

Franz Jost

DIE ATMUNG: O₂ – CO₂, TCM, PH-PUFFERSYSTEM, ASTHMA, BUTEYKO

Breathing: O₂ – CO₂, TCM, pH buffer system, asthma, Buteyko

Vortrag gehalten am Expertenkurs 2016 für Ohrakupunktur/Aurikulomedizin und klassische Akupunktur vom 22.2.16 bis 26.2.2016 in Davos.

Zusammenfassung

Der Autor weist auf die Funktionen von O₂ und vor allem des CO₂ in der Atmung hin und vergleicht Sauerstoff mit dem Yang und Kohlendioxid mit dem Yin. Dieser Zusammenhang lässt sich aus dem Verhalten der Gase, ihren Funktionen und induzierten Pathologien ableiten. Ein kosmologisches Modell untermauert diese Aussagen. Der Autor weist auf die Wichtigkeit der Lungen hin und ihre Stellung zu den anderen Funktionskreisen wie auch auf ihre Bedeutung im pH-Puffersystem. Weiter erwähnt er die Asthmaerkrankung. Der Verfasser stellt die Methode Buteyko vor, die besagt, dass oberflächlich und langsam atmen physiologisch ist. Dieses Vorgehen ist leicht erlernbar und wird zur Behandlung der Atemerkrankungen angewendet; hilft aber allen, ihre energetische Situation zu verbessern.

Schlüsselwörter

Atmung, Sauerstoff, Kohlendioxid, physiologische und energetische Darstellung der Atmung, pH-Puffersystem, kosmologisches Modell, TCM, Asthma, Buteyko

Summary

The author indicates the functions of O₂ and especially of CO₂ in the breathing and compares the oxygen with the Yang and carbon dioxide with the Yin. This relationship can be derived from the behavior of gases, their functions and induced pathologies. A cosmological model underpinned these statements. The author points out the importance of the lungs and their position within the other functional circuits. The lungs are also part of the pH buffer system. The text explains the asthma from the TCM point of view and introduces the Buteyko method, stating the slow and deep breathing with a small volume of air is physiologically. This approach is easy to learn and is used to treat lung diseases; but helps everyone to improve his energetic situation.

Keywords

Breathing, oxygen, carbon dioxide, physiological and energetic representation of breathing, pH buffer system, cosmological model, TCM, asthma, Buteyko

Wichtigkeit der Lunge

Die Bedeutung der Lunge in der Klinik und ihre Stellung im energetischen System werden oft unterschätzt.

Die typischen Lungenkrankheiten sind bekannt; die Schulmedizin weiß aber auch, dass die COPD eine Systemerkrankung ist und über proinflammatorische Botenstoffe auf den gesamten Körper wirkt. Es kann daher über die Lungenerkrankung zu Verschlusskrankheiten von Blutgefäßen kommen, zu Muskelschwäche und Verlust von Muskelmasse, zu Osteoporose, zu einem metabolischen

Syndrom, zu Depressionen und zur Erhöhung des Sympathikotonus.

Dies klingt für uns Vertraute der energetischen Medizin recht familiär. Bringen wir doch Depressionen, Ängste, Allergien, Dermatosen in Verbindung mit Yin- und Yang-Störungen der Lungenenergetik. Wer über die Aurikulomedizin, über das Energiefeld und den RAC die Energetik der Funktionskreise diagnostiziert, wird auch andere Symptome lungenabhängig finden, wie Vertigo, Panikattacken, Schlafapnoe, Parästhesien oder metabolische Veränderungen.

Die Lunge bildet, zusammen mit der Niere, die Grundlage unseres Säuren-Basen-Puffersystem.

