Li Wu

TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche

Leseprobe

TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche

von Li Wu

Herausgeber: Mankau Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort 7

Die Grundlagen der TCM 9

Ganzheitlich heilen 9
Ursprünge 11
Das Kräftegleichgewicht von Yin und Yang 13
Die Theorie der fünf Wandlungsphasen
und die Lehre von den fünf Elementen 16
Die Lebensenergie Qi 20
Das Meridiansystem 22
Krankheitsfaktoren in der TCM 26
Diagnostik 28

*Traditionelle chinesische Heilmittel
und Heilverfahren 29*

Chinesische Arzneimittel: Rezepturen,
Heilkräuter und Heilpflanzen 30
Chinesische Kräutertees 47
Ernährung nach den fünf Elementen 51
Akupunktur, Akupressur und Heilmassagen 56
Atem und Bewegung: Qi Gong und Tai Chi 81
Meditationen und Entspannungsübungen 89

*TCM für jeden Tag: Tagesprogramme
zum Wohlfühlen und Heilen 91*

1. Tag: Für ein gesundes Atemsystem 93
2. Tag: Für geschärfte Sinnesorgane 105

3. Tag: Herz und Kreislauf in Schwung halten 116
4. Tag: Für ein gesundes Verdauungs- und Urogenitalsystem 128
5. Tag: Für einen fitten Bewegungsapparat 142
6. Tag: Für ein schönes Hautbild 157
7. Tag: Für ein ausgeglichenes und gesundes Nervensystem 170

Quellenverzeichnis 186
Weitere Veröffentlichungen von Li Wu 187
Stichwortregister 189

Vorwort

Wen heute Beschwerden plagen, der kann zwischen einer ganzen Reihe von Therapieformen wählen. Neben der Schulmedizin haben sich in den letzten Jahrzehnten zahlreiche alternative Therapiemethoden etabliert. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine der bedeutendsten davon und hat bereits vielen Menschen geholfen – bei kleineren Alltagsbeschwerden ebenso wie bei langwierigen und schwereren Erkrankungen wie Migräne, Rückenbeschwerden oder chronischen Schmerzerkrankungen.

In einer Zeit, in der stressbedingte Krankheiten immer stärker zunehmen, legen viele Menschen Wert auf Heilmethoden, die einerseits nebenwirkungsarm und andererseits seit langer Zeit bewährt sind. Die TCM hat eine mehr als 2.500 Jahre alte Geschichte, die kontinuierlich dokumentiert und auch heute noch an den medizinischen Hochschulen Chinas unterrichtet wird.

Einer der Hauptgründe für die Erfolgsgeschichte der TCM in der westlichen Welt ist sicher, dass sie den Menschen ganzheitlich betrachtet und eine separate Behandlung von Körper, Geist und Seele nicht kennt. So zielen auch die einzelnen Behandlungsmethoden der TCM – ob chinesische Kräuteranwendungen, Akupressur und Akupunktur, ob Tai Chi oder Qi Gong – einerseits auf die Linderung bestimmter körperlicher Beschwerden, andererseits aber auch auf die Harmonisierung des Gesamtorganismus ab.

Innere Harmonie ist überhaupt ein Stichwort, das nicht fehlen darf, wenn man über die TCM spricht. Körperliche und

seelische Gesundheit stehen in China im Zeichen der Ausgeglichenheit. Wie in allen Phänomenen der Natur sieht die chinesische Medizin auch im Menschen gegensätzliche Kräfte wirken, die zur Harmonie streben und in Einklang gebracht werden sollen. Das Harte und das Weiche, das Starke und das Schwache – Yin und Yang heißen diese Gegensätze, die harmonisiert werden müssen. Denn nur ein ausgeglichener Mensch, in dem die Lebensenergie Qi ungestört fließen kann, ist gesund.

Dieses Buch möchte Sie begleiten durch eine Woche mit der chinesischen Medizin. Neben der Darstellung ihrer Grundlagen und ihrer wesentlichen Heilmittel und Heilverfahren finden Sie hier sieben Tagesprogramme mit zahlreichen praktischen Anregungen und ausführlichen Behandlungstipps, mit denen Sie sich sanft und ohne Nebenwirkungen stärken und wieder ins Gleichgewicht bringen können.

München im Mai 2013

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

Die Grundlagen der TCM

Ganzheitlich heilen

Haben Sie oft Schwierigkeiten einzuschlafen? Leiden Sie unter einem nervösen Magen oder verspannten Nacken? Bedingt durch eine immer höhere Stressbelastung nehmen solcherlei Beschwerden in den westlichen Ländern in den letzten Jahrzehnten stetig zu. Und wenn auch viele Menschen darunter leiden, so werden die meisten dieser „Zipperlein" doch als typische Zivilisationsbeschwerden mehr oder weniger hingenommen.

Dabei kann die TCM gerade bei solchen Beschwerden oft viel mehr ausrichten als die klassische Schulmedizin.

Für all diejenigen, die sich nicht damit abfinden wollen, nichts gegen solche Alltagsleiden zu unternehmen, bietet die TCM eine erstaunliche Bandbreite an Therapie- und Behandlungsmethoden.

Dieses Buch versteht sich als Einführung in die Methoden der TCM. Es informiert über ihre Grundlagen und Hintergründe,

zeigt auf, warum die Methoden der chinesischen Medizin gerade bei vielen der heute verbreiteten Gesundheitsbeschwerden so hilfreich sein können, und bietet schließlich Übungs- und Heilprogramme für die ganze Woche. Wir wollen Ihnen so vermitteln, wie Sie Ihrem Körper mit wenig Zeitaufwand etwas Gutes tun können.

