



Johannes Bernot
Andrea Hellwig
Claudia Nichterl

HEUSCHNUPFEN

Gesund leben mit
Chinesischer Medizin

Rezepte,
Übungen
& mehr

Inhalt

7 Die Grundlagen des Yang Sheng

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen • Yang Sheng • Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin • Yin und Yang • Die Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen • Qi • Heuschnupfen aus Sicht der Chinesischen Medizin • Disharmoniemuster bei Heuschnupfen

47 Mit der Fünf-Elemente-Ernährung die Abwehrkraft stärken

Strategien bei Heuschnupfen • Nutzen Sie Lebensmittel als Heilmittel • Was Sie sonst noch tun können, um Ihr Immunsystem zu stärken

67 Rezepte im Einklang mit den Fünf Elementen

Ein paar Hinweise vorab • Rezepte für das Frühstück • Rezepte für den Mittag oder Abend • Desserts • Gewürze und Kräuter als Unterstützung bei Heuschnupfen • Tees • Chinesische Gesundheitstees, die bei Heuschnupfen helfen

101 Die Energie fließen lassen mit Qigong

Qigong – mit dem Qi arbeiten • Hinweise zu den Übungen • Praktische Übungen aus dem Duft-Qigong

109 Mit Tuina und Akupressur die Selbstheilung aktivieren

Was Sie bei der Tuina-Massage und Akupressur beachten sollten • Tuina-Massage und Akupressur für die sechs Disharmoniemuster • Selbstmassage für die Herbstzeit • Selbstmassage für die Frühlingszeit • Hilfsmittel für die Massage und Akupressur

127 Anhang

Bücher, Adressen & Co. • Über die Autoren • Register • Bildnachweis

Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin

Die Chinesische Medizin stellt heute – neben der ayurvedischen Medizin – das wohl älteste Medizinsystem weltweit dar. Ihre Wurzeln können bis ins dritte vorchristliche Jahrtausend zurückverfolgt werden. Im Mittelalter breitete sie sich bis nach Persien aus und erreichte im 17. und 18. Jahrhundert Europa, hier insbesondere Frankreich. Laut der World Health Organization (WHO) sind die Methoden der Chinesischen Medizin zum Ende des 20. Jahrhunderts die weltweit am meisten verwendeten Formen medizinischer Praxis.

Hier im Westen wird mit der Chinesischen Medizin hauptsächlich die Akupunktur in Verbindung gebracht. Die Chinesische Medizin hat aber weitaus mehr zu bieten. Sie verfügt über fünf Methoden der Behandlung, die auch als die »fünf Säulen« der Chinesischen Medizin bezeichnet werden. Diese sind:

- Akupunktur,
- Arzneimitteltherapie,
- Ernährungslehre,
- Bewegungslehre (Qigong, Taijiquan),
- Massage.

Akupunktur

Bei der Akupunktur werden Akupunkturpunkte mit Nadeln stimuliert. Durch Einstiche mit feinen Nadeln an genau festgelegten Punkten der Haut werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt, um ein bestehendes Ungleichgewicht zu regulieren. Die Akupunkturpunkte sind auf energetischen Leitbahnen angeordnet, die wie ein Netzwerk den gesamten Körper durchziehen. Neben der Verwendung von Nadeln können Akupunkturpunkte auch durch Wärme (Moxibustion), Ultraschall, Strom (Elektroakupunktur), Laserstrahlen oder durch Fingerdruck (Akupressur) stimuliert werden. Für die Selbstbehandlung ist nur die letztgenannte Methode geeignet.



Arzneimitteltherapie

Die chinesische Arzneimitteltherapie ist die älteste und wichtigste Therapie der Chinesischen Medizin. In China gilt sie als das Herzstück der Chinesischen Medizin. Es kommen überwiegend pflanzliche Substanzen (Wurzeln, Rinden, Stängel, Blüten, Samen/ Früchte und Blätter), daneben auch Mineralien und in seltenen Fällen auch tierische Bestandteile zur Anwendung. Die Arzneimittel werden nach bestimmten Prinzipien und Regeln zu einer Rezeptur zusammengestellt, die auf die individuelle Situation des Patienten abgestimmt ist. Da es sich um ein komplexes System handelt und die Substanzen teilweise starke pharmakologische Wirkungen haben, ist die chinesische Arzneimitteltherapie ausschließlich fachlich ausgebildeten Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten. Der Einsatz von Küchen- und Teekräutern kann auch in Selbstanwendung erfolgen. Tipps dazu finden Sie ab Seite 89.