TCM: Beziehung von Lungen und Nieren

Es findet ein gegenseitiger energetischer Austausch statt:

- **Von der Lunge zu den Nieren:** Produktionszyklus: Die Lunge ist die Mutter der Niere. Die Lunge gibt ihr überschüssiges Wasser in die Niere, sie „tropft in die Nieren ab“.
- **Von der Niere zu den Lungen:** Die enge Beziehung der Lungen zur Yang-Niere ist in den klassischen Pulslokalisationen aufgezeichnet:

Tab. 1: Liste der chinesischen Pulse über der rechten und linken A. radialis (englische Abkürzungen)

	Rechts	Links
寸口 Cùnkǒu Daumenpuls	LI-LU	SI-HT
關 (关) 口 Guānkǒu Schrankenpuls	ST-SP	GB-LV
尺口 Chǐkǒu Fußpuls	TE-Yangniere-PC	BL-Yinniere

Die Yang-Niere, und damit auch das ministerielle Feuer aus dem Kreislauf und dem Drei Erwärmer, erwärmen Milz und Lungen. Die Schulmedizin macht eine „Nierenbehandlung“ des Asthmas: Kortikosteroide (NNR), Sympathikomimetica (NNM), Anticholinergika.

Lunge und Niere haben beide eine soziale Bedeutung. Die Lunge stellt über den Austausch der Atemluft die Beziehung Individuum-Gesellschaft her, der orbis renalis verbindet über die Sexualität Individuum und Individuum.

TCM: Beziehung zwischen Milz und Lunge:

意 Yì und 魄 Pò

- 意 Yì das Wort. Logos. Damit ist die intuitive Intelligenz gemeint, die Idee. 意 Yì gehört zur Milz.
- 魄 Pò materialisiert Yì 意. Durch 魄 Pò treten Instinkte und Gefühle ins Bewusstsein. Pò gibt dem Wort einen Inhalt.
- Pò: Die Lunge ist das materielle Lebensprinzip. 魂 Hún und 魄 Pò gehören zu den biologischen Instanzen, zum Lebensprinzip. Der Sitz von 魄 Pò ist die Lunge. Die Lungenenergie senkt ab, verfestigt, konsolidiert. Pò führt zur Verstofflichung, gibt die individuelle Form, schon embryonal. Durch 魄 Pò treten Instinkte und Gefühle ins Bewusstsein.
- Fülle-Muster: 魄 Pò macht Wünsche, Begierden, Gelüste, Sehnsucht, Drang und Trieb bewusst.
- Leere-Muster: 魄 Pò kann Yì 意 nicht erkennen: Angst, Depressionen.

CO₂

Bildung

CO₂ wird im Organismus gebildet über die Erzeugung von Energie, wie bei den Verbrennungsmotoren. O₂ und Glukose werden zu CO₂, Wasser und Energie metabolisiert.

CO₂ wird leicht abgeatmet, da pCO₂ in den Kapillaren 46 mmHg beträgt, alveolär 40 mmHg und in der Atmosphäre 0,04%.

Bedeutung

CO₂ ist wichtig für die Aufnahme des O₂ in die Erythrozyten und ebenso für dessen Abgabe ins Gewebe.

CO₂ ist Teil des pH-Puffersystems im Organismus.

Jede menschliche Zelle benötigt eine bestimmte Konzentration von CO₂, etwa 5–7%, um normal zu funktionieren.

Erklärungsversuch

Es wird geschätzt, dass vor 3,5 Mrd. Jahre die Erde eine Atmosphäre aus N, CO₂ und Argon besessen hat.

Als das Leben auf unserem Planeten begann, waren in der Atmosphäre über 20% CO₂. Dieser Anteil ist stark gefallen, und heute enthält die Atemluft nur noch 0,04% CO₂.

Der Fötus weist in seinem Blut einen pCO₂ 48 mmHg auf, die Mutter 40 mmHg. Dies ist bedingt durch seinen aktiven Metabolismus. Hat der erhöhte pCO₂ des Fötus aber auch einen phylogenetischen Hintergrund?

Evolution

Die ältesten fossil überlieferten, 3,1 Mrd. Jahre alten Einzelbakterien sehen heutigen Bakterienzellen in Stäbchenform ähnlich. Es wird vermutet, dass sich das erste Leben durch einen Gärungsstoffwechsel ernährt hat. Vor 1,5 Mrd. Jahren wird das früheste Auftreten von O₂ beobachtet und gleichzeitig erscheinen auch Zellen mit echtem Zellkern und sexueller Vermehrung.

