



Johannes Bernot
Claudia Nichterl
Helmut Schramm

WUNSCHGEWICHT

Gesund leben mit
Chinesischer Medizin

Rezepte,
Übungen
& mehr



Selbstverpflichtung zum nachhaltigen Publizieren

Nicht nur publizistisch, sondern auch als Unternehmen setzt sich der oekom verlag konsequent für Nachhaltigkeit ein. Bei Ausstattung und Produktion der Publikationen orientieren wir uns an höchsten ökologischen Kriterien. Dieses Buch wurde auf 100 Prozent Recyclingpapier, zertifiziert mit dem FSC®-Siegel und dem Blauen Engel (RAL-UZ 14), gedruckt. Auch für den Karton des Umschlags wurde ein Papier aus 100 Prozent Recyclingmaterial, das FSC®-ausgezeichnet ist, gewählt. Alle durch diese Publikation verursachten CO₂-Emissionen werden durch Investitionen in ein Gold-Standard-Projekt kompensiert. Die Mehrkosten hierfür trägt der Verlag. Mehr Informationen finden Sie hinten im Buch und unter: www.oekom.de/allgemeine-verlagsinformationen/nachhaltiger-verlag.html

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2019 oekom verlag
Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH,
Waltherstraße 29, 80337 München
in Kooperation mit dem Verlag Systemische Medizin AG, Bad Kötzing

Umschlaggestaltung und Layout: Jorge Schmidt
Lektorat: Lisa Lorz, Petra Zimmermann
Korrektur: Maike Specht, Berlin
Satz: Ines Swoboda, oekom verlag

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-96238-103-5
E-ISBN 978-3-96238-547-7



Johannes Bernot
Claudia Nichterl
Helmut Schramm

Wunschgewicht

Gesund leben mit
Chinesischer Medizin

Band 2 der Reihe



Unter Mitarbeit von
Andrea Hellwig und Christiane Tetling

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 • Das Wetter
unseres Körpers • Feuchtigkeit und Schleim als Nährboden für
Übergewicht • Die fünf Typen von Übergewicht

35 Mit der Fünf-Elemente-Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Strategien für Ihr Wohlfühlgewicht • Nutzen Sie Lebensmittel als
Heilmittel • Stellen Sie auf eine typgerechte Ernährung um • Tipps für
eine erfolgreiche Ernährungsumstellung

59 Rezepte im Einklang mit den Fünf Elementen

Gebrauchsanweisung • Rezepte für das Frühstück • Rezepte für den
Mittag oder Abend • Desserts • Gewürze und Kräuter zum Verfeinern
und Abnehmen • TCM-Rezepte zum Abnehmen • Tees

105 Das Abnehmen unterstützen mit Qigong

Chinesische Kampf-, Heil- und Bewegungskünste • Hinweise zu
den Übungen • Die edlen Übungen: Acht Brokate

117 Wohlfühlen und abnehmen: Selbstmassage und Akupressur

Entschlacken Sie Ihren Körper mit Selbstmassage • Regulieren
Sie den Qi-Fluss mit Akupressur

131 Anhang

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



基础

Die Grundlagen des Yang Sheng

Die Chinesische Medizin bietet die Möglichkeit, auf natürliche Weise das Wunschgewicht zu erreichen und zu halten. Der Schlüssel zum Erfolg ist die Nachhaltigkeit ihrer Methoden. Wenn Sie die Fünf-Elemente-Ernährung, Qigong, Selbstmassage und Akupressur richtig anwenden, können Sie künftig auf Reduktionsdiäten ganz verzichten und Ihr Körpergewicht ganz ohne Kalorienzählen regulieren.

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen

Die Chinesische Medizin betrachtet den Menschen als Ganzheit. Ist er krank, behandelt sie nicht die isolierte Krankheit, sondern den ganzen Menschen. Ihre Behandlungsmethoden sind darauf ausgerichtet, die energetische Harmonie in Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Die Chinesische Medizin ist, anders als unser westliches Medizinsystem, stark auf die Vorbeugung von gesundheitlichen Störungen ausgerichtet. Dabei ist die Mitwirkung des Patienten gefragt, angefangen mit der genauen Beobachtung seiner Befindlichkeit bis zur Umstellung nachteiliger Lebens- und Essgewohnheiten.

Mit ein wenig Selbstbeobachtung werden Sie mithilfe der Informationen in diesem Buch in der Lage sein, zu beurteilen, welche inneren und äußeren Faktoren zu Ihrem Übergewicht beitragen, und die richtigen Selbstbehandlungsmaßnahmen auswählen können, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Eine genaue Diagnose und die Therapie ausgeprägter Beschwerden gehören natürlich immer in die Hände eines ausgebildeten Therapeuten.



Kaufen Sie sich bitte ein **Notizbuch**, das Ihr ständiger Begleiter werden soll. Darin können Sie, wann immer Sie wollen, Beobachtungen Ihrer Befindlichkeit notieren und für Sie besonders wichtige Informationen aus dem Buch festhalten. Im Buch gibt es zwei einfache Diagnosetests. Die Antworten auf die Testfragen können Sie ebenfalls in das Notizbuch schreiben. Außerdem können Sie darin wie in einem Tagebuch aufschreiben, welche der im Buch vorgestellten Maßnahmen Sie umsetzen wollen oder schon umgesetzt haben.