Ernährungstherapie – chinesische Diätetik

Die chinesische Ernährungstherapie ist eine weitere wichtige Methode in der Chinesischen Medizin. Sie ist auch als Fünf-Elemente-Ernährung oder chinesische Diätetik bekannt und eignet sich sehr gut zur Selbstanwendung und -therapie. Lebensmittel weisen wie Arzneimittel bestimmte Wirkungen auf, die wir therapeutisch nutzen können. Näheres über die Theorie der chinesischen Diätetik sowie zahlreiche Rezepte finden Sie ab Seite 47.

Die Grundprinzipien der Fünf-Elemente-Ernährung stellen wir Ihnen auch ausführlich im Grundlagenband unserer Ratgeberreihe, *Gesund leben mit Chinesischer Medizin*, vor.

Bewegungslehre (Qigong und Taijiquan)

Qigong und Taijiquan beinhalten vielfältige Bewegungsübungen, die Körper, Atmung und Geist regulieren und stärken, die Lebensenergie *Qi* und das Blut aktivieren und die Leitbahnen durchgän-

gig machen. Hierbei werden verschiedene Körperhaltungen und Bewegungen eingesetzt sowie Atem- und Konzentrationsübungen durchgeführt. Meditation, Medizin und Kampfkunst gehen in diesen Bewegungslehren eine enge Verbindung ein. Mehr zu Theorie und Praxis des Qigong finden Sie ab Seite 101.

Tuina-Massage

Die chinesische Form der Massage, Tuina, ist eine Mischung aus Chiropraktik, Akupressur und weiteren manualtherapeutischen Methoden. Die Chinesische Medizin kennt viele wirksame Massagetechniken, die von entsprechend ausgebildeten Therapeuten angewendet werden, aber auch zur Selbstanwendung geeignet sind. Grundlage aller Techniken ist die Arbeit mit dem Leitbahnsystem und der Lebensenergie *Qi*: Durch manuelle Einwirkung auf die Leitbahnen und Akupunkturpunkte werden energetische Blockaden gelöst und der *Qi*-Fluss gefördert. Massageanleitungen finden Sie ab Seite 109.



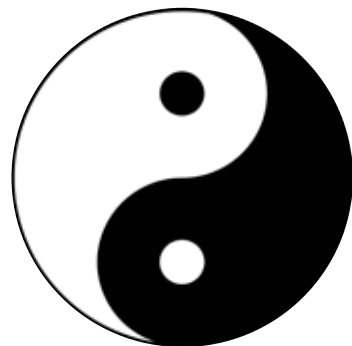
Bei der Behandlung durch einen TCM-Therapeuten bilden in der Regel die Akupunktur und Arzneimitteltherapie die Schwerpunkte der Chinesischen Medizin. Einige TCM-Therapeuten bieten zudem auch Tuina-Behandlungen an. In der eigenen Gesundheitsvorsorge und in der »Hausmedizin« sind die chinesische Ernährungslehre, die Bewegungstherapien und die Selbstmassage/Akupressur die zentralen Maßnahmen zur Selbstanwendung.

Bei Heuschnupfen ist es ratsam, einen gezielten Ernährungsplan umzusetzen. Hier können auch einfache Teerezepturen aus Kräutern der Chinesischen Medizin angewendet werden. Regelmäßige Bewegungsübungen sowie Selbstmassage und Akupressur sind ebenfalls sinnvoll: Hierdurch können Beschwerden gelindert und auch die Ursachen des Heuschnupfens behandelt werden.

Die theoretischen Grundlagen und Begriffe der Chinesischen Medizin sind für unser westliches Verständnis zunächst etwas fremd. Sie werden aber feststellen, dass das chinesische Denken sehr logisch und in sich stimmig ist. Die Umsetzung der Maßnahmen lässt sich einfach und gut in Ihren Alltag integrieren.