Anpassung

In der Phylogenese musste der atmende Organismus die Zunahme des O₂ kompensieren, indem er in den Alveolarzellen und damit in den Alveolen eine Art innere Atmosphäre schuf. Bei normaler, gesunder Atmung enthalten die Alveolen etwa 6,5% CO₂. Damit der Sauerstoff aus den Erythrozyten abgegeben oder in die Erythrozyten aufgenommen werden kann, muss ein physiologisches Gleichgewicht zwischen CO₂ und O₂ bestehen: ein Ausgleich von Yin- und Yang.

Atmung: im Ausgleich von Yin und Yang

- Die Einatmung ist ein Yang-Vorgang: Die Energierichtung der Einatmung geht nach unten und innen. Yang aus dem Kosmos dringt in den Körper ein. O₂ entspricht somit dem Yang im Yin.
- Die Ausatmung ist ein Yin-Vorgang. Sie geht von innen nach außen. CO₂ entspricht somit dem Yin im Yang, außen ist Yang.

Durch die Atmung nehmen wir Yang ein und geben Yin ab. Die Nahrung ist Yin. Wir nehmen dieses Yin ein und geben Yang ab in Form von Wärme und Energie.

Kosmologisches Modell

- Die Sonne (Stern) ist Yang im Yang. Feuer. Stabilität im Yang. Die Sonne enthält auch Yin-Energie (Materie).
- CO₂: Yin im Yang. Trockenheit. Absteigender Schenkel.
- Erde (als Planet): Yin im Yin: Wasser. Die Erde enthält auch Yang-Energie (vom Ur-Nebel, Yang-Nebel, der sich zur Sonne und den Planeten kristallisierte).
- O₂: Yang im Yin. Holz. Aufsteigender Schenkel.

Atmung und Herz

- Einatmen: Herz geht rascher: Yang.
- Ausatmen: Herz geht langsamer: Yin.

Untersuchung mit Richard Oström, Göteborg, Komponist mit dem Chor „Puls vor Ort“ beim Gesangsfest Meiringen, 2015 (<http://www.srf.ch/sendungen/puls/puls-vor-ort-beim-gesangsfest-meiringen>, Sequenzen 2716–3026): 10 Singende Personen haben einen Pulsmesser getragen,

<https://de.wikipedia.org/wiki/Atemzentrum>

Das Atemzentrum besteht aus mehreren Gruppen von Nervenzellen und liegt in der Formatio reticularis im Stammhirn. Weitere zum Atemzentrum gehörende Neurone finden sich in der Umgebung des Nucleus ambiguus und Nucleus tractus solitarii sowie zwischen dem Austritt des N. glossopharyngeus und dem 2. Zervikalsegment im Rückenmark.

Morphologisch ist das Gebiet nicht eindeutig abgrenzbar, es stellt vielmehr eine funktionelle Einheit dar. Ein Teil der Nervenzellen des Atemzentrums regelt die Einatmung, die sogenannten inspiratorischen Neurone, ein anderer Teil die Ausatmung, die expiratorischen Neurone.

ihre Herzfrequenz ging synchron schneller oder langsamer gemäß dem Atmen beim Singen.

Atemregulation

CO₂ bestimmt die Aktivität der Chemorezeptoren im Atemzentrum (s. Kasten). Wenn pCO₂ < 40 mmHg ist, wird das Atemzentrum nicht mehr stimuliert.

O₂ wird erst dann zu einem bestimmenden Faktor im Atemzentrum, wenn seine Blutkonzentration von pO₂ 104 mmHg auf etwa 60 mmHg fällt (O₂-Sättigung noch 90%).

Yin (im Yang) ordnet also die Atemfunktion, Yang (im Yin) nur im Notfall.

