

Jörg Kastner

# SAN JIAO UND DIE BEDEUTUNG VON FLÜSSIGKEITEN – THERAPIE UND PHYTOTHERAPIE BEI FEUCHTIGKEITS- UND SCHLEIMERKRANKUNGEN

San Jiao and the Importance of Fluids – Therapy and Phytotherapy in Case of Dampness and Phlegm Disorders

## Zusammenfassung

Eine der wichtigsten Aufgaben des San Jiao ist die Verteilung von Flüssigkeiten.

Eine schwerwiegende Pathologie zeigen die sogenannten Feuchtigkeits- und Schleimerkrankungen, die mitunter einer erfolgreichen Therapie gerade chronischer Erkrankungen im Wege stehen.

Bei diesen Hindernissen sind die chinesische Diätetik und Phytotherapie, aber auch Fasten von großer Hilfe.

## Schlüsselwörter

Feuchtigkeits- und Schleimerkrankung, Therapiehindernisse, Säure-Basen-Haushalt, Fasten

## Summary

One of the most important assignments of San Jiao is the distribution of fluids.

A serious pathology is shown in the so-called dampness and phlegm disorders, which may interfere with a successful treatment of chronically diseases.

To overcome these barriers the chinese nutrition therapy, phytotherapy and also fasting can be a great help.

## Keywords

dampness and phlegm disorders, obstical of therapy, acid-base balance, fasting

**N**eben den vielfältigen Aufgaben des San Jiao ist eine der wichtigsten die Verteilung der Flüssigkeiten. Basierend auf Untersuchung der klassischen Schriften des „Huang Di Nei Jing Su Wen“ von Larre und Rochat de la Vallee (1987, 2003 und 2007) heißt es: „Der San Jiao ist der Beamte, der ein Abfluss für die Wasserwege schafft. So können die Flüssigkeiten ihren natürlichen Verlauf nehmen.“

Clavey übersetzt diese Stelle (2004) folgendermaßen: „Der San Jiao ist der Beamte, der für die Bewässerung zuständig ist, er ist der Ort, von dem aus die Pfade der Flüssigkeiten entspringen.“

Eine weitere Definition von San Jiao führt nach Untersuchung der chinesischen Forschergruppe unter Qu u. Mitarb. (2005) zu folgender Erkenntnis: Demnach werden Räume bzw. Zwischenräume beschrieben, wo die Muskeln die Hülle des Körpers nicht ausfüllen. Weitergehend wird

dann unter dem Begriff Cou Li (Zwischenraum und Gewebe) festgestellt, dass darunter auch Kompartimente zwischen Haut und Muskeln zu verstehen sind, die als Verteilungsräume für den Ein- und Austritt von Qi und Flüssigkeiten gelten und die als Schutz gegen das Eindringen äußerer pathogener Faktoren dienen, in denen das Wei Qi zirkuliert.

Diese Zwischenräume wiederum sind Strukturen, die als Netzwerke verbunden den gesamten Körper durchziehen und Flüssigkeiten sowie Qi verteilen und zirkulieren lassen.

Zusammenfassend und in die Gegenwart der westlichen Medizin übertragen, könnte man hier mutmaßen, dass es sich um eine frühe Vorstellung der chinesischen Medizin handelt, die wir heute unter den Begriffen Lymphe, Lymphsystem und Faszien verstehen, und deren Störung wir weiterhin als pH-Verschiebung und Übersäuerung des

Organismus interpretieren könne, und deren Bedeutung uns gerade in den letzten Jahren zunehmend ins Bewusstsein gerufen wurde.

Aus Sicht der chinesischen Medizin wären dies dann Feuchtigkeits- und Schleimerkrankung, die im Folgenden näher erläutert werden.

Doch zuvor sei an dieser Stelle der Hinweis erlaubt, wie außerordentlich sinnvoll hier eine Fastentherapie ist!

Simpel und einfach durchzuführen, durchaus mit ärztlicher Begleitung, und den Körper von überflüssiger Feuchtigkeit und überflüssigem Schleim zu befreien und seinen pH-Wert wieder in die Balance zu bringen.

Die Bedeutung eines aufgestauten und blockierten Lymphsystems sowie eine Übersäuerung des Organismus mit einem verschobenen pH-Wert begegnen uns täglich in der Praxis, insbesondere dann, wenn aus schulmedizinischer Sicht „gar nichts mehr geht“.

