sie daher auch primär zur Pflege von frischen Narben aber auch bei älterem Narbengewebe.



In China wird die Gesichtspunktur schon lange zur Vorbeugung von Alterszeichen verwendet.

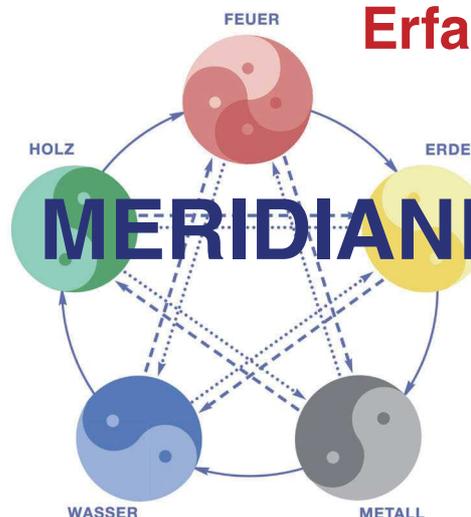
2. Rezepturen

Zur Pflege und Stützung der reifen Haut kann man **Hufu kangzhou san („Die Haut schützendes und Falten entgegenwirkendes Pulver“)** als Tropfen in Creme eingearbeitet oder mit einem Ei und Wasser zu einer Gesichtsmaske verrührt verwenden. Diese Rezeptur besteht aus Radix Angelicae sinensis zur Stützung und Bewegung des „Blut“/Xue und zur Ergänzung der Säfte, aus Radix Salviae miltiorrhizae radix zur kühlenden Bewegung des „Blut“/Xue, aus Radix Ophiopogo-

nis zur Stützung der Säfte und des Yin, aus Radix Astragali zur Stützung des Qi und aus Radix Angelicae dahuricae, die einen besonderen Bezug zum Splendor Yang hat.

Die Dickdarm-Leitbahn und die Magen-Leitbahn sind Splendor-Yang-Leitbahnen und versorgen das Gesicht mit viel Qi und „Blut“/Xue. Weitere Inhaltsstoffe sind Rhizoma Typhonii praeparata zur Umwandlung von Schleim in den Leitbahnen, Radix Ginseng zur Stützung des Qi und zur Ergänzung der Säfte sowie Radix Notoginseng zur Lö-

Lassen Sie Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung freien Lauf!



MERIDIANKOMPLEXE®

Die Originale

Kompendium, Fachliteratur, Muster zur Erprobung sowie Substanzmuster in Ampullen erhalten Sie bei:

**MERIPHARM GmbH · Eckbergstr. 18 · 76534 Baden-Baden
Tel. (07221) 7 37 34 · Fax (07221) 7 37 33
meripharm@t-online.de · www.meripharm.de**

sung von Schwellungen und von Stasen des „Blut“/Xue.

Qingchun bao („Kostbarkeit für die Jugendfrische“) ist eine Rezeptur aus der Ming Dynastie und wurde dort am kaiserlichen Krankenhaus verwendet. Sie besteht aus Radix Ginseng, Radix Asparagi, Radix Ophiopogonis, Radix Rehmanniae praeparata, Cortex Lycii und Poria. Sie mehrt das Qi und stützt das „Blut“/Xue, nährt das Yin und bringt Säfte hervor. Die Rezeptur wird als Granulat oder als Abkochung genutzt zur Stärkung des Körpers im Alter, zum Verhindern von Müdigkeit und zum Beruhigen des Shen und zur Kräftigung des Nebenfunktionskreises Gehirn. Für Frauen in der Perimenopause, zur Besserung der Gedächtnisfunktion und des Denkvermögens, zur Kräftigung der Haut und zur Minderung von Juckreiz wird die Rezeptur gerne verwendet.

3. Gesichtspunktur

In China und in Amerika wird die Gesichtspunktur (Facial Rejuvenation) schon lange praktiziert, in Deutschland findet sie zunehmend Verbreitung. Man sollte dem Alter vorbeugen, solange man noch nicht alt ist. Das heißt, ab einem Alter zwischen 30 und 45 Jahren zu beginnen. Auch das Behandeln und Verhindern von Erkrankungen entspricht einem Beseitigen von Faktoren, die zum Altern führen.

Helene Langevin und Kollegen der Universität von Vermont berichten von histologischen Studien, wonach es sich nach einer Akupunktur zu einer Verdickung und Ausrichtung von Kollagenfasern kommt. Im Gesicht verwendet man sehr feine Nadeln und bevorzugt Foramina der Leitbahnen Gallenblase, Magen, Dickdarm und Dünndarm, am Schädel im Haarbereich Punkte, die etwas lateral von **F18 Chengling („Der Punkt, der die Struktivkraft aufnimmt“)** liegen.