Wirkung von CO₂

- Normale CO₂-Werte (pCO₂ im arteriellen Blut 35–46 mmHg) lassen die glatte Muskulatur erschlaffen. Diese findet sich in den Bronchien, in den Arterien und Kapillaren und in vielen Hohlorganen (Darm).
- CO₂ regt die Bildung von Endothelium-derived relaxing factor (EDRF) NO an. NO führt zu Vasodilatation.
- CO₂ ist ein Teil des respiratorischen Puffersystems.
- CO₂-Mangel kontrahiert die glatte Muskulatur. Mögliche Folgen: Asthma, Tachykardie, Hypertonie, Darmkrämpfe.
- Normale CO₂-Werte führen zu einer guten Atmung und Durchblutung.

pH-Pufferung: CO₂ kontrolliert den Blut-pH

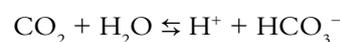
Die Regulation der Pufferung erfolgt metabolisch (Nahrung [4], Chlorophyll [6]) oder respiratorisch. Die respiratorische Regulation ist rasch, wirkt sich im Blut aus und geschieht über Atmung und Nieren.

Das Kohlensäure-H₂CO₃-Hydrogenkarbonat-(Bikarbonat)-System HCO₃⁻, also ein Kohlensäure-Hydrogenkarbonat-Puffer, stellt etwa 50% der Gesamtpufferkapazität des Blutes dar.

Säuren-Basen-Balance:



oder einfacher:



- **Hyperventilation:** CO₂ wird ausgeatmet. CO₂ wird nachgebildet aus H⁺ + HCO₃⁻: H⁺ (HCO₃⁻) verringern sich: Es entsteht eine respiratorische Alkalose. Nach meiner Meinung entsteht auf die Dauer, da auch das basische Bikarbonat fehlt, eine Azidose im Gewebe!
- **Hypoventilation:** Zu viel CO₂ bleibt im Körper (Hyperkapnie), dadurch nehmen auch H⁺ + HCO₃⁻ zu:

respiratorische Azidose. Dies ist auch der Grund für die Übersäuerung von Wasser, Regen und Erde durch zu viel CO_2 in der Luft. Im Körper werden $\text{H}^+ + \text{HCO}_3^-$ gezielt über die Nieren ausgeschieden.

Bohr-Effekt

Der dänische Physiologe Christian Bohr 1855–1911 hat ihn entdeckt.

Die Bereitschaft (Affinität) des Hb, O_2 an sich zu binden oder freizugeben, ändert sich mit der Menge des im Blut gelösten CO_2 und somit gemäß dem jeweiligen pH.

- **In der Peripherie:** Hb wird zur Freigabe von O_2 angeregt, wenn pCO_2 hoch ist und damit das Blut saurer wird (respiratorische Azidose).
- **In der Lunge:** Wenn pCO_2 durch die Ausatmung in den Alveolen und im Blut sinkt (respiratorische Alkalose), steigt die Affinität des Hb, O_2 aufzunehmen.

Auch Wärme und tiefer pO_2 im Gewebe erhöhen die Freigabe von O_2 aus dem Hb.

Stoffwechselaktive Gewebe, wie Muskeln bei sportlicher Aktivität, weisen einen erhöhten CO_2 -Gehalt und einen erniedrigten pH auf.

Circulus vitiosus: Bei respiratorischer Alkalose (Hyperpnoe) wird weniger O_2 ins Gewebe abgegeben und dadurch weniger CO_2 produziert.

Die Senkung des pH-Wertes des Bluts (höheres CO_2) verringert die Affinität von Hämoglobin zu Sauerstoff, sodass dieser leichter an das Gewebe abgegeben wird. Die Senkung des pH-Wertes um 0,2 hat bereits eine Abnahme der Sauerstoffaffinität um etwa 20% zur Folge.

Haldane-Effekt

Er beschreibt die Tendenz des Hb, bei steigendem pO_2 sein gebundenes CO_2 abzugeben. Dies erleichtert in der Lunge die Abgabe von CO_2 . Umgekehrt wird die CO_2 -Aufnahme aus dem Gewebe durch die Sauerstoffabgabe begünstigt.

Der Haldane-Effekt kann als eine Art Gegenstück zum Bohr-Effekt verstanden werden, welcher beschreibt, wie in der Peripherie die Sauerstoffabgabe funktioniert.