Hier greifen wir effektiv ein über die Beseitigung von Störfeldern, aber auch Fasten! Wir befreien den Körper von pathologischen Flüssigkeiten, balancieren sein pH-Wert. So begegnete es mir sehr häufig in der eigenen Praxis, dass durch eine 1- bis 2-wöchige Fastenkur der Körper egal für welche Methoden wieder zugänglich gemacht wurde.

In allgemeiner Kenntnis der umfangreichen Pathologie unserer üblichen Hauptakteure „Qi und Xue“ in der chinesischen Medizin verblissen häufig die weiteren „kostbare Substanzen“ der TCM. Die Körpersäfte/Jin Ye führen ein Schattendasein, verdienen aber durchaus mehr Beachtung, wenn man sich die Pathologie von Feuchtigkeit- und Schleimerkrankung näher anschaut.

### Pathologische Flüssigkeits-, Feuchtigkeits- und Schleimerkrankungen

In der TCM werden Feuchtigkeit und Schleim als wichtige und häufige pathologische Faktoren bei der Behandlung vieler Krankheiten betrachtet. Für traditionelle chinesische Ärzte galt: „Wenn du eine Krankheit lange Zeit erfolglos behandelst, so denke dabei immer an Feuchtigkeit und Schleim.“ (Westliche Analogie: Übersäuerung, blockiert ist das Lymphsystem!)

Der westliche Betrachter verbindet mit Schleimerkrankungen hauptsächlich eine Verstopfung der Nase und Nasennebenhöhlen, Sinusitis frontalis, Sinusitis maxillaris sowie die Verschleimung des Bronchialsystems. In der TCM sind dies nur Teilaspekte und die chinesische Vorstellung von Schleimerkrankungen geht weit über den substanzhaften Schleim hinaus: Schleim kann sich in allen Körperteilen manifestieren, denn er verlangsamt den

Qi-Fluss und verstopft gewissermaßen die Leitbahnen, so als würde sich das Qi seinen Weg durch hohen Schneebahnen.

**Kurz zur Pathogenese:** Schleim entsteht in erster Linie aus einer Störung des Milz-Pankreas-Funktionskreises, des Mittleren Erwärmer. Ist die Milz zu schwach, verlangsamt sich der Qi-Fluss, Umwandlung und Transport der Flüssigkeiten werden eingeschränkt und Feuchtigkeit sammelt sich an. Bei einer chronischen Milz-Qi- oder -Yang-Schwäche bleiben die Feuchtigkeitsansammlungen über längere Zeit bestehen und bilden zunehmend konzentriertere Flüssigkeitsakkumulationen, die sich weiter zu Schleim, besonders unter Hitzeeinfluss, eindicken. Da die Milz-Schwäche immer die primäre Ursache von Schleimentstehung ist, muss bei der Therapie die Stärkung dieses Organs vorrangig sein!

Mitbeteiligt an der Schleimbildung sind Lunge und Niere, Oberer und Unterer Erwärmer. Die Lunge hat ursprünglich die Aufgabe, die aus der Milz-Produktion entstandenen Flüssigkeiten ausreichend zu verteilen und abzusinken. Dazu ist sie bei einer entsprechenden Schwäche aber nicht mehr in der Lage, weshalb sich Feuchtigkeit (Schwellungen, Ödeme) und Schleim in den Kiefer- und Stirnhöhlen absetzen oder die Lunge selbst verschleimen (Bronchitis, Pneumonie) kann.

Die Niere wiederum ist für die Aufnahme und Ausscheidung von Flüssigkeit verantwortlich. Erfüllt sie diese Funktion nicht mehr ausreichend, sammeln sich Flüssigkeiten überwiegend im Unteren Erwärmer an und können dort Ödeme ausbilden. Generell ist eine gute Nierenenergie (Nieren-Yang) wichtig, um die Milz zu wärmen und in ihrer Funktion zu unterstützen.

Weitere Ursachen, insbesondere für die Entstehung von heißem Schleim (zäher, gelber Schleim), sind äußere Wind-Hitze-Erkrankungen, die die Lunge verletzen, z.B. akute Bronchitis, Sinusitis, Heuschnupfen. Heißer Schleim kann sich auch bei einer Leber-Qi-Stagnation bilden, da durch den blockierten und verlangsamteten Fluss von Qi Hitze entsteht, die die Flüssigkeiten eindickt.

