

Johannes Bernot
Andrea Hellwig-Lenzen
Claudia Nichterl



**YANG
SHENG**
Die Kraft
in mir

GRIPPE UND INFEKTE

Gesund leben mit
Chinesischer Medizin



Rezepte,
Übungen
& mehr

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 • Die Kräfte des Lebens – alles ist Qi • Erkältungen und Grippe aus Sicht der Chinesischen Medizin • Disharmoniemuster bei Erkältungen und Grippe

53 Mit der Fünf-Elemente-Ernährung die Abwehrkraft stärken

Strategien bei Erkältungen und Grippe • Nutzen Sie Lebensmittel als Heilmittel • Tipps für die kalte Jahreszeit • Zehn Ernährungstipps kurz gefasst

73 Rezepte im Einklang mit den Fünf Elementen

Ein paar Hinweise vorab • Rezepte für das Frühstück • Rezepte für den Mittag oder Abend • Desserts • Kräuter und Gewürze als Unterstützung bei Erkältungskrankheiten • Tees

127 Die Energie fließen lassen mit Qigong und Taijiquan

Qigong und Taijiquan – das Qi fließen lassen • Hinweise zu den Übungen • Übungen

135 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 • Allgemeine Anwendungen • Rezepturen für Massageöle

151 Anhang

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

松下問

童子言

師採於

去祇在

此山中

雲深



良姜

槐花

胡黃連

鎮陽

木側草

地榆

銀柴胡

肉桂

椒目

香松

紫花地丁

白朮

龜板

淫陽

白蛇蟻

白飲

鎮陽

石決明

豬苓

菴白

紫蘇

梅杞

豬苓

女珍

薄荷

鉤藤

旋復花

蜂房

基础

Die Grundlagen des Yang Sheng

Yang Sheng hat die Prävention von Krankheiten zum Ziel und stellt ein wichtiges Prinzip innerhalb der Chinesischen Medizin dar. Erkältungen und Grippe lassen sich mit Chinesischer Medizin auf natürliche Weise eindämmen. Auch können wir einer Infektanfälligkeit gut vorbeugen.

Im alten China kannte man die Unterscheidung zwischen Bakterien und Viren noch nicht. Hier hat man vielmehr nach der spezifischen Symptomatik differenziert. In der Chinesischen Medizin fallen die einfachen Erkältungen in den Bereich der oberflächlichen Erkrankungen. Liegt eine klassische Grippe vor, so handelt es sich um eine Symptomatik, die bereits tiefer in den Körper eingedrungen ist und gravierende Beschwerden verursacht.

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen

Die Chinesische Medizin beruht auf einer Weltanschauung, in der das Universum als Ganzes verstanden wird, als ein Makrokosmos, der in einem kontinuierlichen und zyklischen Prozess aus Entfaltung und Wandlung besteht. Alles ist miteinander verbunden, alles bedingt sich gegenseitig. Der Mensch ist Teil dieser Gesamtheit und stellt gleichzeitig das Abbild des Universums im Kleinen dar. Dementsprechend ist die Chinesische Medizin eine ganzheitliche Methode, die jedes einzelne Element nur in Relation zum Ganzen verstehen kann.

Diese Sichtweise auf alles Leben bildet die Grundlage in der Chinesischen Medizin – der Mensch kann nicht unabhängig von seiner Umwelt betrachtet werden. Alles bildet eine Einheit, alles bedingt sich gegenseitig, alles ist in ständiger Veränderung.

Ein Symptom wird daher immer als Teil einer Gesamtheit betrachtet. Es zeigt sich immer im Gesamtgefüge der körperlichen, geistigen und seelischen Ebenen des Menschen und ist Ausdruck seiner individuellen Situation.

Der chinesische Arzt richtet daher seine Aufmerksamkeit somit auf das gesamte Individuum. Er fasst alle relevanten Informationen – Symptome, Charakteristika und Lebensumstände des Patienten – zusammen. Aus diesen Informationen ergibt sich ein Muster der »Disharmonie«, das ein Ungleichgewicht in der Person des Patienten auf allen drei Ebenen beschreibt.

Um das Disharmoniemuster zu ermitteln, wendet der chinesische Arzt ein differenziertes Vorgehen aus Gespräch, Befragung, Beobachtung und Abtasten an. Mit Methoden wie der Puls- und Zungendiagnostik können bereits früh gesundheitliche Ungleichgewichte festgestellt werden – noch bevor sich diese in einer bestimmten Erkrankung manifestieren. Auf dieser Grundlage kann der chinesische Arzt dem Patienten Empfehlungen geben und die Aufmerksamkeit beispielsweise auf die Art und Weise seiner Ernährung, seines Trinkens, Denkens und Schlafens lenken.