Viele Patienten spricht die TCM deshalb so an, weil sie als ganzheitliche Medizin eine Trennung zwischen Körper, Geist und Seele nicht kennt und den Menschen deshalb als Einheit betrachtet und behandelt. Diese Akzeptanz ihrer Grundlage und die Erfolge der einzelnen Behandlungsmethoden zeigen: Methoden wie Akupunktur, Akupressur und andere Massageformen, bestimmte Ernährungsprinzipien, die Atemübungen Qi Gong und die Heilgymnastik Tai Chi machen die TCM zu einem wirkungsvollen System, in dem Vorbeugung und Gesunderhaltung eine wichtige Rolle spielen.

Anders als im Westen versteht man in China unter Gesundheit nämlich weniger die Abwesenheit von Krankheit als eine ganz bestimmte Lebensweise, die sich durch einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst auszeichnet.

In der chinesischen Medizin geht es also vor allem um die Vermeidung von Krankheiten, nicht um deren Bekämpfung.

Ideal ist auch die Verbindung von westlicher Medizin mit chinesischem Heilwissen. So kann eine TCM-Behandlung zum Beispiel nach einer Operation oder einer medikamentösen Behandlung ausgleichend und regenerierend wirken. Dass sich mit Methoden der TCM eine ganze Reihe von Beschwer-

den nachweislich gut behandeln lassen, ist inzwischen ein anerkannter Fakt. Deshalb übernehmen mittlerweile viele Krankenkassen beispielsweise bei der Schmerztherapie die Kosten für eine Akupunkturbehandlung. Allerdings ist es in solchen Fällen sicherlich hilfreich, vor der Selbstbehandlung auch einen Arzt zu Rate zu ziehen.

Ursprünge

Jede Medizin ist auch Ausdruck der Gesellschaft und Kultur eines Landes, in der sie entstanden ist. Auch die chinesische Heilkunde ist eng mit dem kulturellen Kontext Chinas verwoben und wird getragen von einer Philosophie der Verbindung von Gegensätzen und ganzheitlichem und beziehungssensiblem Denken. Dabei werden Mystik und die wirklich sichtbare Realität nie so als Gegensätze betrachtet, wie wir es in unserer westlichen Denkweise kennen, sondern verschmelzen zu einem System. So wird in der chinesischen Weltsicht dem Zusammenhang einer Krankheit mit der natürlichen und sozialen Umwelt eines Betroffenen sehr viel mehr Beachtung geschenkt.

Diese ganzheitliche Sicht auf den Menschen ist eine der wichtigsten Grundlagen der TCM. Körper, Geist und Seele bilden diesem Ansatz zufolge eine Einheit und sind bestimmte Ausprägungen der universellen Lebensenergie Qi.

Krankheiten werden in der TCM demzufolge auch nicht als Beschwerden einzelner Organe betrachtet, sondern als Störung des Gesamtorganismus. In engem Zusammenhang damit steht die Theorie der Meridiane, also der Leitbahnen, die die einzelnen Organe sowie das Körperinnere und die Körperoberfläche miteinander verbinden und auf denen die

Lebensenergie Qi fließt. Wie wir später noch sehen werden, spielen diese vor allem in der Akupunktur, der Heilmassage, aber auch in der Heilkräuterkunde eine wichtige Rolle.

Die ganzheitliche Sicht auf den Menschen bedeutet aber auch, dass dieser nie getrennt von seiner Umwelt betrachtet wird. In der Philosophie des Daoismus, die auch der TCM zugrunde liegt, ist der Mensch Teil des von Energie erfüllten Universums, unseres Planeten und der uns umgebenden Natur.

In dieser Weltsicht hängt alles voneinander ab und ist miteinander verbunden. Ein TCM-Arzt hat also auch immer die Abhängigkeiten von seelischen und körperlichen Symptomen und Umweltfaktoren im Blick und versucht, aus ihnen Rückschlüsse auf mögliche Disharmonien zu schließen.

Die theoretische Basis, auf der die TCM heute fußt, geht bereits auf das zweite Jahrhundert v. Chr. zurück. Zu diesem Zeitpunkt entwickelten chinesische Gelehrte die theoretischen Grundlagen wie die Yin-und-Yang- und die Fünf-Phasen-Theorie sowie die Theorie der Meridiane.

Der geistige Hintergrund der chinesischen Heilkunde

- → Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit.
- → Für die Gesundheit ist ein ausgeglichener Energiefluss im Körper verantwortlich. Wird dieser gestört oder blockiert, kommt es zur Krankheit.
- → Jede Energie soll ausgewogen zwischen zwei Polen vorhanden sein. Ist zu viel oder zu wenig Lebensenergie (Qi) vorhanden, wird ein bestimmter Körperteil krank, und das wirkt sich über die Leitbahnen (Meridiane) auf den gesamten Körper aus.

