

# „Das Leben nähren“

Seit Jahrhunderten gilt in China: Ärzte, Patienten und die Gesellschaft müssen zusammenarbeiten, um Gesundheit zu erhalten. Der TCM-Therapeut und Heilpraktiker **Johannes Bernot** erläutert, wie das Vorsorgeprinzip Yang Sheng auch in Deutschland Menschen hilft, gesundheitsfördernde Gewohnheiten zu erlernen.

**BIO: Sie haben acht Jahre lang in China Traditionelle Chinesische Medizin – kurz TCM – studiert. Wie war es, den chinesischen Ärzten über die Schulter zu gucken?**

**Johannes Bernot:** Im Westen wird TCM häufig mit Esoterik verbunden. Ist man dann tatsächlich dort, erlebt man ein Medizinsystem, das ganz ohne Folklore auskommt, sondern das den Menschen ganzheitlich betrachtet und äußerst effizient mit Krankheiten umgeht. Begriffe wie Qi oder die fünf Wandlungsphasen sind Denkmodelle, mit denen man Krankheitsmuster und -verläufe erklären und daraus therapeutische Handlungen ableiten kann. Der TCM-Arzt muss wissen, welche innerlichen und äußerlichen Faktoren zusammenspielen und wie sie das Gleichgewicht des Menschen ins Ungleichgewicht bringen können.

**Können Sie dafür ein Beispiel geben?**

In meinem zweiten Jahr im Krankenhaus kam ein Mann mit sehr starken Kopfschmerzen zu uns. Die Kopfschmerzmittel, die er von einem Schulmediziner bekommen hatte, wirkten nicht. Mein damaliger Lehrer, ein Akupunkteur, hat den



**JOHANNES BERNOT**

**Beruf:** TCM-Therapeut

Johannes Bernot arbeitet in eigener Praxis für Chinesische Medizin in Hamburg-Volksdorf. In China, wo er zehn Jahre lang lebte, absolvierte er ein reguläres Medizinstudium mit Ausrichtung Chinesische Medizin und lernte bei zwei der einflussreichsten TCM-Ärzte Chinas. In Deutschland hat Johannes Bernot lange in der TCM-Klinik Bad Kötzting gearbeitet. Er ist Dozent für die TCM-Ausbildung, außerdem Verfasser des Fachbuchs „Akupunkturkombinationen“ und Mitautor der Yang-Sheng-Buchreihe, die ab 2019 beim oekom verlag erscheint.

Patienten viel gefragt, unter anderem, was passiert war, bevor die Kopfschmerzen auftraten. Und der Patient erzählte ihm, er habe mit seiner Frau gestritten und sei danach ohne Helm im Regen mit dem Motorrad herumgefahren. Ganz klar, hat mein Lehrer gesagt, das ist der Faktor Wind. Die Wut, die der Mann gespürt hat, ist ein Ausdruck für das Lebersystem. Wenn das Lebersystem im Übermaß stimuliert wird, entsteht im Körper Wind. Und dieser innere Wind kann zu Symptomen wie Kopfschmerz führen. Zusätzlich hat der Mann durch die Fahrt auf dem Motorrad auch noch äußeren Wind abbekommen, was in einem sehr hartnäckigen Kopfschmerz resultierte. Mein Lehrer hat Nadeln an spezifischen Punkten gesetzt, die den Faktor Wind ausleiten, und dann waren die Kopfschmerzen nach zwei, drei Tagen weg. Das Lebersystem war wieder beruhigt, der Qi-Fluss wieder ausgeglichen.

**Ist es für Menschen, die nicht in einer asiatischen Kultur aufgewachsen sind, schwerer, TCM zu erlernen?**

Anfänglich ja, aber die Bildhaftigkeit der chinesischen Medizin macht es leichter. Nehmen Sie das Bild vom



Wind: Sie können das Gefühl nachvollziehen, wenn Ihnen kalter Wind ins Genick fährt, und Sie können sich vorstellen, was das im Körper auslösen kann, etwa Nackensteifigkeit oder Kopfschmerzen. Wichtig ist, den gedanklichen Schritt zu vollziehen, dass in der TCM Naturerscheinungen, zum Beispiel Wettererscheinungen, auf den Körper projiziert werden. Zum Beispiel gibt es in der Natur das Phänomen Trockenheit – im Körper wäre das ein Mangel an Körperflüssigkeit. Oder das Phänomen Hitze – dem entsprechen Entzündungen.



