



Johannes Bernot, Andrea Hellwig, Claudia Nichterl

**Gesund leben mit Chinesischer Medizin**

Ganzheitlich vorsorgen und Beschwerden lindern

ISBN 978-3-96238-102-8

216 Seiten, 16,5 x 22,5 cm, 18,00 Euro

oekom verlag, München 2019

©oekom verlag 2019

[www.oekom.de](http://www.oekom.de)

# 养生

## Kapitel 1

# Gesund leben mit Yang Sheng

Die Chinesische Medizin ist eines der größten Medizinsysteme weltweit. Seine Besonderheit: Es ist präventiv angelegt. Darauf basiert auch das Konzept Yang Sheng. Der Begriff bedeutet soviel wie »das Leben nähren« und verdeutlicht ein Medizinverständnis, in dem wir für unsere Gesundheit aktiv und selbstbestimmt eintreten. Die Chinesische Medizin bietet einen reichhaltigen Fundus an Methoden, mit dem wir unsere Gesundheit stärken und Heilungsprozesse wirkungsvoll unterstützen können. In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über das Konzept des Yang Sheng und die grundlegenden Methoden der Chinesischen Medizin.

# Yang Sheng und Chinesische 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. Mit den »inneren Methoden« fördern wir die innere Ruhe, das seelische Gleichgewicht und schützen uns vor krank machenden Einflüssen. Dies sind beispielsweise Meditation oder die Bewegungskünste Taijiquan oder Qigong. Mit Achtsamkeit hinsichtlich natürlicher und gesunder Ernährung oder der Einnahme von natürlichen Arzneien kultivieren wir die »äußeren Methoden« zur Gesunderhaltung.

*Yang Sheng* bildet heute ein umfassendes und differenziertes Konzept zur Gesundheitsprävention, das mittlerweile die Basis vieler moderner Lebensstilprogramme ist.

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.

Die Chinesische Medizin ist verankert in den östlichen Philosophien und Naturwissenschaften. Sie ist Bestandteil eines umfassenden Naturverständnisses und schöpft ihre Erkenntnisse aus den verschiedenen im alten China praktizierten Wissenschaften. Die Chinesische Medizin ist damit gleichzeitig auch fester Bestandteil des chinesischen Denkens.

Die chinesische Weltanschauung hat einen kreisförmigen und in sich geschlossenen Charakter. Das Universum wird als ein Ganzes verstanden, als ein Makrokosmos, der in einem kontinuierlichen und zyklischen Prozess aus Entfaltung und Wandlung besteht. Das chinesische Denken beginnt und endet mit der Idee des Ganzen, in dem alle Teile miteinander und mit dem Ganzen verbunden sind.

Dementsprechend ist die Chinesische Medizin eine ganzheitliche Methode, die jedes einzelne Element nur in Relation zum Ganzen verstehen kann. Ein Symptom wird daher immer als Teil einer Gesamtheit betrachtet. Die Chinesische Medizin versucht zu verstehen, wie sich ein Symptom in das »Gesamtsystem Mensch«

einfügt: Es zeigt sich immer im Gesamtgefüge der mentalen, seelischen und körperlichen Ebenen des Menschen und ist Ausdruck seiner individuellen Situation.



Der chinesische Arzt richtet seine Aufmerksamkeit auf das gesamte Individuum. Er fasst alle relevanten Informationen – Symptome, Charakteristika und Lebensumstände des Patienten – zu einem Gesamtbild zusammen. Aus diesen Informationen ergibt sich ein Muster der »Disharmonie«, das ein Ungleichgewicht in der gesamten Person des Patienten auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene beschreibt.

Dabei 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.

---

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

---

### **Management von Krankheiten im Westen**

Das medizinische Denken im Westen, der Blick auf Krankheit und Gesundheit ist bestimmt durch die Zerlegung des Menschen in seine einzelnen Bestandteile Körper, Geist und Seele. Diese drei Daseinsbereiche werden weitgehend isoliert betrachtet. Auch Körperberei-

che und -funktionen werden zerlegt und von den verschiedenen Fachdisziplinen der Medizin und deren Fachärzten bearbeitet.

Unsere Medizin hierzulande folgt dabei einer rein physikalischen Sichtweise. Erkrankungen werden zum Beispiel erklärt durch Bakterien, Viren oder Stoffwechselstörungen. Ohne einen labor-technischen Befund, einen Nachweis durch bildgebende Verfahren oder andere physikalisch-messbare Methoden können Erkrankungen nicht erklärt werden.