Physiologische Atmung

- Ausatmung: CO_2 aus dem Metabolismus wird ausgeatmet. Es soll aber nicht zu viel CO_2 ausgeatmet werden! Also geringes Atemvolumen, Nasenatmung.
- Einatmung: Die O_2 -Aufnahme ins Hb durch das Kapillarendothel steigt wegen des durch die Ausatmung verminderten pCO_2 in den Alveolen.

- O_2 -Abgabe in der Peripherie: Ist gut, wenn genügend CO_2 vorhanden ist. Der pH sinkt. Hb kann O_2 freigeben.

Atemfrequenz und -volumen

Die Atemfrequenz beim Neugeborenen beträgt 40–45 Züge/min. Das Kind ist Yang im Yin! Sie nimmt dann kontinuierlich ab, bis sie beim Erwachsenen nach Google etwa 12–18 Züge/min beträgt. **Physiologisch sind nach meiner Meinung etwa 10 Atemzüge/min und damit etwa 5 Liter Luft/min.** Damit wird ein gesunder Anteil von 6,5% Kohlendioxyd in den Lungenbläschen erreicht.

Verdeckte Hyperventilation: 5–10 Liter pro Minute. Chronisches, zu großes Abatmen von CO_2 führt zu schleichender, schwer diagnostizierbarer Erkrankung, die sich über Jahre weiter entwickelt. Das Atemzentrum stellt sich auf einen tieferen CO_2 -Wert ein und nimmt mit der Zeit diesen Wert als Maß der Regulation. Ein diagnostischer Hinweis ist die Mundatmung.

Symptome der verdeckten Hyperventilation und Mundatmung

Es entsteht ein Yin-Mangel wegen zu starker Abatmung von CO_2 . Yang wird volatil, kann nicht mehr ins Yin eindringen. Es erscheinen viele untypische Symptome, wie Müdigkeit, Gähnen, Stöhnen, zitternde Hände, Angstgefühl, Panikanfälle, Schmerzen im Brustbereich, Luftnot, Asthma, Bauchkrämpfe, Fingerkribbeln und Zuckungen (Hyperventilationstetanie), Hypertonie, Tachykardie, Schlafapnoe, Parästhesien, Kopfschmerzen, Schwindel, trockener Mund, Karies, veränderte Kiefer- und Zahnstellung, enger Gaumen, kranio-mandibuläre Dysfunktion, Gesichtsasymmetrie, Haltungsänderungen, Störungen des Bewegungsapparats.

Konrad Borer hat die Auswirkungen der Mundatmung auf den Mund und den Gesamtkörper ausführlich beschrieben [1, S. 29]. Die pathologische Funktion (Mundatmung) verursacht eine Veränderung der Form. Die Zunge liegt nicht mehr an der Maxilla. Dadurch fehlt der formgebende Wachstumsstimulus auf den Gaumen (Abb. 1). Der Formveränderung folgen die funktionellen



Abb. 1: Links: Lyra-förmiger Oberkiefer infolge Mundatmung. Rechts: bogenförmige Okklusionsebene (Quelle: Dr. med. dent. Konrad Borer [1])

Veränderungen: die kranio-mandibuläre Dysfunktion mit den posturalen Umstellungen und die Diskontinuität von Renmai und Dumai mit Modifikationen im gesamten Organismus. Konrad Borer wendet sich korrekterweise gegen eine Extraktion von Zähnen wegen des engen Kiefers. Die Therapie ist die konsequente Nasenatmung von Kindheit an!

- **Hyperventilation:** 10–20 Liter pro Minute. Yin und Yang erschöpfen sich.
- **Starke Hyperventilation:** 20–30 Liter pro Minute. Trennung von Yin und Yang.

Ein Anfall von starker Hyperventilation führt dementsprechend zu bedrohlichen Symptomen, die – mindestens beim ersten Anfall – verwirrend sein können: Herzinfarkt? Intoxikation? Medikamente? Asthma? Der Patient klagt über Atemnot und Schmerzen in der Brust, Tachypnoe, Tachykardie. Der Patient spricht kaum mehr, ist aber bewusst. Er ist verlangsamt in allem. Tetaniestellung der Hände, versteifte Muskeln, der Patient kann kaum mehr gehen und bricht zusammen. Schaum im Mund.