Das Kräftegleichgewicht von Yin und Yang

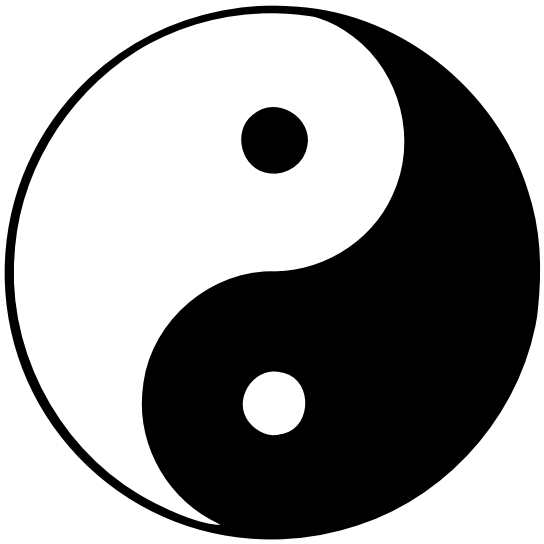
Eines der Schlüsselkonzepte der TCM ist der Gegensatz von Yin und Yang. Er taucht erstmals in einem Dokument aus dem 11. Jahrhundert auf und wird auf die Beobachtung zurückgeführt, dass in der Natur alles einem dynamischen Wandel bzw. dem Zusammenspiel gegensätzlicher Elemente unterliegt: Yin und Yang repräsentieren symbolisch diesen universellen Prozess einer sich dauernd verändernden Wirklichkeit. Beide Seiten sind untrennbar miteinander verbunden und ergänzen sich gegenseitig: Wenn das Dunkle weicht, kommt das Helle, um dann wieder dem Dunklen Platz zu machen. Den Tag gäbe es nicht ohne die Nacht, Winter nicht ohne Sommer, Ruhe nicht ohne Aktivität und Dunkelheit nicht ohne Licht.

Diese Polarität bestimmt unser Leben, denn auch im Menschen selber finden sich diese zyklischen Abläufe wieder. Alle Funktionen unseres Körpers haben einen Yin- und einen Yang-Anteil: Wir streben nach Ruhe bei Hektik, nach Entspannung bei Anspannung, nach Kälte bei Hitze, nach Leere bei Sattheit etc. Bei Überanspruchung des einen Aspekts bzw. einer Störung der Harmonie gerät das System durcheinander und es kommt zu Yang- oder Yin-Schwäche-Zuständen, die sich in bestimmten Beschwerden äußern. Krankheit ist dieser Logik zufolge immer ein Ungleichgewicht von Yin und Yang.

Bei Betrachtung dieser Polaritäten fällt auf, dass Yin und Yang zwar Gegensätzliches darstellen, diese Gegensätze einander aber brauchen. Es geht also stets darum, einen harmonischen Ausgleich der beiden Aspekte zu schaffen, da

jede einzelne Kraft im Ungleichgewicht (gesundheitlichen) Schaden anrichten kann.

Die wertfreie Bedingtheit der beiden Aspeke Yin und Yang wird von diesem kreisförmigen Zeichen veranschaulicht:



In der TCM werden auch die Bestandteile des menschlichen Körpers in Yin und Yang eingeteilt. So entspricht unsere Vorderseite Yin, unsere Rückseite hingegen Yang; unsere obere Hälfte ist mehr Yang als die untere. Links gilt als Yang und rechts als Yin, Knorpel und Sehnen als Yang und Haut und Knochen wiederum als Yin.

Yin-Organe sind stabil, aus massivem Gewebe und enthalten Energie. Sie sind verantwortlich für das Herstellen, Umwandeln, Regulieren, Speichern und Kontrollieren. Yang-Organe hingegen sind Hohlorgane, die empfangen, transportieren, verteilen und Energie abgeben, die uns zum Beispiel durch unsere tägliche Nahrung zugeführt wird.

Ziel jeder TCM-Behandlung ist der Ausgleich der Yin- und Yang-Aspekte des Körpers.

Die Entsprechungen von Yin und Yang

Yin	**Yang**
Weiblich	Männlich
Rechts	Links
Dunkel	Hell
Empfangend	Hingebend
Erstarrendes	Stark Verwandelndes
Stilles	Lautes
Erde	Himmel
Mond	Sonne
Kälte	Wärme
Nacht	Tag
Wasser	Feuer
Feuchtigkeit	Trockenheit
Herbst	Frühling
Winter	Sommer
Abwärtsbewegung	Aufwärtsbewegung
Passiv	Aktiv
Depressiv	Heiteres Gemüt
Leere	Fülle
Regen	Wind
Alter	Jugend
Tod	Wachstum

Yin-Körper	**Yang-Körper**
Unterer Körperabschnitt	Oberer Körperabschnitt
Vordere Körperseite	Hintere Körperseite
Rechte Körperhälfte	Linke Körperhälfte
Innere Körperteile	Äußere Körperteile
Körperhöhlen	Außenseite
Vollorgane	Hohlorgane
Haut und Knochen	Sehnen und K

(...)

Akupunktur, Akupressur und Heilmassagen

Wie bereits erläutert, verläuft der Fluss des Qi über bestimmte Leitbahnen, teilweise direkt unter der Haut, teilweise auch tiefer im Körper. Körperliche Beschwerden sind in der TCM immer ein Anzeichen dafür, dass der Fluss des Qi behindert oder gestört ist. Akupunktur bzw. Akupressur und Heilmassagen sind verschiedene TCM-Methoden, um Abhilfe zu schaffen.