Unsere westliche Medizin ist ohne Frage leistungsstark und hochkarätig. Viele Menschen sind mit Ernsthaftigkeit und hohen Ansprüchen in der medizinischen Praxis wie auch in Wissenschaft und Forschung tätig. So können wir beispielsweise dankbar sein für die Möglichkeiten in der Akutversorgung, der Notfallmedizin und der Chirurgie, in denen Außerordentliches geleistet wird. Gleichzeitig wird aber auch immer mehr Kritik laut – eine Kritik, die nicht die Leistungen dieser Medizin infrage stellt, aber ihre Grenzen sehr deutlich formuliert und auffordert, sich konstruktiv mit diesen Grenzen auseinanderzusetzen.

Werfen wir dazu einen Blick auf die Grundausrichtung unserer westlichen Medizin. Die Therapiekonzepte dieser Medizin basieren in der Regel auf der direkten Behandlung von Symptomen. So geht es um die Beseitigung von Bakterien durch Antibiotika, die Hemmung der Vermehrung von Viren, das Mindern von Schmerzen und Entzündungen oder die chemische Substitution von fehlenden Stoffen im Körper. Der Mensch erscheint wie ein Depot, das bei Bedarf chemisch reguliert, aufgefüllt oder mechanisch wieder instand gesetzt bzw. operiert werden muss. Die eigentlichen Ursachen einer Erkrankung – Ungleichgewichte innerhalb des subtilen Zusammenspiels der Organsysteme – geraten oft aus dem Fokus. Ungleichgewichte entstehen durch konstitutionelle Schwächen, schadhafte Lebensumstände oder einen Lebensstil, der auf Dauer unsere Ressourcen verbraucht und die Entstehung von Krankheiten begünstigt.

In den westlichen Industrieländern haben die Zahl chronischer Erkrankungen und die Einnahme von zum Teil starken Medikamenten dramatisch zugenommen. Nach aktuellen Untersuchungen nimmt beispielsweise ein Drittel aller US-Amerikaner regelmäßig opioidhal-

tige Schmerzmittel ein. Die Zahl der jährlichen Opioidsuchttoten in den USA geht inzwischen in die Zehntausende und übersteigt bereits die Zahl der Toten durch den klassischen Drogenkonsum. Die Einnahme von Blutdruck-, Cholesterin- und Harnsäuresenkern, Antidepressiva oder Schmerzmedikamenten wird für immer mehr Menschen zur täglichen Routine. Die Aufrechterhaltung von wichtigen Lebensfunktionen scheint ab einem bestimmten Alter nur noch durch die Zufuhr chemischer Substanzen möglich zu sein – den Gesundheitssystemen, in denen die Medizin längst zu einem veritablen Wirtschaftsfaktor geworden ist, droht eine Kostenexplosion. In einem derart durchökonomisierten System scheint es immer mehr um Kostenkontrolle statt um die Patientenversorgung zu gehen.

Das »Management« unserer »modernen Zivilisationskrankheiten« besteht überwiegend in der Verordnung von Medikamenten und Operationen. Es ist von sogenannten Management-Disease-Programmen die Rede, Krankheiten werden verwaltet, die Menschen werden nach vorgegebenen Leitlinien standardisiert therapiert. Der Mensch als Individuum gerät dadurch aus dem Fokus. Die Medizin hat sich zur Krankheitsverwaltung entwickelt, der Arzt wird zum Manager degradiert.

Daneben werden Patient und Patientin selten aktiv in den Heilungsprozess eingebunden und gefordert, sondern sie werden zum reinen Konsumenten von »Gesundheitsdienstleistungen«, wie man es heute nennt. Die Selbstverantwortung des Patienten bei der Wiederherstellung von Gesundheit spielt kaum eine Rolle. Grundlegende Fragen der Gesunderhaltung werden nicht oder nur unzureichend beantwortet, und es fehlen tief greifende Konzepte zur Krankheitsvorbeugung.

Immer mehr Menschen wenden sich deshalb von der konventionellen Medizin ab und suchen nach anderen Formen der medizinischen Betreuung. Sie begeben sich auf die Suche nach ganzheitlichen und überzeugenden Konzepten für einen selbstverantworteten Lebensstil, um Gesundheit und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu erreichen – und dies ohne die regelmäßige Einnahme von Medikamenten.

# Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin

**E**in Mensch ist gesund, wenn seine Lebensenergie *Qi* (siehe Seite 20 ff.) ungehindert durch den ganzen Körper fließen kann. Wird die Lebensenergie jedoch am freien Fluss gehindert, können Krankheiten entstehen. Ärzte und Therapeuten, die umfassend in der Chinesischen Medizin ausgebildet sind, ermitteln die Ursachen von Beschwerden durch eine ausführliche Diagnose. Dazu gehören eine umfassende Anamnese sowie die Zungen- und Pulsdiagnose. Das dadurch gewonnene Gesamtbild ist die Basis für die Behandlung mit dem Ziel, dass die Energie wieder frei fließen kann.

Die Chinesische Medizin verfügt über die nachfolgenden fünf Säulen der Behandlung:

## Akupunktur

Akupunktur (lateinisch *acus* = Nadel, *punctum* = Stich) bedeutet die Stimulierung von Akupunkturpunkten mit Nadeln. Seit fast 3000 Jahren werden in China Erkrankungen mit Akupunktur wirkungsvoll behandelt. 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. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, auf die Akupunkturpunkte einzuwirken. 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.

*Näheres zu Akupressur erfahren Sie in Kapitel 7.*



## Arzneimitteltherapie

Die chinesische Arzneimitteltherapie ist die älteste und wichtigste Therapie der Chinesischen Medizin. Es werden überwiegend pflanzliche Substanzen (Wurzeln, Rinden, Stängel, Blüten, Samen/ Früchte und Blätter), daneben auch Mineralien und in seltenen Fällen auch tierische Bestandteile verwendet. Sie werden in der Regel in Form von Tees oder Dekokten (Auskochungen) eingenommen. Für ein Dekokt werden meist zehn bis zwölf Einzelsubstanzen in Wasser ausgekocht und als Tee/Sud verabreicht. Sie können auch in Form von konzentrierten Extrakten, Instantpulvern oder Pillen verschrieben werden. Es werden ausschließlich geprüfte und auf Schadstofffreiheit untersuchte (chinesische) Arzneidrogen verwendet. 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.

*Die wichtigsten Kräuter und Gewürze werden in Kapitel 4 vorgestellt. Teerezepturen finden Sie in Kapitel 5.*

## Ernährungstherapie

Ideal zur Selbsttherapie geeignet ist die Anwendung der Grundsätze der chinesischen Ernährungslehre, auch bekannt als Fünf-Elemente-Ernährung oder chinesische Diätetik.

In der Fünf-Elemente-Ernährung werden Lebensmittel ihrer thermischen Wirkungsweise zugeordnet. Je nachdem, wie viel »Yin« oder »Yang« (siehe Seite 28 ff.) die Zutaten enthalten, gibt die thermische Wirkung Auskunft darüber, wie sich die Lebensmittel im Körper verhalten: heiß, warm, neutral, kühlend oder kalt. Neben der thermischen Wirkung werden Lebensmittel auch nach ihrem Geschmack geordnet. Der Geschmack repräsentiert eines der Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die für eine bestimmte Wirkung im Körper

stehen. Das dem Element zugeordnete Lebensmittel unterstützt durch seinen Geschmack das entsprechende Organpaar. Essen wird so zur »Medizin«.

*Die Fünf-Elemente-Ernährung stellen wir Ihnen in Kapitel 5 vor.*

## Bewegungslehre (Qigong und Taijiquan)

Unter Qigong und Taijiquan werden verschiedene Übungsmethoden zur Pflege von Körper und Geist zusammengefasst. Mit den Übungen wird das Qi aktiviert, Blockaden werden aufgelöst und die geistigen und körperlichen Fähigkeiten gefördert. Körper und Geist kommen in einen Zustand der Ruhe und Entspannung. Die Übungen umfassen langsame Bewegungsabläufe und/oder statische Körperhaltungen, bei denen Körperspannung, Konzentration und Atmung eine wichtige Rolle spielen. Meditation, Medizin und Kampfkunst gehen in diesen Bewegungslehren eine enge Verbindung ein.

*Näheres dazu erfahren Sie in Kapitel 6.*



## Tuina-Massage

Die chinesische Form der Massage, *Tuina* (*Tui* = Schieben, *Na* = Greifen), ist eine Mischung aus Chiropraktik, Akupressur und weiteren manualtherapeutischen Methoden. Dabei werden sowohl punktuelle als auch großflächige Massagetechniken angewendet. 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 Leitbahn-System (siehe Seite 52 ff.) und dem Qi (siehe Seit 20 ff.): Durch manuelle Einwirkung auf die Leitbahnen und Akupunkturpunkte werden energetische Blockaden gelöst und der Qi-Fluss gefördert.

*Übungen zur Selbst- und Partnermassage finden Sie in Kapitel 7.*