Yin und Yang

In der Chinesischen Medizin wie auch insgesamt in der chinesischen Kultur gehört die Theorie von *Yin* und *Yang* zu den grundlegenden Denkansätzen. *Yin* und *Yang* repräsentieren Phänomene im Kosmos, die einerseits im Gegensatz zueinander stehen, sich gleichzeitig aber auch ergänzen: Sie bilden gegensätzliche Pole auf einem Kontinuum. Diesen Gegensatzpaaren haben die alten Chinesen die Bezeichnungen *Yin* und *Yang* gegeben. *Yin* steht u. a. für Nacht, Dunkelheit, Feuchtigkeit und Kälte; *Yang* u. a. für Tag, Helligkeit, Wärme und Aktivität.



Wichtig ist, dass *Yin* und *Yang* sich gegenseitig beeinflussen, sich gegenseitig hervorbringen und sich gegenseitig verbrauchen. Sie sind zwar gegensätzliche Pole, aber im *Yin* findet sich der Keim des *Yang* und umgekehrt. Dies wird durch das bekannte *Taiji*-Symbol dargestellt: Der schwarze Teil des Kreises symbolisiert das *Yin* und trägt den Keim des *Yang* in sich (weißer Punkt); der weiße Teil des Kreises symbolisiert das *Yang* und trägt den Keim des *Yin* (schwarzer Punkt) in sich.

Yin und Yang in der Chinesischen Medizin

Die alten Chinesen entwickelten die Gesetzmäßigkeiten von *Yin* und *Yang* aus genauer Naturbeobachtung und übertrugen sie auf den Menschen. Da der Mensch Teil des Kosmos ist, finden sich bei ihm ebenfalls die Phänomene von *Yin* und *Yang*.

In der Chinesischen Medizin werden die Prozesse von Erkrankung und Gesundung, die Diagnostik und Therapiestrategien (auch) auf der Basis von *Yin* und *Yang* erklärt. Ein wichtiger Gedanke dabei ist, dass der Mensch in Einklang mit der Natur leben und die Gesetzmäßigkeiten von *Yin* und *Yang* beherzigen sollte, um sich langer Gesundheit erfreuen zu können. Ist das Verhältnis zwischen *Yin* und *Yang* ausgewogen, sind wir gesund. Wird dieses Gleichgewicht gestört, kommt es zu Ungleichgewicht, Unwohlsein und auf Dauer zu Krankheit.

Frieren und Frösteln –
Symptome mit *Yin*-
Charakter



Der Yin- bzw. Yang-Charakter von Krankheiten

Blicken wir aus Sicht der Chinesischen Medizin auf Erkrankungen, so haben alle Symptome *Yin*-Charakter, die mit Kälte verbunden sind, zum Beispiel Frieren und Frösteln, aber auch Blässe des Gesichts und der Zunge. *Yang*-Charakter haben alle Symptome, die mit Hitze verbunden sind, etwa Fieber, Entzündungen, Rötungen oder Durst nach kalten Getränken. Auch Unruhe und akutes Geschehen sind *Yang*.

Letztendlich können alle Symptome einer Erkrankung auf ein Ungleichgewicht zwischen *Yin* und *Yang* zurückgeführt werden. Wenn Sie Beschwerden haben, ist dies möglicherweise ein Zeichen dafür, dass das Verhältnis zwischen *Yin* und *Yang* nicht mehr ausgewogen ist. Auch beim Heuschnupfen sehen wir eine Disharmonie zwischen *Yin* und *Yang*. Beispielsweise ist in einigen Fällen ein Nieren-*Yang*-Mangel eine Ursache für Heuschnupfen, in anderen Fällen ein Nieren-*Yin*-Mangel (siehe Seite 32).

Das Ziel der Chinesischen Medizin ist es, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Dies wird mit den Methoden Akupunktur, chinesische Arzneimitteltherapie, Ernährungstherapie, Tuina und/oder Qigong vorgenommen. Oft werden diese verschiedenen Methoden in Kombination angewendet.



