Nr. 3 I September 2025

YIN YANG

TCM FACHMAGAZIN



Fokus in diesem Heft:

Post Covid

Spezial

Long COVID in der TCM

Reto Deuber
ab Seite 04

AKUPUNKTUR +++ PHYTOTHERAPIE +++ TUINA +++ DIÄTETIK +++ QI GONG

Wie man Long Covid (und jede komplexe Erkrankung) mit den Komplementkanälen der Akupunktur behandelt

Eine 60-Jährige, kürzlich pensionierte Führungskraft stellte sich mir vor. Sie fühlte sich erschöpft und verletzlich und litt unter wiederkehrenden Krankheitsschüben. Ihre Covid-Infektion war fast ein Jahr her. Sie sagte, es fühle sich an, „als ob ein Teil von mir gegangen und nicht wiedergekommen wäre". In diesem Artikel möchte ich veranschaulichen, wie Präsenz die notwendige Voraussetzung dafür schafft, die Akupunkturbehandlungen zum Leben zu erwecken. Insbesondere werden wir die Dynamik der Divergenzgefässe, in der Klassischen Chinesischen Medizin auch bekannt als «Jing Bie», aus der Felt-Sense-Perspektive untersuchen, um einen Ansatz zur Behandlung der Symptome von Long Covid und anderen komplexen Erkrankungen zu entwickeln.

Wie lebendig fühlen Sie sich?
In fast drei Jahrzehnten, in denen ich Menschen aus allen Lebensbereichen in verschiedenen Krankheitsstadien geholfen habe, ist mir aufgefallen, dass sich viele starke und fitte Menschen nicht lebendig fühlen und viele körperlich kranke Menschen vor Lebendigkeit strotzen.

Die tiefste und grundlegendste Art der Heilung besteht nicht nur darin, die Oberfläche zu reparieren, sondern die Ganzheit im Innersten unseres Seins wiederherzustellen. Es ist eine Rückkehr zu dem, was hier ist, wo nichts wirklich zerbrochen ist. Es ist ein Erinnern und ein Spüren der einfachen Tatsache, dass man in diesem Moment lebt. Für mich ist dies das Leitprinzip der daoistischen Philosophie, angewandt auf die Akupunkturpraxis.

Abgekoppelt vom Leben
In der Langeweile und Hektik eines geschäftigen Lebens können Akupunkteure leicht auf Fachwissen zurückgreifen und die Erfahrung vergessen. Wir folgen am Ende blind dem Protokoll, anstatt präsent zu sein für das, was wirklich da ist.

Gesundheit und Heilung können jedoch nur in der Erfahrung des jeweiligen Augenblicks entstehen und geschehen – und nicht in einem erfundenen Etikett, das bestenfalls nur eine grobe Annäherung an die Gesamtheit der gelebten Realität des Patienten darstellt.

Es besteht eindeutig eine grosse Diskrepanz zwischen der Unermesslichkeit dessen, was der Patient fühlt, und den begrenzten und einschränkenden Etiketten, die wir ihm auferlegen. Dies ist der Hauptgrund, warum so viele Akupunkteure so viel Mühe in die Heilung ihrer Patienten stecken, aber oft mit enttäuschenden Ergebnissen. Die Bedürfnisse des Patienten werden nicht vollständig erfüllt. Das liegt nicht allein an den Therapeuten, sie sind sich einfach nicht bewusst, was tatsächlich vor sich geht. Wie können wir diese Lücke schliessen? Indem wir für unsere Patienten vollumfänglich präsent sind.

Hier und präsent zu sein ist der Nährboden für Heilung. Hier zu sein kann uns helfen, die Akupunktur-Abbildung der Lebensprozesse zu verstehen. Im einfachsten Fall bedeutet «Hiersein», sich des Feldes der persönlichen Empfindungen und des Beziehungsfeldes bewusst zu sein. Es geht darum, auf das Echtzeit-Feedback in Ihrem Inneren und das Beziehungsfeld zwischen Ihnen und dem Patienten zu reagieren. Dies erfordert von uns, aufmerksam zuzuhören, ohne bestimmte Absichten, ohne Fixierung, einfach völlig offen und neugierig auf die Informationen, die durch die Bilder, Geräusche und Empfindungen einströmen. Natürlich ist «einfach» nicht gleichbedeutend mit «leicht» und erfordert die gezielte Verfeinerung eines Kernsatzes an Fähigkeiten. Wenn wir hier sind, können wir die Abbildung der Akupunktur-Leitbahnen voll ausschöpfen, um präzise Diagnosen zu stellen und zufriedenstellende Behandlungen anzubieten.