Lokale Foramina im Gesicht: Die Leitbahnen und Netzleitbahnen werden durchgängig gemacht, das Qi wird bewegt und das „Blut“/Xue wird dynamisiert, somit wird die lokale Blutzirkulation erhöht und das Gewebe im Bereich des Foramens wird besser versorgt. Die Faltenbildung kann hinausgezögert und kleine, nicht mimische Falten und braune Flecken können beseitigt werden. Zur Gesichtspunktur eignen sich insbesondere folgende Foramina:

F14 Yangbai („Die Weiße des Yang“) liegt über der Mitte der Augenbraue, direkt crani-

al oberhalb der Pupille. Das Foramen klärt die Sicht und „lifft“ das Oberlid.

Yuyao („Fischhüte“) in der Mitte der Augenbraue wirkt abschwellend, löst Muskeln und Sehnen und ist ebenfalls bei hängendem Oberlid indiziert.

Fältchen um die Augen herum, sogenannte Krähenfüße, werden mit feinen Intradermalnadeln behandelt, die Spitze der Nadeln zeigen Richtung Augenmitte. Diese Nadeln liegen nur schräg und im Bereich der Cutis. Für die „Glabellafalte“ (Falte zwischen den Augenbrauen) nadelt man **Yintang („Siegelhalle“)** in der Mitte zwischen den Augenbrauen und **V2 Cuanzhu („Zusammengelegter Bambus“)**.

Zudem eignet sich für diesen Gesichtsbereich **T23 Sizhukong („Mit Geigen und Flöten“)** in einer Vertiefung am lateralen Augenbrauenende.

Im Bereich von Nase und Wangen behandelt man die Foramina der Magen- und Dickdarm-Leitbahn. Diese werden als Splendor Yang bezeichnet und sind reich an Qi und „Blut“/Xue.

S3 Juliao („Weites Kellerloch“) und **S4 Dicang („Zwischenspeicher der Erde“)** als Foramina der Magen-Leitbahn und **IC19 Koucheliao („Getreide-Kellerloch des Mundes“)** und **IC20 Yingxiang („Empfangen der Wohlgerüche“)** sind ebenso sehr energiereiche Akupunkturpunkte der Dickdarm-Leitbahn.

IT18 Quanliao („Kellerloch der Wange“) als Foramen der „Blut“/Xue-reichen Dünndarm-Leitbahn versorgt lokal im Wangenbereich und behandelt und stärkt den energetischen Fluss im Bereich der Nasolabialfalte.

In der Mentolabialfalte wählt man zudem **Rs24 Chengjiang („Punkt, der die Flüssigkeiten aufnimmt“)**. Die „Tabaksbeutelalten“ um den Mund nadelt man wiederum mit feinen Intradermalnadeln schräg in Richtung zur Mundöffnung im Hautniveau.

4. Körperakupunktur

Zur Stützung des gesamten Körpers ist **S36 Zusanli („Dritter Weiler am Fuß“)** als Coniunctorium ein sehr wichtiges Foramen, es kräftigt den Funktionskreis Magen, reguliert die Mitte, mehrt das Qi und nährt das „Blut“/Xue. Als Wurzel der erworbenen Konstitution wird es in China als wichtige Maßnahme zur Lebenspflege, zur Gesunderhal-

tung und zur Kräftigung der Konstitution regelmäßig akupunktiert und durch Moxibustion gekräftigt und gestützt.

Praxisbeispiel

Eine 47-jährige Patientin klagte über sehr starke, entstellende Schwellungen im Bereich der Ober- und Unterlider. Eine westliche Antihistaminikagabe und auch weitere Therapieversuche führten zu keiner Besserung der Symptome. Der Patientin wurde zu einer chirurgischen Lidkorrektur geraten. Mit Hilfe der Gesichtspunktur und weiterer Punkte der Körperakupunktur konnte eine schnelle und anhaltende Besserung der Schwellungen erzielt werden. Die Schwellung der Lider, die die Patientin als sehr belastend und entstellend empfand, konnte nach zwei Behandlungen endgültig und zufriedenstellend behandelt werden. Auch nach vielen Wochen berichtete die Patientin über ein anhaltend sehr gutes Ergebnis.

Dr. med. Sabine Brommer
Fachärztliches Zentrum –
Chinesische Medizin
Franz-Joseph-Str. 38
80801 München
www.hempen.de



Die Autorin:

Dr. med. Sabine Brommer ist promovierte Ärztin mit Schwerpunkt TCM, seit über 20 Jahren

in internistischer Praxisgemeinschaft in München tätig. Sie ist langjähriges Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V., (SMS), eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesellschaften für TCM und die ergänzenden Bereiche Tuina, Qigong und Ernährungslehre. (www.tcm.edu). Sie absolvierte bei der SMS die Ausbildung in Akupunktur und chin. Phytotherapie. Zudem erlangt den Master of Science in TCM an der TU in München. Parallel zu ihrer Praxis praktiziert sie bei Prof. Hempen und Kollegen in München.