Die Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen

Die Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Die Theorie der Fünf Wandlungsphasen ist ein weiterer Denkansatz in der Chinesischen Medizin. Er beschreibt in der Natur beobachtbare Phänomene, die alle Prozesse im Kosmos abbilden. Auf dieser Grundlage hat sich ein umfassendes System von Charakteristika herausgebildet, das sich sowohl auf Phänomene in der Natur als auch im Menschen bezieht. Einige wichtige Charakteristika sind in der folgenden Tabelle zusammengefasst:

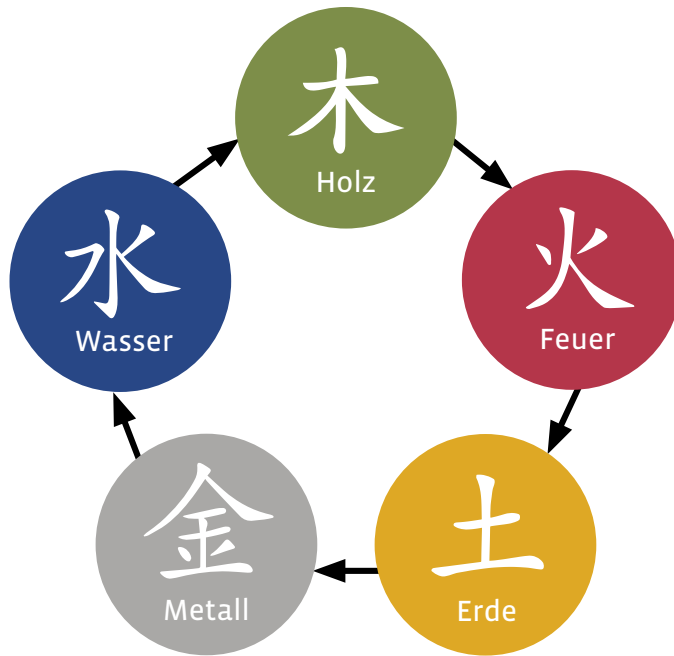
Entsprechungen der Fünf Wandlungsphasen

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spät-sommer	Herbst	Winter
Himmels-richtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Farbe	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz
Klimatischer Faktor	Wind	Hitze	Feuch-tigkeit	Trocken-heit	Kälte

Das Thema dieses Ratgebers, »Heuschnupfen«, ist eng mit der Wandlungsphase »Holz« verknüpft: Heuschnupfen tritt verstärkt im Frühling auf und hängt mit dem klimatischen Faktor Wind zusammen. Dazu später mehr.

Die Fünf Wandlungsphasen stehen in einer zyklischen Beziehung zueinander. Der wichtigste Zyklus ist der sogenannte **Hervorbringungszyklus**, der auch »Mutter-Kind-Zyklus« genannt wird. Hier stehen jeweils zwei Wandlungsphasen in einer Mutter-Kind-Beziehung – eine Wandlungsphase ist die Mutter der im Zyklus folgenden Wandlungsphase. Wir können auch sagen: Eine

Hervorbringungs-
zyklus der Fünf
Wandlungsphasen



Wandlungsphase bringt die nachfolgende hervor bzw. nährt sie. Der Hervorbringungszyklus ist in der oberen Grafik veranschaulicht.

Die Charakteristika für jede der Fünf Wandlungsphasen sind typisch für das Denken im alten China. Sie drücken aus, dass jeder Zustand im Makro- wie auch Mikrokosmos unter dem Einfluss einer bestimmten Wandlungsphase steht. Die Beziehung zwischen den verschiedenen Wandlungsphasen erklärt sich durch die Resonanz, die alle Phänomene untereinander haben.

Die Fünf Wandlungsphasen und ihre Entsprechungen im Körper

Die Fünf Wandlungsphasen bilden die Funktionsweise der inneren Organe ab und zeigen die verschiedenen Wechselbeziehungen zwischen den Organen auf. Ein Organpaar entspricht jeweils einer Wandlungsphase:

- Holz: Leber und Gallenblase
- Feuer: Herz und Dünndarm
- Erde: Milz und Magen
- Metall: Lunge und Dickdarm
- Wasser: Niere und Blase

Den Fünf Wandlungsphasen werden weitere Aspekte wie Sinnesorgane, Emotionen oder Geschmacksrichtungen zugeordnet. Eine Übersicht über die wichtigsten Aspekte der Fünf Wandlungsphasen in der Chinesischen Medizin finden Sie in folgender Tabelle.