Um genau diese Methoden soll es im Folgenden gehen. Ihr Vorteil besteht darin, dass die meisten von ihnen relativ einfach selbst erlernt und auch ausgeführt werden können. Allerdings muss man auch hier unterscheiden zwischen Methoden, die man nur von einem in chinesischer Medizin erfahrenen Arzt durchführen lassen sollte (dazu gehören Akupunktur, Moxibustion und Schröpfen) und solchen, die sich gut zur Selbstbehandlung eignen, wie die heilende Akupressur und Selbstmassage.

Zu Letzteren finden Sie am Ende des Kapitels auch ganz gezielte Übungen für jeden Tag der Woche. Es ist allerdings in jedem Fall eine Bereicherung, sich auch zu diesen Techniken in einem Kurs in Ihrer TCM-Praxis oder an der Volkshochschule (VHS) weiterzubilden.

Die Akupunktur

Der Lehre von den Meridianen zufolge vollzieht sich der Fluss des Qi über bestimmte Leitbahnen im Körper, die teilweise unter der Haut, teilweise tiefer im Körper verlaufen. Wie

Akupunktur

Die Akupunktur hilft am besten bei:
→ Allergien
→ Atemwegserkrankungen
→ Hormonelle Störungen
→ Stressbedingte Beschwerden
→ Schlafstörungen
→ Kinderkrankheiten
→ Tinnitus
→ Migräne
→ Bestimmte chronische Krankheiten
Besonderheit: Ohr-Akupunktur bei Suchterscheinungen wie dem Rauchen

die Energie über unser Meridiannetz fließt, beeinflussen wir ständig durch unsere Bewegungen, unsere Körperhaltung, aber auch durch unsere psychische Verfassung. Und selbstverständlich spielen auch äußere Faktoren, die wir nicht beeinflussen können, eine Rolle. Die Akupunktur ist eine weitere Technik in der Traditionellen Chinesischen Medizin, um den Fluss des Qi zu unterstützen bzw. wieder in Gang zu bringen, wenn er gestört ist.

Die Akupunktur (von lat. acus: Nadel; und pungere: stechen) bezeichnet das Setzen von Nadeln an bestimmten Körperpunkten, die in der Regel auf den Meridianen liegen. Da die Haut über den Meridianen empfindlicher und die Nervenenden ausgeprägter sind, soll auf diesem Weg die Bildung von körpereigenen schmerzstillenden Stoffen (Morphinen) und Glückshormonen angeregt werden.

Die 360 Reizpunkte, die bis auf wenige Ausnahmen alle auf den Meridianen liegen, heißen Shu Xue, was übersetzt so viel bedeutet wie „weiterleiten, transportieren“ (Shu) und „Höhlung, Vertiefung“ (Xue).

Jeder Akupunkturpunkt hat einen Namen. In der Regel behandelt man einen Punkt auf dem Rücken gleichzeitig mit dem entsprechenden auf der Bauchseite, um auf einen bestimmten Funktionsbereich einzuwirken. Insgesamt werden unterschieden:

- **Anknüpfungspunkte:** Hier treffen die Netzleitbahnen mit den Hauptmeridianen zusammen.
- **Spaltpunkte:** Sie werden vor allem zur Lösung von Blockaden und Qi-Stauungen benutzt.
- **Zusammenkunftspunkte:** Hier lassen sich bestimmte Gewebe und Energieformen gezielt beeinflussen.
- **Punkt des Ur-Qi:** Dieser liegt auf jeder Leitbahn. Mit seiner Hilfe kann über eine tiefer liegende Energie, also eine Art Kraftreserve, verfügt werden.
- **Brunnenpunkte:** Diese Reizpunkte liegen am weitesten außen am Körper, nämlich an Händen und Füßen. Hier kann Energie aufsteigen.
- **Punkt des Ausgießens:** Hier tritt die Energie wieder in die Tiefe ein.
- **Punkt der Einwirkung:** Hier übt die Energie ihre tief greifende Wirkung aus.
- **Durchgangspunkt:** Hier kann man ein letztes Mal den Energiefluss des Meridians erreichen.
- **Vereinigungspunkt:** Hier wird die Verbindung nach innen unmittelbar hergestellt.

Die letzten fünf Einflusspunkte sind in der Akupunkturlehre von besonderer Bedeutung. Sie liegen auf jedem Hauptmeridian zwischen den Finger- bzw. Zehenspitzen und der Ellenbeuge und dem Kniegelenk. Um den richtigen Punkt zu lokalisieren, wird der Arzt zunächst den Schmerzort, das davon betroffene Meridianpaar und die Krankheitsursache klassifizieren. Erst dann bestimmt er den Reizort, die Reizart und die Reizdosis. Am häufigsten wird Akupunktur bei Beschwerden des Bewegungsapparats sowie bei Kopfschmerzen und Migräne eingesetzt.

Ein Arzt kann über die Akupunkturpunkte ganz unterschiedliche heilende Impulse geben, anregende, aber auch dämpfende und beruhigende. Verwendet ein Arzt mehrere Nadeln, so wirkt dies beruhigend, weniger Nadeln wirken stärkend und aktivierend. Außerdem gilt im Allgemeinen, dass eher oberflächliche Erkrankungen oberflächlich genadelt werden und tiefer liegende entsprechend tiefer.

In der Regel werden für die Akupunktur feine Stahlnadeln aus Silber oder Gold verwendet. Die Stiche sind fein und die ganze Prozedur, die in der Regel etwa 30 Minuten dauert, ist für den Patienten nicht schmerzhaft.