Lebendigkeit abbilden
Aus der Sicht der chinesischen Medizin ist Gesundheit ein Zustand der Fülle und Zirkulation hochwertiger Lebenskraft (Qi). Ein weiteres Prinzip: Wo Bewusstsein ist, ist auch Qi. Die Akupunktur-Leitbahnen bilden diesen Prozess detailliert ab. Zur Verdeutlichung hier ein kurzer Überblick über die von mir verwendete Klassifizierung der Akupunktur-Leitbahnen.

Das gesamte Leitbahnsystem der Akupunktur umfasst die «Jing Luo» und die «Acht ausserordentlichen Gefässe».

Jing Luo ist der Sammelbegriff für die Hauptleitbahnen und ihre Nebenleitbahnen – wozu die Sehnenleitbahnen, die Luo-Gefässe, die Divergenzgefässe und die ausserordentlichen Meridiane gehören.

In diesem Artikel beziehe ich mich auf die Verwendung der Divergenzgefässe. Ich betrachte das Leitbahnsystem als eine Karte der Lebendigkeit und dessen, was uns daran hindert, voll lebendig zu sein. In der Praxis bedeutet dies: Wenn wir präsent sind und als ganzer Körper funktionieren, sammelt und zirkuliert hochwertige Lebenskraft; wenn wir nicht präsent sind, kommt es zu einer Zerstreuung und Verarmung des Qi. Der Körper signalisiert diese Diskrepanz durch körperliche, emotionale und psychische Symptome.

Fehlt es an Präsenz und bleibt Qi längere Zeit unbeachtet, entwickelt der Körper Krankheiten, um weiteren Qi-Verlust einzudämmen.

Qi – eine Metapher der Lebendigkeit
Während Qi der Oberbegriff für die dynamische Beziehung aller Dinge ist, klassifizieren die Klassiker Qi entsprechend ihrer Funktion im menschlichen Körper in drei Ebenen: Wei Qi, Ying Qi und Yuan Qi. Und die Akupunkturleitbahnen werden nach der von ihnen gesteuerten Qi-Ebene klassifiziert.

Hier ist eine Möglichkeit, dies zu betrachten:
Wei Qi – Schutz – Sehnen- oder Tendinomuskuläre Leitbahnen

Ying Qi – Nähr – Primäre Leitbahnen

Yuan Qi –Ahnenthematiken, Genetik, Traumata – 8 aussergewöhnliche Gefässe

Luo-Gefässe verbinden die Wei- und Ying-Ebenen.

Divergenzgefässe verbinden die Yuan- und Wei-Ebenen.

Diese Kanäle sind verschiedene Linsen, die einen differenzierten Ansatz zur Lösung jedes klinischen Erscheinungsbilds ermöglichen. Darüber hinaus stellen sie eine Karte für den Verlauf jedes Krankheitsprozesses dar. In Kombination können sie den Arzt oder den Therapeuten unterstützen, jeden auftretenden Zustand zu verstehen.

Ein Ansatz zur Behandlung komplexer Erkrankungen

Bei komplexen, chronischen, rezidivierenden und remittierenden Erkrankungen wie Long-Covid und der Vielzahl von Autoimmunerkrankungen, ist die Karte der Komplementkanäle sehr hilfreich, um den Krankheitsverlauf und die Heilung zu verfolgen.

Obwohl alle Kanäle in Kombination wirken, bieten insbesondere die Divergenzgefässe eine differenzierte Sichtweise für die Behandlung dieser Problemebene. Detaillierte wissenschaftliche Texte und Kommentare sind derzeit im Umlauf, daher möchte ich Interessierte auf diese Quellen verweisen.