Fünf Wandlungsphasen in der Chinesischen Medizin

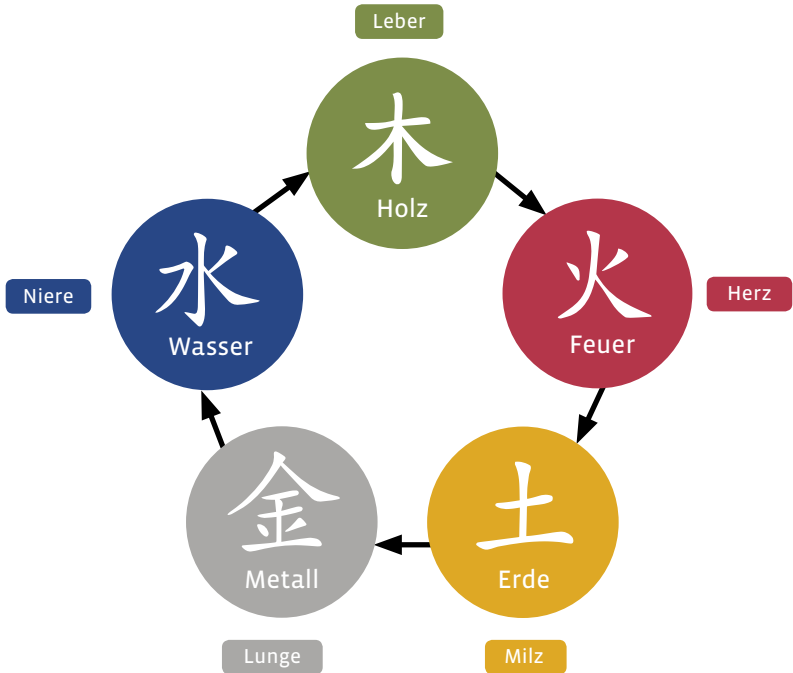
	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Organe	Leber, Gallenblase	Herz, Dünndarm	Milz, Magen	Lunge, Dickdarm	Niere, Blase
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Emotion	Zorn, Wut	Freude	Grübeln	Trauer	Angst
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig

Über den Hervorbringungszyklus können wir die Beziehungen zwischen den Organen beschreiben:

- Die Leber (Holz) nährt das Herz (Feuer).
- Das Herz (Feuer) nährt die Milz (Erde).
- Die Milz (Erde) nährt die Lunge (Metall).
- Die Lunge (Metall) nährt die Niere (Wasser).
- Die Niere (Wasser) nährt die Leber (Holz).

Wenn Störungen und Krankheiten auftreten, die mit einem Organ (bei Heuschnupfen z.B. der Lunge) verbunden sind, reicht es deshalb nicht, nur dieses eine Organ zu behandeln. Es muss

Fünf Wandlungsphasen
und Organe



auch bedacht werden, ob vielleicht »die Mutter« des Organs (in diesem Fall die Milz) Störungen aufweist und mitbehandelt werden muss. Die obere Abbildung veranschaulicht die Zusammenhänge zwischen den Fünf Wandlungsphasen und den inneren Organen.

Pollenflug im Frühjahr



Qi

In den Konzepten der chinesischen Philosophietraditionen sind alle Phänomene im Universum – damit auch der Mensch – Ausdruck des Phänomens »Qi«. Alles ist Qi, wobei sich Qi auf einem Kontinuum von materiell bis feinstofflich bewegt.

Unter den Sinologen wird die Übersetzung von Qi nicht einheitlich gehandhabt. Dies spiegelt auch die veränderliche Natur von Qi wider. Generell kann Qi vereinfacht als Energie übersetzt werden. Weitere Übersetzungen fassen den Begriff Qi als vitale Kraft, Dampf, Lebenskraft oder Äther. Da es eine große Bandbreite an Übersetzungen gibt, hat man sich in der Chinesischen Medizin darauf geeinigt, den Begriff Qi beizubehalten und nicht zu übersetzen.

Emotionen, Körper und Geist sind alle Manifestationen ein und desselben Qi. Sie können nicht getrennt voneinander betrachtet werden. Alle Körperfunktionen, aber auch alle Erkrankungen – seien es körperliche oder seelische – sind somit Ausdruck der Zustände und Bewegungen von Qi.

Ist ausreichend Qi vorhanden und kann es ungehindert durch den gesamten Körper fließen, sind wir gesund. Ist das Qi schwach und/oder ist der Fluss des Qi gestört, kommt es zu gesundheitlichen Störungen. Bei Heuschnupfen ist vor allem das sogenannte Abwehr-Qi geschwächt, das im Wesentlichen dem westlichen Konzept des Immunsystems entspricht.