Asthma: Yin-Mangel, Yang volatil, 逆 nì,

Am Anfang steht die (verdeckte) Hyperpnoe mit zu großem Abatmen von CO₂. Es folgen Krämpfe der Bronchialmuskulatur und Entzündungen der Bronchien. Die Kortisolproduktion ist vermindert. Die Ausatmung ist erschwert: expiratorischer Stridor.

Das geschwächte Yin kann nicht mehr nach außen. Yin stagniert oder fließt nach unten; Yang kann nicht mehr ins Yin, es wird volatil. Es entsteht 逆 nì, der umgekehrte Energiefluss, bis zum energetischen Zusammenbruch.

Su Wen kennt diesen entgegengesetzten Energiefluss. Kap. 22: „Wenn die Lunge leidend ist und die Energie entgegengesetzt nach oben steigt, dann muss man prompt Bitteres einnehmen, um diesen (entgegengesetzten Fluss) zu vertreiben.“

Su Wen 22: Das 苦 kǔ Bittere 堅 (堅) jiān festigt. Alle volatilen Elemente werden dadurch kondensiert und gefestigt, sodass vom Himmelsgewölbe wieder Körperflüssigkeiten nach unten abtropfen und in den Meridianen fließen können.

Asthma, Diagnose und Therapie

Aurikulomedizinische Diagnose

- TCM-Diagnose: Energielinien (Polfeld) und RAC erleichtern die Diagnose.

- Nadeltherapie gemäß der Diagnose, z.B.:
- Blase 13, Lunge 9,6, 5, Niere 3, 7, 10, Herz 7: Wirkung auf Shen. Kreislauf 7: Beide wirken gegen nì und bringen Feuer in die Nieren.
- Aktivierung der anzestraln Energie: Renmai 4, 12, 17, 22. Dumai 4, 9.
- Atmung gemäß Buteyko.

Buteyko-Methode

Buteyko war ein ukrainisch-russischer Arzt. Um 1950 stellte er fest, dass Sterbende trotz einer Kussmaul-Atmung wenig O₂ im Blut aufwiesen. Er belegte auf der Basis des Bohr-Effekts, dass ein geringes Luftvolumen, das tief eingeatmet wird (Bauchatmung), zu einer besseren O₂-Versorgung führt als die Thoraxatmung mit einem großen Luftvolumen.

Die Bedeutung des Bauchatmens für die Gesundheit und ein langes Leben war schon den „Alten“ bekannt [7].

Die Atmung gemäß Buteyko besteht in einer konsequenten Nasenatmung, Entspannung, Zwerchfellatmung, verminderter Atmung an der Grenze zum Lufthunger und verlängerten Atempausen (control pause, reduced breathing [3]).

Die Resultate einer klinischen Studie, die 1998 in Australien publiziert wurde (Bowler et al. [2]), zeigten, dass Asthma-Kranke, die diese Technik anwendeten, imstande waren, ihren Gebrauch an krampflösenden Medikamenten innerhalb von 3 Monaten um durchschnittlich 90% und ihren Kortisonverbrauch um 49% zu vermindern.

Buteykos Forschung zufolge ist ein Asthma-Kranker ein Mensch, der hyperventiliert [5]. Hyperventilation verursacht Krämpfe der Bronchialmuskulatur, Schleimbildung und Schleimhautentzündung. Buteyko behauptet, dass Inhalieren in Wirklichkeit weitere Hyperventilation verursacht, denn es dient dazu, die Atemwege zu öffnen und für 4–12 Stunden offen zu halten. Der durch die Hyperventilation erniedrigte Kohlendioxidgehalt führt nach 2–12 Stunden nach der Behandlung dazu, dass der Patient wieder Krämpfe bekommt und erneut inhalieren muss.