Moxibustion oder Wärmebehandlung

Eine besondere Spielart der Akupunktur ist die sogenannte Moxibustion. Wie wir von warmen Bädern oder Saunabesuchen wissen, tut Wärme bei vielerlei Beschwerden gut. Bei der Moxibustion werden bestimmte Akupunkturpunkte mithilfe eines Kegels aus Beifußkraut oder eines mit getrocknetem und gestampftem Wermutkraut gestopften Moxa-

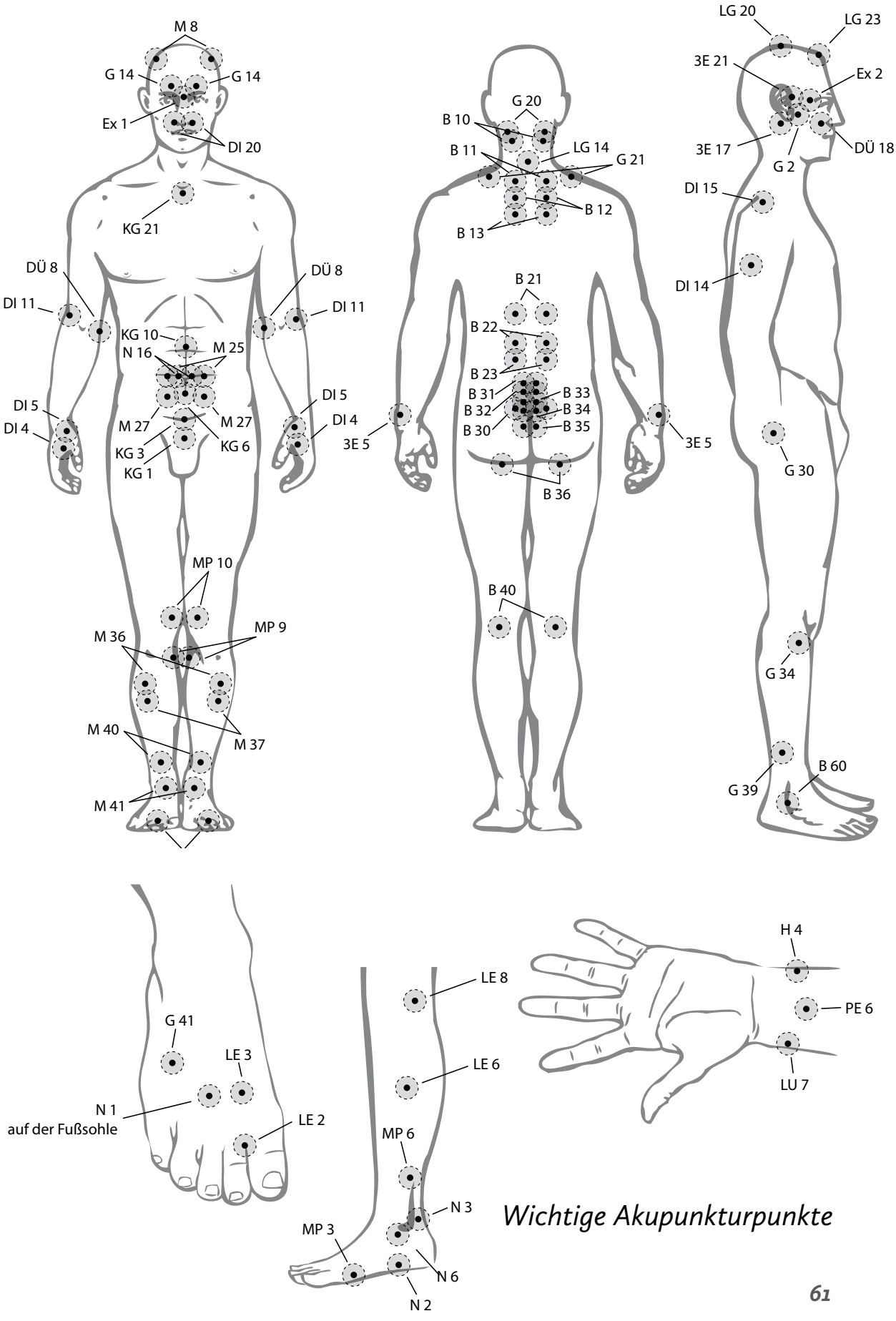
Moxibustion

Die Moxibustion bietet sich am ehesten an bei Beschwerden, die durch Kälte hervorgerufen werden:
→ Niedriger Blutdruck
→ Kältegefühl
→ Bronchitis
→ Asthma
→ Durchfall
→ Depressive Verstimmungen
→ Schwindel
→ Erschöpfung und Energiemangel

Stäbchens erwärmt. Diese werden für rund zwei Minuten über den jeweiligen Akupunkturpunkt gehalten, wobei nicht nur die Hitze des brennenden Stäbchens wirksam wird, sondern auch die ätherischen Öle, die verströmt werden. Wermut hat eine allgemein energetisierende Wirkung. Die Moxibustion wird meist zusätzlich zur Akupunktur eingesetzt.

Die Akupressur

Die Akupressur, übersetzt „Druckpunktmassage", ist eine Variante der Akupunktur, allerdings ohne Zuhilfenahme von Nadeln. Sie soll in diesem Ratgeber eine besondere Rolle spielen, da sie, anders als die anderen beiden Techniken, auch selbst angewandt werden kann. Die Akupunkturpunkte können nämlich nicht nur mit Nadeln gekreuzt werden, sondern jeder Betroffene kann dies mit seinen eigenen Händen tun, dadurch Yin und Yang in seinem Körper selbst har-



Wichtige Akupunkturpunkte

monisieren, so das Qi ausgleichen und eine Reihe von Beschwerden wirksam selbst behandeln.