Am meisten beeinflusst hat mich die Arbeit von Jeffrey C. Yuen und vielen seiner Studenten. Hier teile ich meine gelebte Erfahrung mit diesen Kanälen – soweit ich sie verkörpert habe und weiterhin verkörpere. Der Weg zur Heilung ist in der Abfolge dieser Kanäle verschlüsselt. Wenn wir innehalten und die mitfühlende Botschaft dieser Kanäle spüren, können wir endlich die Reise zurück zur Souveränität antreten und uns an die Unermesslichkeit und Grossartigkeit erinnern, die wir sind.

Die Dynamik der Divergenzgefässe

Divergierende Kanäle repräsentieren Erfahrungen, derer wir uns nicht bewusst sind oder von denen wir nichts wissen wollen. Aus verständlichen Schutzgründen wurden diese Erfahrungen verdrängt und sind dem Alltagsbewusstsein nicht mehr zugänglich. Wir können daher sagen, dass wir uns dieser Erfahrungen relativ unbewusst sind. Die göttliche Gestaltung des Körpers ermöglicht es, dass sich diese Erfahrungen in Form von chronisch remittierenden und rezidivierenden Symptomen äussern und uns dazu auffordern, innezuhalten, hineinzugehen und auf die Botschaften zu hören. Divergente Kanaldynamiken sprechen die Teile von uns an, denen wir uns nicht stellen konnten, als sie zum ersten Mal auftauchten – oft, weil sie zu schmerzhaft, zu existenzbedrohend für uns waren oder einfach zu einem Zeitpunkt auftraten, als wir noch nicht über die nötigen Ressourcen verfügten, um ihnen zu begegnen. Im göttlichen Design des Körpers werden diese Erfahrungen nicht gelöscht – sie werden gespeichert, umgeleitet und aufbewahrt, bis das System bereit ist, es erneut zu versuchen. Mit der Zeit beginnt das, was unter dem Bewusstsein gespeichert ist, sich als Muster auszuformen.

Hierzu gehören zum Beispiel:

- Komplexen Autoimmunsymptomen
- «Unheilbaren» Krankheiten
- Müdigkeit, die nicht nachlässt
- Reaktionen, die sich unverhältnismässig anfühlen
- Ein grundlegendes Gefühl der Trennung von sich selbst oder anderen
- Verhaltensweisen, die wir wiederholen, obwohl wir wissen, dass sie uns etwas kosten