### Differenzierung des Schleims

- **Substanthafter Schleim:** manifestiert sich als Sputum bei Erkrankungen des Respirationstrakts, z.B. bei Rhinitis, Sinusitis, Bronchitis oder Pneumonie.
- **Substanloser „unsichtbarer“ Schleim:** sammelt sich in den Leitbahnen des Körpers und blockiert dadurch den Qi-Fluss. Er kann sich subkutan ansammeln und als Hautknötchen zeigen:

- Lipome, Adenome, Überbeine oder in Form einer Struma.
- In verhärteter Form bildet er Gallenblasen- oder Nierensteine.
- Schleim in den Gelenken wiederum bewirkt Knochendeformation oder Chronische Rheumatische Arthritis.
- Auch das in der TCM als „Pflaumenkern-Syndrom“ bekannte Krankheitsbild ist nichts anderes als ein Erscheinungsbild von Schleim, der sich im Rahmen einer Leber-Qi-Stagnation, überwiegend durch emotionale Ursachen ausgelöst, in Form von Schluckbeschwerden, Globus hystericus oder beengendem Gefühl in Thorax und Zwerchfell manifestiert.

Nach TCM-Vorstellung sind unnatürliche Gewebewucherungen im Körper Tumoren, sowohl gutartige als auch bösartige Manifestationen von Schleim.

### Symptome allgemeiner Schleimerkrankungen

- Erkrankungen, die lange bestehen und trotz intensiver Behandlung nicht besser werden.
- Schmerzlose Massen unter der Haut, die weder heiß noch rot und frei beweglich zu verschieben sind (Lipome).
- Allgemeines Schwere- und Taubheitsgefühl, insbesondere dumpfer Kopfschmerz und Schwindel.
- Häufige Infektanfälligkeit bei Kindern mit verstopfter Nase, schleimiger und eitriger Bronchitis, Vereiterung der Neben- und Kieferhöhlen.
- Konzentrationsmangel, dumpfe Kopfschmerzen. Gerade bei Kindern ist diese Symptomatik aufgrund schlechter Ernährungsgewohnheiten (Fast Food, übermäßiger Konsum von Süßigkeiten und Colagetränken) häufig zu finden.

### Differenzierung nach dem Ort der Feuchtigkeits- und Schleimansammlung und Symptomatik

- **Oberer Erwärmer:** Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, dumpfer Druck im Kopf, Schwindel, Tinnitus, Sinusitis frontalis-maxillaris, verstopfte Nase.
- **Mittlerer Erwärmer:** Bronchitis, Pneumonie, Bronchiektasien, Husten mit reichlich weißem oder gelbem Auswurf, Nausea.
- **Unterer Erwärmer:** Ansammlung von Flüssigkeiten, urologische und gynäkologische Erkrankungen, Bein- oder Knöchelödeme.

### Differenzierung nach der Form der Feuchtigkeits- und Schleimerkrankungen und Symptomatik

- **Wind und Schleim:** Schwindelgefühl, Taubheitsempfinden in den Extremitäten, Aphasie, Wind-Schlaganfall.
- **Hitze-Schleim:** gelbes, zähes Sputum, trockener Mund und Lippen, Bronchitis, Pneumonie, Apathie, umnebelter, verwirrter Geist, Formen der Schizophrenie, Halluzinationen, manische Depressionen.
- **Kälte-Schleim:** überwiegend wässriges, weißes Sputum, Kälte in den Extremitäten und Rücken, Übelkeit.
- **Nässe-Schleim:** weißes zähes Sputum, Appetitlosigkeit, Beklemmungsgefühl im Thorax und Epigastrium, Befall der Lunge.
- **Substanzloser Schleim:** verstopft die Leitbahnen, z.B. Wind-Schlaganfälle und Taubheitsgefühl überwiegend bei älteren Menschen.

**Puls:** Charakteristisch ist der schlüpfrige Puls, der dem Puls einer Schwangeren ähnlich ist.

**Zungendiagnostik:** Typisch ist eine aufgedunsene feuchte Zunge, zum Teil mit Zahnabdrücken (Milz-Qi- oder -Yang-Schwäche). Häufig zeigt sich dabei ein öliger weißer Belag, der sich manchmal auch auf einer normalen, aber blassen Zunge widerspiegeln kann.

- Weißer Belag: Kälte-Schleim.
- Gelber Belag: Hitze-Schleim.

Puls und Zungendiagnostik zeigen abhängig vom jeweiligen Syndrom spezifische Charakteristika.

### Allgemeine Therapiestrategie

- Stärkung der Milz.
- Transformation von Feuchtigkeit und Schleim.
  - Stärkung der Lungen und Nieren.

