



## Warum fragen wir nach Kaffee und Alkohol?

Von Mike Huber

Im Anamnesebogen des ABZ München hat die Frage nach Kaffee und Alkohol einen festen Platz. Dabei geht es nicht primär darum, ob jemand zu viel Kaffee oder Alkohol trinkt, und es ist wichtig so zu fragen, dass die Patient:innen nicht den Eindruck bekommen, sie werden daraufhin abgeklopft, ob sie ungesund leben, oder gar als Alkoholiker:in oder Kaffee-Junkie erscheinen. Die Frage ist vielmehr, wie Kaffee und Alkohol wirken, weil wir daraus wichtige Schlussfolgerungen ziehen können.

### Fangen wir mit Kaffee an. Menschen trinken Kaffee aus unterschiedlichen Gründen:

- Weil er wach macht
- Damit sie aufs Klo gehen können (Stuhlgang)
- Zum entspannen (das schöne Ritual)
- Um beginnende Kopfschmerzen in den Griff zu bekommen (manche mit Zitrone)
- Weil sie ohne Kaffee Kopfschmerzen bekommen
- Weil sie ohne Kaffee schlecht gelaunt sind
- Und natürlich weil er schmeckt

### Andere Menschen trinken keinen Kaffee:

- Weil sie dann (Abends) nicht schlafen können
- Weil sie nervös und unruhig werden, Herzklopfen bekommen oder zum Schwitzen anfangen
- Weil sie Kopfschmerzen bekommen
- ...

Darüber hinaus ist Kaffee häufig harntreibend und manche Leute bekommen tendenziell Durchfall. Und es gibt auch Menschen, die Kaffee trinken und es passiert gar nichts.

### Was sagt uns all das über die Wirkung von Kaffee?<sup>1</sup>



Offensichtlich hat Kaffee eine öffnende Wirkung nach oben und nach unten.

Wach werden wir morgens, weil das Wei-Qi<sup>2</sup> regulär nach oben/außen geht. Diese Bewegung wird physiologisch durch das ShaoYang/Holz reguliert bzw. gewährleistet. Einerseits durch das zong-qi im ShaoYang/Leber-System, das mit seiner Kraft „den Weg frei macht“ bzw. das wei-qi kontrolliert bewegt, andererseits durch das Blut im Lebersystem, das dem ungestümen heißen wei-qi als Yin-Substanz regulierend gegenübersteht. Kaffee öffnet also im ShaoYang/Holz. Das erklärt das Wachwerden.

Wer Kaffee braucht, damit der Stuhl in Gang kommt, hat eine zong-qi Stagnation (im Holz)<sup>3</sup>, die sich auf die Bewegung des Stuhls auswirkt – das zong qi bewegt den Stuhl. Hier gehören auch die entspannende Funktion von Kaffee her und die schlechte Laune ohne Kaffee. Warum bekommen dann aber (andere) Leute tendenziell Durchfall auf Kaffee? Dabei können v.a. zwei Aspekte eine Rolle spielen: Wenn das Wei-qi nicht üppig ist und durch das Öffnen oben/außen zum Wachsein verwendet wird, fehlt es unten und in der Mitte in seiner Funktion die Umwandlung zustande zu bringen. Mehr noch geht es meist um die Haltefunktion des zong-qi und des wei-qi<sup>4</sup>.

Öffnen ist das Gegenteil von halten, und der Stuhl (ebenso der Urin, – Kaffee treibt) wird dann nicht mehr (lange genug) gehalten.

### Kaffee und Kopfschmerzen:

Die Kopfschmerzen um die es hier geht, kommen alle davon, dass das Yang-Qi irregulär nach oben geht und dann im Kopf stagniert – das ist der Schmerz. Aus Sicht der Drei Qi ist das zong-qi und das wei-qi beteiligt – je mehr Hitzezeichen am Kopf vorhanden sind, desto mehr das wei-qi.

Auf der einen Seite steht die pure Qi-Stagnation: Wenn der Kaffee im Holz nicht öffnet, geht das Qi irregulär nach oben, weil der reguläre Fluss durch die Stagnation behindert ist – ohne Kaffee gibt es Kopfschmerzen.

Auf der anderen Seite gehen yin und yang auseinander, weil sie nicht gut zusammen halten, schon ein kleiner Öffnungsimpuls durch Kaffee lässt das yangqi nach oben rauschen – in zangfu Terminologie aufsteigendes Le-Yang. Auf die Seite gehören auch das Schwitzen, die Unruhe, das Herzklopfen etc. alle samt Zeichen von zu agitiertem wei-qi bzw. Auseinandergehen yin und yang. Und die Schlaflosigkeit, also das wei-qi (yang) das abends nicht mehr ins ying (yin) kommt. Im Hintergrund besteht oft ein Substanzmangel, nicht selten zu wenig (Le-)Blut, um das wei-qi im Zaum zu halten. Es kann aber auch die Haltefunktion des zong-qi zu schwach sein, um yin und yang regulär zusammenzuhalten. Das wären natürlich zwei sehr unterschiedliche Patiententypen.