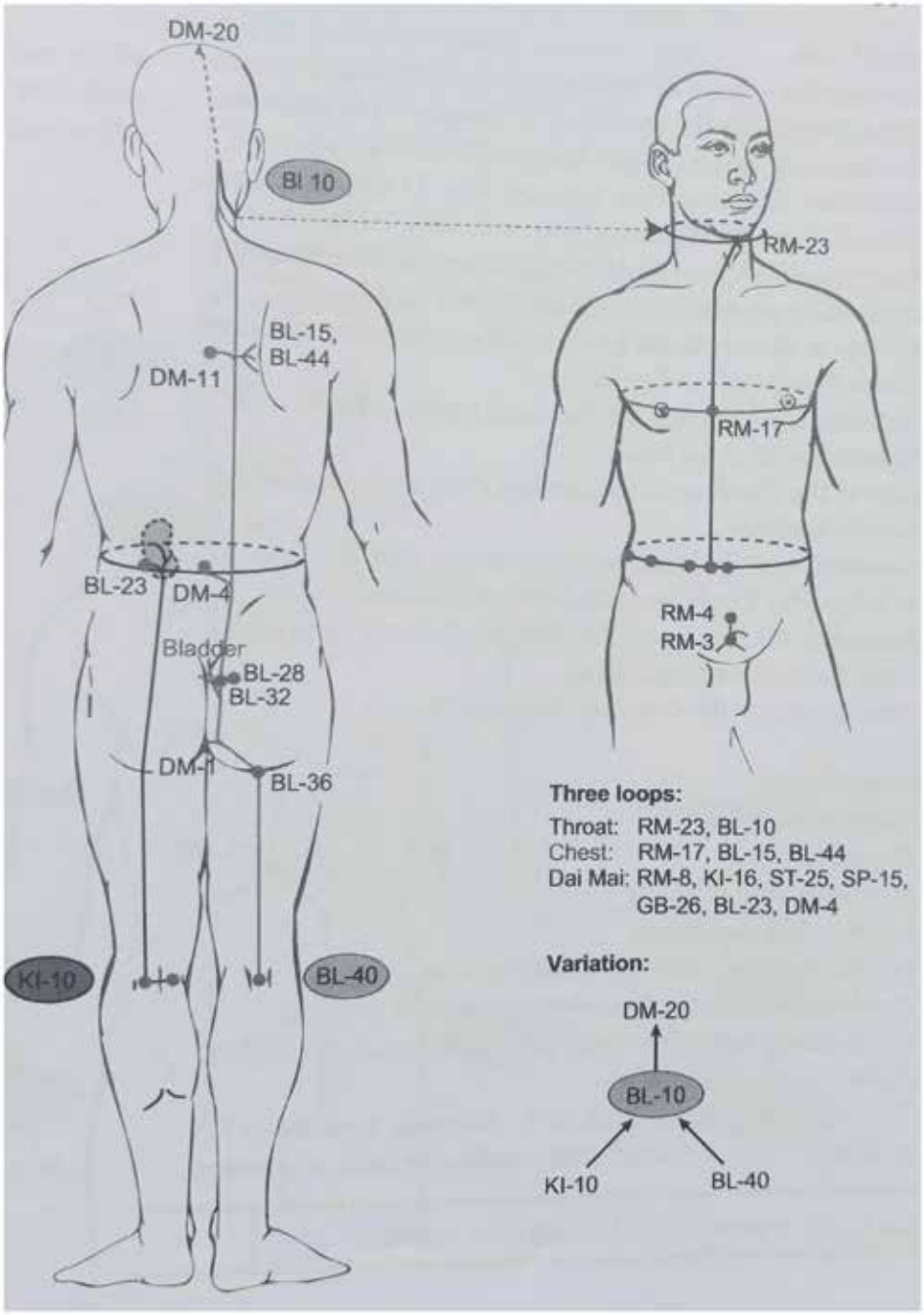
Dies sind die charakteristischen Dynamiken der divergierenden Kanäle: unerkannte Erfahrungen, die uns weiterhin in verborgener Form durchströmen, unser Verhalten unauffällig steuern und unsere Vitalität rauben.

Fallzusammenfassung:
Ein Ansatz zur Behandlung von Long Covid mit Akupunktur

Einleitung

Kehren wir zu der 60-jährigen Dame zurück, einer kürzlich pensionierten Führungskraft, die sich erschöpft und verletzlich fühlte und unter wiederkehrenden Krankheitsschüben litt. Fast ein Jahr war seit ihrer Covid-Infektion vergangen. Sie sagte, es fühle sich an, «als ob ein Teil von mir gegangen wäre und nicht mehr zurückgekehrt wäre».