### Akupunktur

- Ma 40, Ren 22, Pe 6, MP 3, MP 2, Bl 20, Bl 21, Ma 36, LG 20.
- Chronisch: Ni 3, Ni 7, Bl 23, Ma 36.
- Moxa.

### Chinesische Diätetik

Wichtig: stark schleimproduzierende Nahrungsmittel vermeiden, insbesondere:

- Milchprodukte,
- Bananen, stark fettige und ölige Speisen,
- Junk-Food,
- Übermaß an süßem Geschmack, zuckerhaltige Getränke,

- Übermaß an Yin-Nahrungsmitteln (Jahreszeit und Klima beachten!): Rohkost, Salate und Obstsorten mit kühler und kalter Energetik, Zitrusfrüchtesäfte.

Vermieden werden sollten Tiefkühlkost und das Zubereiten/Aufwärmen von Speisen in der Mikrowelle, schwächt die Milz-Energie.

Cave: Fleisch produziert im Übermaß genossen leicht Schleim, besonders Schweinefleisch gerade in Verbindung mit Alkohol.

### Zu empfehlen, um den Mittleren Erwärmer zu stärken

Stärkung der Milz:

- Alle Nahrungsmittel, die die Milz stärken, um weitere Feuchtigkeits- und Schleimproduktion zu verhindern (s. Milz-Pankreas-Qi- und -Yang-Schwäche). Besonders Hirse/regelmäßig Hirsemüsli zum Frühstück (2–6 Wochen!) tonisiert und wärmt die Milz und wirkt gleichzeitig trocknend auf übermäßige Nässe im Körper, weiterhin auch Reis, Mais, Hafer mit Ceylon-Zimt!

Transformation von Feuchtigkeit und Schleim:

- Hitze-Schleim (gelb, zäh):
  - Temperaturverhalten/Geschmack: bitter-kühl, salzig-kühl, ggf. süß-kühl.
  - Chicoree, Löwenzahn, Sojamilch, Mungobohnen, Rettich, Birnen, Salz, Rotalgen, Algen, Tang.
- Kälte-Schleim (weißlich, klar, dünnflüssig):
  - Temperaturverhalten/Geschmack: bitter-warm, scharf-warm.
  - In Maßen frischer Ingwer, chinesischer Lauch, Knoblauch, Kardamom.
- Schleim verstopft den Qi-Fluss in den Meridianen: Mäßig scharfer Geschmack kann die Stagnation beseitigen, z.B. pikante Gewürze wie Pfeffer, Knoblauch, Ingwer.

### Phytotherapie

Die folgende Rezeptur Er Cheng Tang ist DIE (!) Rezeptur, um Feuchtigkeit und Schleim zu eliminieren:

#### Er Cheng Tang (Dekokt der zwei Gereiften)

Quelle: Tai Pi Hui Min He Ji ju Fang, Drogenamtrezepturen dem Volke zum Trost, aus der Ära Tai Ping 1078–1085

#### Zusammensetzung:

- Pinelliae praeparatae rhizoma (Ban Xia) 10 g,
- Citri reticulatae pericarpium (Chen Pi) 10 g,
- Poria (Fu Ling) 5 g,

- Glycyrrhizae radix preparata (zhi Gan Cao) 3 g,
- Mume Fructus (Wu Mei) 1 g,
- Zingiberis Rhizoma Recens (Sheng Jiang) 10 g.

#### Wirkung:

- **Trocknet Feuchtigkeit und löst Schleim auf!**
- Reguliert das Qi.
- Harmonisiert den Mittleren Jiao (Mittlerer Erwärmer).

#### Klinische Befunde:

- Nässe-Schleim-Akkumulation, primäre Ursache MP-Qi- Yang-Mangel.
- Reichlich leicht abzuhustender Auswurf.
- Spannungs- und Druckgefühl in Brust und Epigastrium.
- Übelkeit, Erbrechen.
- Abgeschlagenheit.
- Schwache Extremitäten.
- Schwindel.
- Palpitationen.
- **Zunge:** feuchter Zungenbelag weißer oder gelblicher Färbung.
- **Puls:** schlüpfriig.

#### Weitere Feuchtigkeits- und Schleimsymptome:

- Rezidivierende Infektion der oberen Atemweg mit Schleimbeteiligung: Bronchitis, Pneumonie, Sinusitis.
- (Atrophische) Gastritis, Magengeschwür.
- Übelkeit.
- Erbrechen.
- Struma.
- Tastbare Schwellungen und Knoten der Haut, Lipome.