Im weiteren Verlauf dieses Kapitels finden Sie genaue Anleitungen für verschiedene Beschwerden (siehe S. 64ff.). Auch die jeweiligen Akupressurpunkte werden dort genau beschrieben. Besonders die Übersicht auf S. 61 erleichtert das Auffinden des richtigen Punktes. Grundsätzlich wichtig ist: Verlassen Sie sich auch auf Ihr Gefühl und betasten Sie den Bereich um den Punkt herum, bis Sie den Eindruck haben, die Berührung löst etwas in Ihnen aus. Da alle Meridianpunkte schmerz- und druckempfindlicher sind als andere Stellen unter der Körperoberfläche, sind sie relativ leicht zu finden.

Grundregeln

Anregen oder dämpfen?

Für die Anwendung der Akupressur gelten einige Grundregeln. Generell gilt es zunächst herauszufinden, ob die betreffenden Punkte angeregt oder gedämpft werden sollen. Dazu muss geklärt werden, ob das akute Beschwerdebild auf einen Mangel oder einen Überschuss an Energie zurückgeht. Faustregel ist hier, dass chronische, länger anhaltende Beschwerden (zum Beispiel bei Erschöpfung oder Schwächegefühlen) meist auf einen Energiemangel zurückzuführen sind, akute Erkrankungen hingegen eher auf einen Energieüberschuss. Bei Energiemangel wird man die Meridianpunkte daher anregen, bei einer Überfülle an Energie wird man versuchen, diese ab- und auszuleiten. Dazu sind die folgenden Techniken geeignet:

→ Zum Anregen eines Punkts empfiehlt sich die Massage des jeweiligen Punkts im Uhrzeigersinn. Hier sollte man einen mittelstarken Druck ausüben (...)

Abendessen

Fenchel-Möhren-Gemüse

Zutaten:

2 Fenchelknollen
1 EL Süßrahmbutter
4 Pimentkörner
1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
Frisches Basilikum
8 Möhren
Pfeffer
1 Zwiebel
Meersalz
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Fenchelknollen halbieren (Strunk nicht herausschneiden); Fenchel waschen und quer in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, waschen und fein hobeln oder schneiden.
2. Einen großen Topf mit Deckel bei mittlerer Hitze erwärmen, die Süßrahmbutter hineingeben und das klein geschnittene Gemüse einfüllen. Mit gemahlenem Pfeffer und Pimentkörnern würzig abschmecken.
3. Zwiebel und Knoblauchzehe pellen, fein würfeln und zum Gemüse geben. Alles etwa zehn Minuten schmoren, dabei gelegentlich wenden.
4. Das Fenchel-Möhren-Gemüse mit Meersalz und Zitronensaft würzen. Die Petersilie waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen, klein schneiden und unter das Gemüse ziehen. Das Ganze zum Schluss mit gewaschenen Basilikumblättern dekorieren.

Für ein gesundes Atemsystem

Das gesamte Atemsystem mit den oberen Luftwegen und der Nase gehört in der TCM zum Zang-Organ Lunge, die in ihren Funktionen vom Herz, der Milz und den Nieren unterstützt wird und mit ihnen in Wechselwirkung steht. Wir nehmen Qi über den Atem aus der Luft auf und die Lunge verteilt das Qi in alle Körperteile. Wenn das Qi der Lunge durch Überanstrengung oder zu viel Stress beansprucht wird, wird die Immunkraft herabgesetzt. Bei ungünstigen klimatischen Bedingungen können krankheitsauslösende Faktoren, wie zum Beispiel Wind, Kälte und Wärme oder Hitze, leicht durch die Schleimhäute von Mund, Rachen und Nase eindringen. Dadurch wird das Qi der Lunge blockiert und es kommt zu Beschwerden der oberen Atemwege.

Die folgenden Anwendungen sind alle dazu geeignet, den verschiedenen Beschwerden der Atemwege vorzubeugen bzw. Abhilfe zu schaffen.

Chinesische Arzneimittel: Rezepturen, Heilkräuter und Heilpflanzen

Fenchel-Ginseng-Abkochung
5 g getrockneten Fenchel und 2 g Ginseng fünf Minuten lang in ¼ l Wasser kochen. Diese Abkochung mehrmals am Tag möglichst heiß in kleinen Schlucken trinken.

Orangen-Mandel-Ingwer-Tee
Etwas frische Orangenschale zerkleinern und mit gleichen Teilen gehackten Mandeln und 10 g klein geschnittenem Ingwer mit ¼ l kochendem Wasser überbrühen und zehn Minu-

ten lang ziehen lassen. Sehr hilfreich bei chronischer Bronchitis und erkältungsbedingtem Husten.

Zitrusfrüchte
Frisch gepresster Saft aus Zitronen, Grapefruits und Orangen mit gleichen Teilen Wasser verdünnen und schluckweise trinken. Der Zitrusfrüchtesaft kühlt den Körper und löst Schleim auf.

Chinakohlgemüse
Als Gemüse eignet sich Chinakohl in allen Variationen sehr gut bei Fieber, da er stark wasserhaltig ist.