Während die akute Phase vorüber war, war das, was zurückblieb, schwerer zu benennen: Gehirnnebel, tiefe Müdigkeit, eine Art emotionale Abgestumpftheit, Dissoziation und ein seltsames Gefühl, mit sich selbst im Konflikt zu sein. Sie hatte Träume, in denen sie untergetaucht war, und das Wiederauftauchen emotionaler Inhalte deutete sowohl auf einen latenten pathogenen Faktor als auch auf den Rückzug von Shen aus dem somatischen Bewusstsein hin. Die Divergenzgefässe von Blase und Niere wurden ausgewählt, um diese Latenz zu erreichen und gleichzeitig die Wiederverbindung zwischen Jing und Shen zu ermöglichen. Wir begannen einfach. Ich hörte zu. Wir verfolgten. Und ich wartete – nicht auf eine Diagnose, sondern darauf, dass sie ankam und mir begegnete. Das geschah in Form einer Stille. Eine Pause zwischen ihren Worten, in der sich etwas Tieferes bemerkbar machte – nicht dramatisch, nicht aufschlussreich, sondern präsent. Im Laufe unserer Arbeit hatte ich das Gefühl, dass ihre Symptome etwas Intelligentes bewirkten – keine Fehlfunktion, sondern «Ein Zeit schinden». «Etwas in Schach halten», das noch nicht bereit war, erkannt zu werden. Es ging weniger darum, Müdigkeit zu behandeln, als vielmehr darum, die Intelligenz zu respektieren, die Müdigkeit zum Ausdruck brachte. Wir arbeiteten zunächst sanft – unterstützten das Terrain, reinigten und stärkten die äusseren Netzwerke – die Tendinomuskulären-Meridiane- und Luo-Kanäle. Doch erst als ich die Dynamik der divergierenden Kanäle berührte, begann sich etwas zu verändern. Es war nicht so sehr die Technik, sondern das Öffnen einer Tür. Was sich ergab, war kein Durchbruch – es war ein sanftes Auftauen. Sie wurde sich einer Trauer bewusst, von der sie nicht wusste, dass sie sie in sich trug. Auch eine Angst machte sich bemerkbar.



Divergenter Nieren-/Blasenkanal.
Mit freundlicher Genehmigung reproduziert aus «The Treasures of Acupuncture» von Hamid Montakab (2021), S. 363.

Punkte-Verschreibung

Die Akupunkturtheorie bietet im Wesentlichen verschiedene Perspektiven oder Linsen zur Betrachtung der unzähligen Anzeichen und Symptome, die ein Patient aufweisen kann. Unsere Aufgabe ist es, diejenige auszuwählen, die den Bedürfnissen des Patienten am besten entspricht.

Aus physiologischer Sicht nutzen divergierende Kanäle verschiedene Säfte/Ressourcen wie Jing, Blut, Jin, Ye (dicke, dünne Flüssigkeiten), Yang und Qi, um Pathologien zwischen den Yuan- und Wei-Ebenen zu verschieben und einzulagern.

Das Yuan Qi bedient sich der Gelenke und Hohlräume und Wei Qi bedient sich der Hohlorgane und Tendinomuskulären-Kanäle. Auf diese Weise «verbergen» sie die Pathologie in den Gelenken, erhalten die Integrität der primären Kanäle und schützen die Zang-Organe, insbesondere das Herz, vor Entzündungen.

Aus psycho-emotionaler Sicht helfen sie uns, unterdrückte Aspekte unserer selbst – unsere Schattenseiten – zu erkennen und zu integrieren. Die Nadeltechnik ist die Ritualisierung der Absicht – entweder die Pathologie in die Gelenke und Hohlräume zu lenken, um die Latenz aufrechtzuerhalten (Wei -> Yuan-Ebene) oder die Pathologie aus den Gelenken und Hohlräumen (Yuan -> Wei) zu lösen. Die Technik lässt sich mit «dreimaligem Nadeln» übersetzen. Im Wesentlichen hängt die gewählte Technik davon ab, ob der Patient über ausreichende Ressourcen für eine Entgiftung verfügt oder ob er die Latenz aufrechterhalten und Ressourcen wieder aufbauen muss.

Die Pulsqualität wird als Vibration in der tiefen Schicht beschrieben. In beschriebenen Fall war es die Position der Niere/Blase.

Aufgrund der klinischen Befunde entschied ich mich für die Nadelung des Nieren-/Blasen Divergenzpaars. Das therapeutische Ziel war es, die Latenz aufrechtzuerhalten und die Ressourcen der Patientin wieder aufzubauen.

Die konfluenten Punkte Bl40 und Bl10 wurden mit der Methode «Tief-Oberflächlich-Tief» (DSD) genadelt.

Technisch gesehen wird die Nadel mithilfe einer Vibrationstechnik in die Yuan-Schicht eingeführt, um das Yuan-Qi zu aktivieren und es für die Aufnahme von Wei-Qi (tief) vorzubereiten. Anschliessend wird die Nadel zur Wei-Schicht geführt und vibriert, um Wei-Qi (oberflächlich) zu aktivieren. Anschliessend wird die Nadel wieder in die Yuan-Schicht eingeführt, um das den «Erreger» transportierende Wei-Qi in die Gelenke zu leiten und dort zu speichern (tief).