#### FORMLOSER SCHLEIM!

- Schwindel.
- Menière-Krankheit.
- Krampfanfälle.

#### Praktische Anwendung:

Bei leichter bis mittlerer Feuchtigkeitssymptomatik sollte diese Rezeptur 2 x täglich, über einen Zeitraum von 1–3 Wochen angewandt werden.

Bei starker Feuchtigkeit- und Schleimansammlung ist eine Anwendung von über 3–6 Wochen empfehlenswert, unter Kontrolle von Zunge und Puls und mit wöchentlicher Akupunkturbehandlung.

Eine Umstellung der Ernährung im Sinne von Feuchtigkeit- und Schleimvermeidung sowie eine Stärkung des Milz-Pankreas-Funktionskreises, wie oben beschrieben, sind für einen dauerhaften Erfolg unumgänglich.

Diese Basisrezeptur kann unterschiedlich mit anderen Einzeldrogen modifiziert werden. Die nun folgende Basisrezeptur „Si Jun Zi Tang“ ist ein altbekannter und bewährter Klassiker, und gilt als DIE (!) Basisrezeptur zur Tonisierung des Milz-Pankreas-Funktionskreises:

**Si Jun Zi Tang** (Vier Gentlemen Dekokt vier Nobelen/Edelen) Quelle: Tai Pi Hui Min He Ji ju Fang-Drogenamt-rezepturen dem Volke zum Trost, aus der Ära Tai Ping 1078–1085

#### Zusammensetzung:

- Panacis ginseng radix (Ren Shen) 1–3 g,
- (Codonopsis Radix (Dang Shen) 5 g statt Ginseng (Ren shen) 3g,
- Atractylodis macrocephalae rhizoma (Bai Zhu) 6–9 g,
- Poria (Fu Ling) 6–9 g,
- Glycyrrhizae radix preparata (Zhi Gan Cao) 3–6 g.

#### Wirkung:

- Basisrezeptur bei Qi-Mangel!
- Tonisiert das Milz-Qi, verhindert und beseitigt Feuchtigkeit.
- Stärkt die Milz.
- Modifizierung der „Pille, die die Mitte reguliert“ Li Zhong Wan,
- Basis für „Dekokt, das die Mitte tonisiert und das Qi vermehrt“, „Bu Zhong Yi Qi Tang“ (Pi Wei Lun, Diskussion über Milz und Magen).

#### Anwendung Innere/Gastroenterologie:

- Appetitmangel.
- Abdominales Spannungsgefühl.
- Gewichtsverlust.
- Chronisches Erschöpfungssyndrom.
- Chronische Gastritis, Ulcus pepticum.
- Colitis ulcerosa.
- Reizdarmsyndrom.

#### Anwendung in der Allgemeinmedizin, Kinderheilkunde:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten.
- „Schlechte Esser“.
- Rezidivierende Infekte, „Rotz Nasen“.

#### Weiterhin Aufbau:

- Post-OP-Patienten.
- Ältere Patienten mit Abgeschlagenheit, Energieverlust, Appetitmangel.

- Aufbau für Tumorpatienten.
- Zustand nach chronischer physischer Belastung.
- Langwierige Erkrankung.
- Infektionserkrankungen.
- Bei anhaltender psychischen Belastung.

#### Praktische Anwendung:

„Si Jun Zi Tang“ wird direkt nach dem Einsatz von „Er Cheng Tang“ verordnet, je nach Bedarf für 4–8 bis zu 12 Wochen, gegebenenfalls auch länger. Abhängig ist dies von dem energetischen Zustand des Milz-Pankreas-Funktionskreises, selbstverständlich immer in Begleitung einer Ernährungsumstellung.

Beide Rezepturen eignen sich sehr gut für Kinder und Jugendliche unter Dosisanpassung nach Gewicht. Im Kindesalter imponieren die häufigen Schleimsymptome: rezidivierende Infekte, aber auch allgemeine Abgeschlagenheit, dumpfer Kopfschmerz und Konzentrationsschwäche („trüber Schleim befällt den Kopf“).

Ursache hierfür ist meist eine einseitige „Junk-Food“/Feuchtigkeits- und Schleim-Ernährung. „Schleimwarnzeichen“ sind in diesem Alter auch eine beginnende Adipositas. Primär und äußerst effektiv ist hier eine konsequente Ernährungstherapie einzuleiten, begleitet von den genannten phytotherapeutischen Maßnahmen sowie Akupunktur und Sport. Eine Behandlung und Beobachtung der jungen Patienten sollte über 6–12 Monate erfolgen.