Ingwer-Essig-Sud
¼ l Obstessig mit ½ l Wasser aufgießen. Einige Scheiben frische Ingwerwurzel dazugeben. Das Gemisch zehn Minuten lang kochen und dann abkühlen lassen. Mit Honig süßen und über den Tag verteilt trinken. Der Sud ist schleimfördernd und hilft, den Körper von Bakterien und Viren zu befreien.

Gemüsesaft
Mischen Sie Möhrensaft, Selleriesaft, Petersiliensaft und Saft aus Spinat (lässt sich im Entsafter herstellen) und trinken Sie davon über den Tag verteilt ½ bis 1 l in kleinen Schlucken. Diese Mischung hilft, den Körper zu entgiften.

Orangen-Pfefferminz-Tee
Etwas frische, unbehandelte Orangenschale zu gleichen Teilen mit getrockneter Pfefferminze zerkleinern und gut miteinander mischen. Mit ¼ l kochendem Wasser überbrühen und zehn Minuten lang ziehen lassen. Abgeseiht schluckweise mehrmals am Tag trinken.

Bananenbrei
100 g Honig mit einem Glas Wasser etwa zwei Minuten lang kochen lassen. 400 g reife Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und dazugeben. ½ l Milch angießen und den Brei insgesamt zehn Minuten lang kochen und ab und zu umrühren. Bei akutem Husten löffelweise warm essen.

Grüner Tee mit Oliven
Drei Oliven und zwei Teelöffel Grünen Tee mischen und in ½ l kochendem Wasser 15 Minuten lang ziehen lassen. Bei Mandelentzündung ein sauberes Leinen- oder Baumwolltuch in den Sud tauchen, auswringen, um den Hals legen und mit einem warmen Wollschal umwickeln. Bis zu eine halbe Stunde lang einwirken lassen.

Akupressur und Heilmassage

Im Folgenden erhalten Sie Anregungen, wie Sie sich durch die Behandlung ganz bestimmter Punkte bei Beschwerden des Atemsystems Abhilfe schaffen können. Die einzelnen Reizpunkte tragen in China nicht nur eine Buchstaben-Zahlen-Kennzeichnung, sondern auch sehr bildhafte Namen. Diese Namen werden hier nach dem Kürzel und mit ihrer deutschen Entsprechung angegeben.

Was die genaue Akupressur-Technik angeht, so wählen Sie unter den eingangs aufgeführten vier Techniken (Reiben, Kneten, Drücken, Klopfen) diejenige aus, die Ihnen am ehesten entspricht und bei der Sie sich am wohlsten fühlen. Hierzu müssen Sie die verschiedenen Techniken einfach ausprobieren.

Insgesamt sollten Sie jeden der aufgeführten Punkte etwa eine Minute lang behandeln; bei älteren Menschen empfiehlt sich eine etwas längere Druckdauer. Allerdings sollte kein Körperteil länger als eine Viertelstunde behandelt werden und eine Gesamtakupressurbehandlung eine halbe Stunde nicht überschreiten. Mit ein bisschen Erfahrung werden Sie jedoch sehr bald selbst spüren, wie lange Ihnen das Akupressieren guttut.

Bei **Asthma bronchiale** empfiehlt sich die Behandlung der folgenden Punkte (siehe S. 61):

- B 12 – Fengmen oder Das Tor des Windes: Zwischen dem zweiten und dritten Brustwirbel, rechts neben der Wirbelsäule.
- KG 21 – Xuanji oder Der Hauptstern: Oberhalb des Brustbeins.
- LU 9 – Taiyuan oder Tiefer Abgrund: Am Ende der Speiche im Übergang zur Handgelenksfurche.

Bei **Schnupfen** empfiehlt sich die Behandlung der folgenden Punkte (siehe S. 61):

- LU 7 – Lieque oder Der Fehler in der Reihe: Zwischen der Furche zwischen Elle und Speiche, eineinhalb Daumenbreit vom Handgelenkspalt entfernt.
- DI 20 – Yingxiang oder Den Geruch willkommen heißen: In der Spalte zwischen Nasenflügel und Lippe.
- Die folgende Massage ist bei Schnupfen ebenfalls wohltuend: Drücken Sie den Punkt, der auf der Mittellinie der Stirn etwas hinter dem Haaransatz liegt, genau auf der Verlängerung des Nasenrückens. Massieren Sie diesen Punkt ca. 30 Sekunden lang kräftig.

Bei **Bronchitis, Fieber, Mandel- und Halsentzündung sowie Husten** empfiehlt sich die Behandlung der folgenden Punkte (siehe S. 61):

- DI 4 – Hegu oder Das geschlossene Tal: Am Ende der Daumenfalte zwischen Zeigefinger und Daumen.
- DI 11 – Quchi oder Der gebogene Graben: Am Ende der äußeren Beugefalte des Ellenbogens bei rechtwinkliger Beugung des Gelenks.
- G 20 – Fengchi oder Windteich: Am Ansatz der Nackenmuskeln, am unteren Hirnhauptrand.
- LG 14 – Dazhui oder Großer Wirbel: Im Bereich des Lenkergefäßes zwischen dem siebten Halswirbel und dem ersten Brustwirbel.

Qi Gong

Die folgende Übung ist sehr hilfreich bei Asthma, außerdem bei Kurzatmigkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, Herzklopfen und Schlaflosigkeit. Führen Sie diese Übung mit einmaligem Öffnen und Schließen täglich nach dem Aufstehen vor dem offenen Fenster oder auf dem Balkon drei- bis fünfmal durch.