Weitere Punkte auf der Bewegungsbahn werden je nach Funktion ausgewählt, die mit der jeweiligen Behandlungsstrategie übereinstimmt.

Ich habe in den ersten drei Wochen zwei Sitzungen pro Woche angeboten.

Die Nadeln verbleiben je nach Veränderung des Patientenzustands und basierend auf dem Puls 20–40 Minuten lang.

Schon nach der dritten Sitzung begann sie anders zu sprechen. Sie war weniger suchend und gelassener. Ihre Sprache wurde gefestigter und klarer. Sie versuchte nicht mehr, «zurück zu ihrem früheren Gefühl zu finden», sondern begann, sich selbst so zu fühlen, wie sie jetzt war.

Es gab einen ergreifenden Moment, als sie sagte: *«Es ist, als hätte ich meinen Weg verloren, um das Verborgene zu finden. Und jetzt, wo es zurückkommt, fühle ich mich mehr wie ich selbst.»*

Ich habe das nicht interpretiert. Es war die Dynamik dieser so kraftvollen Divergenzgefässe. Sie hielten fest, was zu viel war, um es zu verarbeiten, und liess es zurückkehren, wenn das System bereit war. Dieser Ansatz ist ein Dialog zwischen dem, was der Körper schützen muss, und dem, was der Geist zurückfordern möchte.

Klinische Reflexion

Dieser Fall unterstreicht die Wirksamkeit der Kombination von Präsenz mit der Dynamik divergenter Kanäle als Verbindung zwischen physiologischen und psycho-emotionalen Bereichen, insbesondere verborgenen Aspekten der menschlichen Psyche. Dies ist besonders relevant bei chronischen oder postviralen Erkrankungen, bei denen Latenz und Dissoziation vorliegen.

Die Aktivierung dieser Bahnen ermöglicht es uns, sowohl die Speicherung des Erregers als auch die Dissoziation des Shen zu behandeln, die es ihm ermöglicht, verborgen zu bleiben. In Kombination mit präsenzbasierter Untersuchung und einem sicheren therapeutischen Rahmen können die Divergenzgefässe die Freisetzung von zurückgehaltenen Emotionen und unbewussten Prägungen unterstützen – und sind somit wirksame Werkzeuge zur Heilung der somatischen und subtileren Dimensionen unseres Menschseins.

Die Wiederherstellung der Kohärenz beginnt jedoch nicht durch Gewalt oder Analyse, sondern mit Präsenz.

Es ist die Bereitschaft, zu fühlen, was hier und jetzt ist. Mit wachsendem Bewusstsein beginnt sich die festgehaltene Erfahrung zu integrieren. Was einst als Anspannung, Taubheit und Erschöpfung im Hintergrund lag, gerät in Bewegung. Was unbewusst war, nimmt in Sprache, Bildern oder Empfindungen Gestalt an. Und was einst Schutz brauchte, kann nun gesehen, gefühlt und verarbeitet werden.

Dies ist kein linearer Prozess. Es ist kein Protokoll. Es ist ein «Erinnern». Eine Neuinterpretation. Wir heilen divergierende Muster nicht, indem wir sie lösen. Wir begegnen ihnen. Wir hören zu. Wir lassen sie die Geschichte erzählen, die nie erzählt wurde.



Autor: Dr. Hung D. Tran, MBBS, LiAc.

Seit 1998, praktiziert Hung westliche und östliche Medizin und hatte eine viel beschäftigte Praxis im Zentrum von London. Im Jahr 2017 war er der Organisator des ersten «Mentorship Programm in klassischer, chinesischer Medizin». Zurzeit arbeitet er als Berater und Mentor für den 18-monatigen Lehrgang «Daoist Acupuncture Apprenticeship», welcher zum ersten Mal in der Schweiz, im März 2025, über Acumax unterrichtet wird.

www.acupunctureapprenticeship.ch