Dazwischen liegen die mit Stagnation und schlecht verbundenem Yin und Yang, gerne noch mit Stagnationshitze gepaart. Und natürlich kann nicht nur das Qi stagnieren, sondern auch das Blut, und es können pathologische Flüssigkeiten wie Feuchtigkeit und Schleim eine Rolle spielen – das reale Leben halt. Auf jeden Fall hilft der Kaffee bei drohen-

den oder beginnenden Kopfschmerzen, indem er durch das Öffnen die Stagnation löst und so den regulären Fluss wieder herstellt, aber nicht mehr wenn schon alles nach oben rauscht und weiteres Öffnen nur noch verschlechtert bzw. keinen Nutzen mehr hat. Mit Zitrone wird die Behandlungsstrategie komplexer: Zum bitteren Öffnen kommt gleichzeitig das saure Halten, damit das Öffnen nicht zu viel wird<sup>5</sup>.

Wir können also viel erfahren, wenn wir unsere Patient:innen fragen, wie bei ihnen Kaffee wirkt. Und wenn Kaffee gar keine Wirkung hat, dann ist es unwahrscheinlich, dass sie eines der oben genannten Themen im Holz haben.

Wie ist es nun bei Alkohol? Warum werden die einen locker und lustig und die anderen wütend? Und wieder andere schlafen gleich ein? Diese und andere Fragen werden wir im nächsten Mitgliederrundbrief besprechen und dabei wird wieder das Konzept der Drei Qi hilfreich sein. Und es wird um Herrscher- und Ministerfeuer gehen.

BisdahineinenschönenSommerundherzlicheGrüßeausMünchen  
Michael Huber

P.S. Wenn Sie mal dabei sein wollen, wie die Fragen nach Kaffee und Alkohol in die Diagnose eingehen, empfehlen wir unseren monatlichen Abendkurs „Anamnese, Diagnose, Akupunktur“, bei dem wir bei einer Patientin jeden Schritt von der Begrüßung bis zur Akupunktur im Detail besprechen.

#### Halten in der Chinesischen Medizin

Im Nanjing 42 steht: „Die Milz ist zuständig für das Eindämmen des Blutes“, und auch bei Halte-Problemen wie Prolaps wird häufig ein Milz-Problem diagnostiziert.

Aus Sicht der Drei Qi hat das Halten zu tun mit:

- Der Kraft zum Halten, dem zong-qi
- Der natürlichen Aufwärtsbewegung des heißen wei-qi.  
Wenn man z.B. einen Gegenstand auf der rechten Hand hält, dann macht man mit der Hand eine Bewegung nach oben, die gerade so stark ist, dass sich die Hand mit dem Gegenstand nicht aufgrund der Schwerkraft nach unten bewegt. Eine Bewegung nach oben, wie die des wei-qi aufgrund seiner heißen Eigenschaft, wirkt also haltend. Und wir kennen ja die Patient:innen mit Kälte im unteren Erwärmer, die z.B. Urindrang bekommen, wenn sie in die Kälte rausgehen etc.
- Der Qualität des ying-qi, die dafür sorgt, dass nichts durchsickert. Das kann man sich ähnlich vorstellen, wie bei einer Seifenblasenlauge, wo auch die Zusammensetzung entscheidend für die maximal mögliche Oberflächenspannung ist.

Darüber hinaus hat die Niere „das Amt, die Kraft zu erwecken“ (Suwen 8) und reguliert die unteren Öffnungen. Das wird z.B. erschüttert, wenn man vor Angst in die Hose macht, also Urin/Stuhl nicht mehr halten kann, und ist nur beschränkt mit dem Konzept der Drei Qi zu erfassen.

In der Gynäkologie ist noch die Perspektive der Qi Jing Ba Mai wichtig, weil Ren- und Chongmai den Uterus regulieren, und eine Dysfunktionalität von Ren- und Chongmai zu Problemen beim Halten des Fötus oder des Blutes führen können.

<sup>1</sup> In den folgenden Überlegungen spielt das Konzept der „Drei Qi“ eine größere Rolle. Eine Zusammenfassung dazu wurde in der Ausgabe 2021-1 des Mitgliederrundbriefs veröffentlicht, und ist hier zu finden: <https://abz-muenchen.org/veroeffentlichungen>

<sup>2</sup> Wei-qi ist eine Manifestations des physiologischen Feuers aus dem unteren Erwärmer und damit synonym zu yang-qi, Nieren-Feuer, Mingmen-Feuer, yuan-qi, Ministerfeuer.

<sup>3</sup> In Zangfu Terminologie „Le-Qi Stagnation“

<sup>4</sup> Siehe Kauen

<sup>5</sup> Die Kombination von sich gegenseitig kontrollierenden Behandlungsstrategien ist in der Chinesischen Kräutertherapie eine gängige Herangehensweise