Wirkmechanismus: Die Wirksamkeit der Methode wird zumeist damit erklärt, dass der durch eine Verringerung des Luftaustauschs erhöhte Kohlendioxidgehalt über verschiedene Mechanismen zu einer besseren Sauerstoffversorgung führt. Diese Theorie wird von Kritikern für zu einfach gehalten. Es ist davon auszugehen, dass die Methode zusätzlich über Veränderungen von Stickstoffmonoxid (NO) in den Atemwegen sowie über ein Hypoxie-training und weitere Mechanismen wirkt.

Meine Empfehlungen zur Asthmatherapie

- Nach der aurikulomedizinischen Untersuchung und Therapie auch die Energetik der Organe beachten, durch Prüfung der lokalen Richtung der Energielinien und deren Ausdehnung (Aura). Dadurch kann auch die Diagnose gestellt werden, also z.B. Lungen-Yin-Mangel.
- Frequentielle Lasertherapie durchführen gemäß der TCM-Diagnose (Laserneedle 3B; 3B Scientific Laser Needle System, Spitzwaldstrasse 12, 4123 Allschwil (BL), www.tcmlaser.ch, edwin@tcmlaser.ch).
- Immer Atmung nach Buteyko!

Der Wolf ist das „Lungentier“

Durch sein Heulen sendet er sein (Lungen-)Qi über weite Flächen und meldet seinen Herrschaftsanspruch an. Sein Rudel ist geprägt durch ein hochgradiges soziales und hierarchisches Verhalten (Abb. 2).

Sein 魄 Pò konkretisiert seine Ideen 意 Yi: Neugierde, Eifer, Spiellust oder Aggressivität und löst bei den Men-

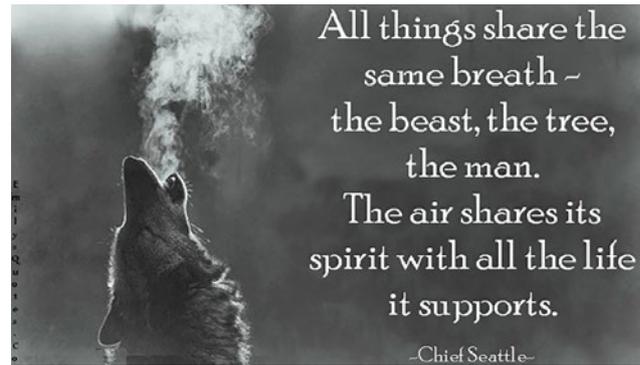


Abb. 2: Alle Wesen teilen den gleichen Atem

(Quelle: <http://emilysquotes.com/all-things-share-the-same-breath-the-beast-the-tree-the-man-the-air-shares-its-spirit-with-all-the-life-it-supports/>)

schen Emotionen aus, die von Genugtuung und Freude über die biologische Ordnungskraft des Wolfes bis zu Angst und Hass gehen. ■

Literatur

- [1] Borer K: Biologische Zahnmedizin – interessante Aspekte für den Allgemeinmediziner. *Akupunktur & Aurikulomedizin* 2014; 2: 24–30.
- [2] Bowler S, Green A, Mitchell C: Buteyko breathing and asthma: a controlled trial. *Med JAust* 1998; 169: 575–578.
- [3] Cooper S, Osborne J et al.: Effect of two breathing exercises (Buteyko and pranayama) in asthma: a randomised controlled trial. *Thorax* 2003; 58: 674–679.
- [4] Grosz C, Strittmatter B: Übersäuerung als Ursache für Therapieversagen in der Schmerzakupunktur. *Schmerz und Akupunktur* 2013; 2: 22–31.
- [5] McHugh P, Aitcheson F, Duncan B et al.: Buteyko Breathing Technique for asthma: an effective intervention. *N Z Med J* 2003, 116: U710.
- [6] Strittmatter B, Wack M: Grünes Blut – Chlorophyll für die Entsäuerung als Basis jeder Schmerztherapie. *Akupunktur & Aurikulomedizin* 2012; 3: 10ff.
- [7] Wirz A: Monkey business. Zum Jahr des Affen. Einleitung *Akupunktur & Aurikulomedizin* 2016; 1.



Dr. med. Franz Jost
 CH 6900 Lugano, Via Domenico Fontana 14
 Fax: +41(0)919931435
drjost@ticino.com
www.dr-jost.com