Mithilfe der Informationen in diesem Buch und ein wenig Selbstbeobachtung werden Sie in der Lage sein zu beurteilen, welche Faktoren aus Sicht der Chinesischen Medizin zum Erkrankungsbild der Erkältung oder der Grippe geführt haben. Dieses Buch vermittelt Ihnen zudem mögliche Selbstbehandlungsmaßnahmen, mit denen Sie akute Beschwerden lindern und in bestimmten Fällen auch beseitigen können. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Vorsorge vor zukünftigen Erkrankungen. Auch hierzu finden Sie Maßnahmen und Tipps, wie Sie diese mindern oder gar verhindern können.

Dieses Buch ersetzt im Erkrankungsfall nicht die Behandlung durch einen schulmedizinischen Arzt oder das Aufsuchen eines qualifizierten Therapeuten der Chinesischen Medizin.

Yang Sheng

Eine der Stärken der Chinesischen Medizin besteht darin, dass sie nicht nur die Behandlung von Krankheiten umfasst. Einen ebenso wichtigen Teil bilden die verschiedenen Methoden zur Gesunderhaltung des Menschen. Der Patient wird vom Arzt oder Therapeuten angeleitet, schwächende und auf Dauer krankmachende Verhaltensweisen und Einflüsse zu vermeiden. Dieser präventive Charakter ist einer der großen Schätze der Chinesischen Medizin.

Die Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten, liegt in unserem eigenen Verantwortungsbereich. Unser Lebensstil beeinflusst unsere Gesundheit, aber auch die Entwicklung von Krankheiten. Dieses Konzept ist fest im medizinischen Denken verankert. Selbstverantwortung ist ein wichtiger Bestandteil der Chinesischen Medizin und findet sich wieder im Konzept des *Yang Sheng*.



Yang Sheng kann mit »Gesundheitsförderung und Lebenspflege« oder »wie wir das Leben nähren« übersetzt werden. Es beinhaltet Methoden zur Verbesserung der Gesundheit und des seelischen Gleichgewichts – und damit Methoden zur Vermeidung von Krankheiten.

Yang Sheng entstammt der philosophischen Denktradition des Daoismus, der die chinesische Kultur und auch die Medizin maßgeblich geprägt hat. Der Daoismus hat sich intensiv mit Methoden zur Lebensverlängerung beschäftigt und leitet daraus ein System an praktischen Anweisungen zur Lebenspflege ab. Dabei werden »innere« und »äußere« Methoden unterschieden. Die »inneren Methoden« fördern die innere Ruhe und das seelische Gleichgewicht und schützen vor krankmachenden Einflüssen. Dies sind beispielsweise Meditation oder die Bewegungskünste Taijiquan oder Qigong. Achtsamkeit hinsichtlich natürlicher und gesunder Ernährung oder der Einnahme von natürlichen Arzneien kultivieren dagegen die »äußeren Methoden« zur Gesunderhaltung. *Yang Sheng* bildet heute ein umfassendes und differenziertes Konzept zur Krankheitsprävention, das mittlerweile die Basis vieler moderner Lebensstilprogramme darstellt.

Yang Sheng ist das Leitmotiv dieser Ratgeberreihe. Wir laden Sie ein, die Methoden des *Yang Sheng* auszuprobieren und in Ihren Alltag zu integrieren. Wenn Ihnen dies gelingt, wird diese Lebenseinstellung Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und Ihnen dabei helfen, Ihre Beschwerden zu lindern oder im besten Fall zu beseitigen.

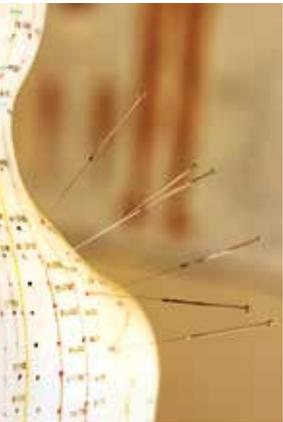


Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin

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) waren 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,
- Ernährungstherapie,
- Bewegungstherapie (Qigong, Taijiquan),
- Massage bzw. manuelle Therapie (Tuina).



Mit Nadeln heilen

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 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 114.

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 53.





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

Bewegungstherapie (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 durchgängig 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 und Taijiquan finden Sie ab Seite 127.

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 137.

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

Bei einer Anfälligkeit für Erkältungen und Grippe 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. Diese können nicht nur das Immunsystem positiv beeinflussen und damit vorbeugend wirksam sein, sondern auch akute Beschwerden lindern.

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.

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

... bringt Sie gesund und sicher durch die Grippemomente.
Ob es darum geht, Erkältungen vorzubeugen, Abwehrkräfte
und Immunsystem zu stärken, Symptome zu lindern oder
gezielt Ursachen von grippalen Infekten zu bekämpfen –
die fernöstliche Medizin hält eine Vielzahl natürlicher und
erfolgreicher Heilmethoden für Sie bereit.

In diesem Buch finden Sie unter anderem:

konkrete Maßnahmen bei
unterschiedlichen Grippe-Typen



Kochrezepte nach der
Fünf-Elemente-Lehre zur Stärkung
Ihrer Abwehrkräfte



Rezepte für Tees zur Linderung von
Erkältungssymptomen



Anleitungen zu Bewegungs-
übungen sowie zu Akupressur
und Selbstmassage