Die folgende Rezeptur „Long Dan Gan Xie Tang“ ist ein Klassiker, um Hitze, insbesondere feuchte Hitze, aus dem Körper aus zu leiten.

**Long Dan Gan Xie Tang** (Dekokt, das die Leber entlastet und Hitze ausleitet)

#### Zusammensetzung:

- Radix Gentiana Longdancao (long dan cao) 3–9 g,
- Radix Scutellariae (huang qin) 6–12 g,
- Fructus Gardeniae Jasminoidis (zhi zi) 6–12 g,
- Caulis Acaebiae (Chuan mu ) 3–6 g,
- Semen Plantaginis (che qqian zi) 9–15 g,
- Rhizoma Alismatis Orientalis (ze xie) 6–12 g,
- Radix Bupleuri (chai hu) 9–12 g,
- Radix Rehmanniae Glutinosa (shu di huang) 9–15 g,
- Radix Angelicae Sinensis (dang gui) 9–12 g,
- Radix Rehmanniae Glutinosa (shu di huang) 15–24 g,
- Radix Glycyrrhizae ( gan cao) 3–6 g.

#### Wirkung:

- Lässt Feuer, Hitze aus Leber und Gallenblase abfließen.

- Beseitigt Nässe-Hitze aus dem Unteren Erwärmer.
- Reguliert das Leber-Qi

### **Anwendung: HITZE, Feuchtigkeit,**

#### **Hitze-Schleim:**

- Gerötete, juckende auch eitrige Hautrötungen, die nicht allergisch sind.
- Akne.
- Schwindel.
- Augenrötung.
- Kopfschmerzen (Le-Gb).
- Bitterer Mundgeschmack.
- Gereiztheit.
- Vertigo.
- Tinnitus mit hoher Frequenz.
- Hypertonie.
- Morbus Menière.
- Fluor vaginalis.
- u.v.a.

#### **Praktische Anwendung:**

Primär wird diese Rezeptur verordnet, um Hitze und Feuchtigkeit oder Hitze-Feuchtigkeit auszuleiten. Der allgemeine Zeitraum liegt zwischen 2–6 Wochen, unterstützt mit Akupunktur Behandlung hierbei 2 x wöchentlich. Sämtliche Hitze induzierenden Nahrungsmittel sind zu vermeiden.

Gute Anwendung findet diese Rezeptur bei jugendlicher Akne mit entsprechender Dosisanpassung über das Körpergewicht.

### **Zusammenfassung aus der Praxis für die Praxis**

1. Bei schwierigen, therapieresistenten Erkrankung ist initial eine Fastenkur für 1–2 Wochen in den warmen

Perioden März bis Oktober ausgesprochen vorteilhaft und effektiv. Der Leidensdruck ist meist so groß, dass die Patienten sich gerne darauf einlassen. Durch das Ausleiten von Toxinen sowie das Eliminieren von Feuchtigkeit und Schleim werden die Säuren und Basen ausbalanciert, damit der geschundene und blockierte Organismus erst überhaupt wieder reagibel wird. Fasten ist und bleibt die günstigste und effektivste Detox-Therapie. Einfach anzuwenden ist Fasten dem bunten und teuren Markt zweifelhafter Detox-Therapien deutlich überlegen.

Nach einer solchen Fastentherapie werden die weiteren Behandlungen wie Akupunktur und Kräutertherapie deutlich effizienter.

2. Ernährungsumstellung und Ernährungstherapien lassen sich gerade nach einer Fastenzeit hervorragend bei den Patienten etablieren. Derartige einschneidende Lebensveränderungen bieten langfristig eine wirklich gute Aussicht für eine ganzheitliche Gesundheit.
3. Störfeld-Diagnostik, Akupunktur und begleitend Phytotherapie, meist in einem Zeitraum von 2–6 Monaten, lassen sich hier auch bei schwierigen Erkrankungsbildern, z.B. Autoimmunerkrankungen, hervorragende Resultate erzielen.

Viel Erfolg!

Im Sinne der alten Meister: „Wenn du eine Erkrankung lange und erfolglos behandelst, so denke dabei immer an Feuchtigkeit und Schleim.“ ■

### **Literatur beim Verfasser**



*Dr. med. Jörg Kastner*

*Lehrbeauftragter für Akupunktur Ruhr-Universität Bochum*

*Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin, Sportmedizin*

*Laakstraße 18, 44534 Lünen, Tel.: +49 2306/ 6041*

*E-Mail: praxis@neumann-kastner.de*