- **Erster Schritt:** Konzentrieren Sie sich auf den Punkt Laodong in der Mitte Ihrer Handflächen. Atmen Sie entspannt in tiefen, langen Zügen ein und aus.
- **Zweiter Schritt:** Sie stehen aufrecht. Die Beine sind in Schulterbreite gegrätscht. Ziehen Sie nun Ihre Arme an und drehen Sie Ihre Handflächen zur Brust hin. Dann strecken Sie Ihre Arme langsam nach außen aus, die Handflächen drehen sich gleichzeitig mit einem tiefen langen Einatmen nach vorne, damit die Brusthöhle weit gedehnt wird.

- **Dritter Schritt:** Beide Arme nähern sich vor der Brust parallel zueinander. Die Handflächen richten sich zuerst weiter nach vorne, anschließend gegeneinander und dann nach unten. Die Knie beugen sich und Sie hocken sich ein wenig nieder, indem Sie gleichzeitig tief und langsam ausatmen.

Qi-Gong-Übung: für Körper, Geist und Seele

Diese Übung hilft dabei, die Funktionen des Gehirns und anderer Organe zu regulieren, Frieden im Geist zu schaffen, die Gelenke geschmeidiger zu machen und drohenden Krankheiten vorzubeugen.



- **Erster Schritt:** Stehen Sie entspannt und konzentrieren Sie sich wieder auf die beiden Akupunkturpunkte in der Mitte Ihrer Hände. Dann heben Sie beide Arme allmählich nach vorne in die Horizontale, während beide Handflächen nach unten gerichtet sind. Atmen Sie gleichzeitig langsam und tief durch Ihre Nase ein, die Gedanken immer bei den beiden Punkten Ihrer Hände. Diese bleiben beim Heben der Arme ganz unbeweglich.
- **Zweiter Schritt:** Dann beugen Sie nach und nach ein wenig Ihre Knie. Die Kniescheiben sollten dabei nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Währenddessen atmen Sie langsam und ruhig durch die Nase aus.

Führen Sie diese Übung drei- bis fünfmal hintereinander durch.

Tai-Chi-Übung: Zen-Stehen

Zen-Stehen ist eine Grundübung, die der Versenkung, der Konzentration und vor allem der Entspannung dient. Sie besitzt einen großen gesundheitlichen Wert und wird als eine der besten Übungen betrachtet, um das lebensnotwendige Qi zu entwickeln.



1. Die Füße stehen bequem parallel in Schulterbreite. Die Fußspitzen sind etwas einwärts gerichtet, das gesamte Körpergewicht auf den vorderen Teil der Füße verlagert (die Fersen sollten nicht angehoben werden).
2. Die leicht gebeugten Knie sind etwas einwärts gerichtet. Halten Sie dabei den Rücken gerade.
3. Heben Sie die Arme ein wenig an und bilden Sie mit Armen und Händen etwas unter der Schulterhöhe einen Kreis.
4. Die Handgelenke bleiben entspannt. Die Fingerspitzen zeigen zueinander. Der Abstand zwischen ihnen beträgt etwa zehn Zentimeter.
5. Der Körper ist entspannt. Der Atem geht langsam und tief. Körper und Geist werden still.
6. Stehen Sie anfangs fünf bis zehn Minuten lang.

Meditation: Stärkung für das Holz-Element

Holz steht für die Farbe Grün und die Kreativität. Es stärkt die körperliche und seelische Ausdauer. Ein Holz-Typ ist ein Schöpfergeist, er ist abenteuerlustig und in jeder Hinsicht

beweglich und jugendlich. Das Geburtsjahr eines Holz-Typen endet immer auf eine Vier oder Fünf. Holz steht für die Lebensphase der Kindheit und Jugend. Die beste Tageszeit für einen Holzmenschen ist der Vormittag. Die zugeordneten Organe sind die Leber und die Gallenblase.

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und schließen Sie Ihre Augen. Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis Ihre Hände warm und energiegeladen sind… Sie reiben die Hände bis sie warm und energiegeladen sind… Legen Sie nun die linke Hand über die Leber, also auf Ihre rechte Seite, unterhalb des Rippenbogens und die rechte Hand darüber. Halten Sie Ihre Hände auf jeden Fall so, dass es sich für Sie bequem anfühlt. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie ruhig und tief in Ihrem eigenen Atemrhythmus ein und aus. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit noch bei Ihrem Atem. Ihr Atem kommt und geht in Ihrem Rhythmus. Sie atmen ein und aus… Ihr Atem strömt ein und aus… Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder flacher wird… Mit jedem Einatmen strömt Energie in Sie ein, mit jedem Ausatmen verlässt Altes, Verbrauchtes Ihren Körper… Ihr Atem strömt in den Körper ein und fließt weiter über Ihre Hände in den Körper. Der Atem strömt über die Nase, die Luftröhre, in die Lungen und weiter in den Bauch, über Ihre Arme in die Hände. Stellen Sie sich vor, dass sich mit dem nächsten Einatmen die einfließende Energie in einen frischen Grünton färbt. Ein frisches lebhaftes kraftvolles Grün, wie das Blätterkleid der Bäume im Frühling. Diese Energie in der Farbe des hellen frischen [illegible]

atmen Sie [illegible]

[illegible] frische Grün aus dem Brust-

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.

Li Wu

TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche

Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme

190 Seiten, Tb
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de