### Gehe ich in China bei gesundheitlichen Beschwerden zum Schulmediziner oder zur TCM?

Das hängt von der Art der Schmerzen ab. In China haben die Menschen ein natürliches Verständnis davon, was die TCM behandeln kann und wofür es die Schulmedizin braucht. Wenn Sie kurz vor einer Sepsis stehen oder sich das Bein gebrochen haben, gehen Sie nicht zur TCM. Bei den üblichen Alltags-erkrankungen sowie bei chronischen oder schulmedizinisch nicht zufriedenstellend therapierbaren Erkrankungen gehen die Menschen zum TCM-Arzt. Die beiden Systeme stehen in China nicht in Konkurrenz, sondern ergänzen sich.

### Was hat Sie in chinesischen Krankenhäusern besonders beeindruckt?

Der natürliche, offene Umgang mit Krankheit und den Kranken. Wenn man hier in Deutschland ins Krankenhaus geht, wirkt alles sehr steril, man bekommt von den Menschen nicht viel mit. Ich war erstaunt, wie lebendig es dagegen in chinesischen Krankenhäusern zugeht, es wirkt eher wie ein Wochenmarkt. Die Patienten leben in einem großen Raum und unterhalten sich, auch während der Behandlung. Umgeben zu sein von den Patienten zugewandten Ärzten und Menschen, die ebenfalls krank sind, schmälert die eigene Angst vor der Krankheit. Der Patient weiß, dass er mitmachen muss, und der Arzt bespricht mit ihm, was er tun kann, um gesund zu werden oder zu bleiben.

### Wie gehen TCM-Ärzte mit dem Zuwachs von Zivilisationskrankheiten in der Bevölkerung um?

Es ist ein großes gesundheitliches Problem, dass die Menschen in China Gewohnheiten aus dem Westen übernommen und den Lebensstil adaptiert haben.

Mit zunehmendem Wohlstand fingen sie an, mehr Fleisch zu essen, mehr Milchprodukte und verarbeiteten Zucker zu sich zu nehmen, und plötzlich kamen Wohlstandskrankheiten wie Übergewicht

und Diabetes auf, sogar bei Kindern im Grundschulalter. Die Blutwerte wurden immer schlechter, Krebserkrankungen nahmen zu. Durch den Einzug der westlichen Schulmedizin griffen viele zu Antibiotika, mit dem Ergebnis, dass diese nicht mehr richtig wirken.

Die Lösung für das Problem war, Yang Sheng, die aktive Lebenspflege, die der Patient selbst betreibt, um gesund zu bleiben, wieder in den Vordergrund zu rücken. Yang Sheng wurde in Krankenhäusern und Schulen integriert, es wurde viel darüber publiziert und gesprochen. Menschen fingen an, besser auf ihre Gesundheit zu achten, indem sie Wanderungen unternehmen oder Tai Chi üben. Mittlerweile ist Yang Sheng wieder ein sehr großer Teil des chinesischen Gesundheitssystems.

### Wie vermitteln Sie das Prinzip Yang Sheng Ihren Patienten in Deutschland?

Yang Sheng heißt „das Leben nähren“, es bedeutet das Erlernen von gesundheitsfördernden Gewohnheiten. Wenn ich einen Patienten über ein, zwei Jahre führe, sprechen wir darüber, wie er Stück für Stück zu einem gesünderen Lebensstil kommt. Wir versuchen zusammen herauszufinden, wo der einfachste Ansatzpunkt für Veränderungen liegt. Die erste Änderung von Gewohnheit ist die schwierigste, aber wenn der Patient merkt, dass sie ihm gut tut, fällt es ihm leichter, noch mehr auszuprobieren. Wir üben, Gewohnheiten zu schaffen, zum Beispiel sich gesünder zu ernähren, regelmäßig Sport zu treiben und auf Emotionen zu achten. Und so ändert sich allmählich sein Lebensstil. Man kann sagen: Yang Sheng ist ein fließender Übergang, der harmonisch ins Leben eingewoben wird.

In China ist der größte Yang-Sheng-Aspekt übrigens nicht die Küche, sondern die körperliche und geistige Kultivierung durch Qi Gong oder Tai Chi und durch die philosophische Lehre des Taoismus und des Buddhismus. Im Yang Sheng geht es darum, dass der Mensch für sich selbst und seine Gesellschaft moralisch, ethisch gut handelt und Gewohnheiten pflegt, die für seine Gesundheit und die seiner Mitmenschen förderlich sind.



Das Interview führte  
HELENA OBERMAYR