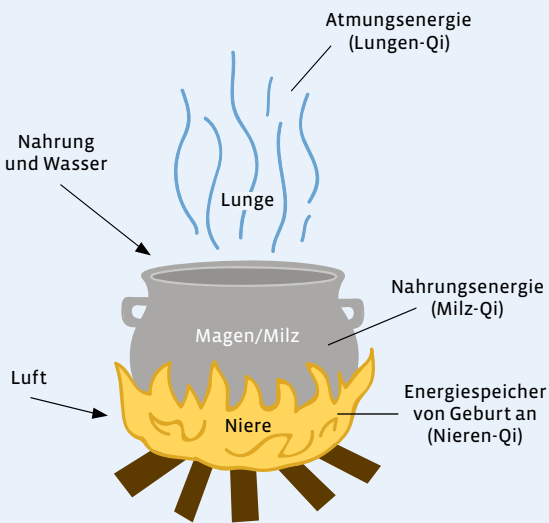
Ein chinesisches Sprichwort sagt: »Ist Qi in Harmonie, sind wir gesund. Gerät das Qi in Disharmonie, entsteht Krankheit.«

Qi-Produzenten im Organismus

Unserem Körper stehen drei wichtige Organsysteme zur Verfügung, die Qi produzieren und uns mit Energie versorgen: die Milz, die Lunge und die Nieren. Dementsprechend werden in der Chinesi-

schen Medizin das Milz-*Qi*, das Lungen-*Qi* und das Nieren-*Qi* mit Vitalität und Lebenskraft in Verbindung gebracht.

- Die Milz gewinnt über die Verdauung *Qi* aus der Nahrung (Nahrungsenergie, Milz-*Qi*).
- Die Lunge versorgt uns über die Atmung mit Sauerstoff und *Qi* (Atmungsenergie, Lungen-*Qi*).
- Die Nieren sind Energiespeicher. Das Nieren-*Qi* ist vererbt und nimmt im Lauf des Lebens ab.



Qi-Produktion in der Bildlichkeit eines Kochtopfs

Die Aufgabenverteilung bei der *Qi*-Produktion lässt sich gut mit dem Bild eines Kochtopfs vergleichen. Der Magen nimmt die Nahrung auf und leitet die Verdauung ein, die Milz wandelt dann alles vom Magen Aufgenommene in *Qi* (Lebensenergie) um und verteilt es im Körper. Die *Qi*-Produktion von Lunge und Milz ist auf eine kontinuierliche Versorgung mit Luft (Sauerstoff) und Nahrung angewiesen. Die Nieren als Energiespeicher sorgen für das nötige »Brennholz« (Nieren-*Yin*) und das Feuer (Nieren-*Yang*) unter dem Kochtopf.

Heuschnupfen hängt entweder mit einer gestörten *Qi*-Produktion durch Lunge und/oder Milz zusammen

oder aber mit einer konstitutionellen Schwäche des Nieren-*Qi*. Näheres dazu erfahren Sie ab Seite 28.

Für die Kraft und Funktionsfähigkeit unseres körpereigenen *Qi* sind wir zu einem großen Teil selbst verantwortlich. Wir können selbst viel dafür tun, unser *Qi* zu pflegen und zu stärken. Mit sinnvollen Regeln zu Ernährung, Bewegung, Schlaf und Ausgleich unserer Emotionen können wir die physiologischen Bewegungen des *Qi* unterstützen, wiederherstellen und aufrechterhalten. Dies ist auch ein wesentlicher Beitrag zur längerfristigen Linderung von Heuschnupfen.

YANG SHENG – Ihr Programm für Gesundheit & Lebenspflege ...

... hält eine Vielzahl natürlicher und erfolgreicher Heilmethoden bereit, um gegen Heuschnupfen vorzugehen. Die fernöstliche Medizin bezieht die Zeit außerhalb der »Pollensaison« ausdrücklich mit ein und kann so nicht nur Ihre akuten Beschwerden lindern, sondern auch tiefer liegende Ursachen Ihres Heuschnupfens bekämpfen.

In diesem Buch finden Sie unter anderem:

Methoden zur Ermittlung Ihres
Heuschnupfen-Typs



Kochrezepte nach der
Fünf-Elemente-Lehre zur Stärkung
Ihres Immun- und Organsystems



Rezepte für Tees, um akute
Reiz-Symptome zu lindern



Anleitungen zu Bewegungs-
übungen sowie zu Akupressur
und Selbstmassage