Yang Sheng

Y*ang Sheng* ist ein alter Begriff aus dem Taoismus, einer philosophischen Lehre, die die Kultur und das tägliche Leben in China maßgeblich geprägt hat. *Yang Sheng* beschreibt die Methoden zur Verlängerung und Verbesserung des Lebens, der Gesundheit und des seelischen Gleichgewichts. Am treffendsten kann dieser Begriff mit »chinesische Gesundheitsförderung und Lebenspflege« übersetzt werden.

Im alten China versuchten die Anhänger des Taoismus, Wege zu finden, um ihr Leben zu verlängern und ihre Gesundheit zu verbessern. Um dieses Ziel zu erreichen, erforschten sie unterschiedlichste Aspekte des täglichen Lebens. Ihre Erkenntnisse setzten sie in praktische Anweisungen um und teilten sie in innere und äußere Methoden der Lebenspflege ein:

- Innere Methoden fördern die innere Ruhe, stärken das seelische Gleichgewicht und schützen vor dem Stress des hektischen Alltags. Zu diesen Methoden gehören die Meditation und die Bewegungskünste wie Taijiquan oder Qigong.
- Eine gesunde und natürliche Ernährungsweise und/oder die Einnahme von Arzneien gehören zu den äußeren Methoden. In der alten Zeit suchten die Taoisten – ähnlich wie bei uns im Mittelalter die Alchemisten – nach geheimen Arzneien und Wunderpillen, die ihnen dabei helfen sollten, den trägen Körper des Menschen in klare, reine Energie zu verwandeln und Unsterblichkeit zu erlangen.

Im Lauf der Zeit wurde aus *Yang Sheng* ein konkretes Konzept der Gesundheitsprävention, das die Basis vieler moderner Lebensstilprogramme bildet.

Yang Sheng ist das Leitmotiv dieser Ratgeberreihe. Wenn Sie *Yang Sheng* in Ihren Alltag integrieren, wird diese Lebenseinstellung Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und Ihnen dabei helfen, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten.

Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin

Die Chinesische Medizin ist etwa 5.000 Jahre alt. Sie wird bei uns auch Traditionelle Chinesische Medizin oder kurz TCM genannt. Sie ist eine Volksmedizin, die ihre Wurzeln tief in der traditionsreichen chinesischen Gesellschaft und ihren Gebräuchen hat. So stammt eine große Zahl der Behandlungsweisen aus Quellen, die seit Jahrhunderten überliefert sind. Sie finden auch heute noch in den meisten chinesischen Haushalten Anwendung.

Mit der Chinesischen Medizin verbindet man im Westen in der Regel die Akupunktur, doch sie hat viel mehr zu bieten. Die Chinesische Medizin wird von »fünf Säulen« getragen: Arzneitherapie, Akupunktur, Massage, Bewegungsübungen und Ernährungstherapie.

Statt von Arzneien spricht man in der chinesischen **Arzneitherapie** häufig auch von Kräutern, weil überwiegend pflanzliche Substanzen, hauptsächlich in Form von Teemischungen und Gewürzen, zur Anwendung kommen. Aus Sicht der Chinesischen Medizin ist es beim Abnehmen besonders wichtig, überschüssige Feuchtigkeit aus dem Körper auszuleiten. Dafür eignen sich bestimmte chinesische Kräuter wie Hiobstränensamen oder der Kiefernschwamm, die man zum Beispiel in ein Porridge einarbeiten kann.

Zur **Akupunktur** gehören die Therapie mit Akupunkturnadeln und die manuelle Stimulierung von Akupunkturpunkten (Akupressur). Im Gegensatz zur Akupunktur, die nur von ausgebildeten TCM-Therapeuten ausgeführt werden darf, eignet sich die Akupressur auch für die Selbstbehandlung. Dabei werden mit leichtem Druck bestimmte Akupunkturpunkte massiert. Der Akupunkturpunkt Magen 36 befindet sich etwa eine Handbreit unterhalb der Kniescheibe. Er hat eine besonders starke Wirkung auf unser Verdauungssystem und den Stoffwechsel und hilft dadurch, unser Wunschgewicht zu erreichen.



Mit Nadeln heilen



Die chinesische Form der Massagetherapie heißt **Tuina**, was so viel wie »Schieben und Greifen« bedeutet. Sie hilft dabei, den Körper zu entschlacken und den *Qi*-Fluss anzuregen.

Qigong und Taijiquan sind bei uns die bekanntesten chinesischen Bewegungstherapien. Wenn Sie diese regelmäßig üben, lernen Sie, die Umwelt und Ihren Körper – und sein Gewicht – besser wahrzunehmen und bewusster damit umzugehen.

Die **chinesische Ernährungslehre** spielt beim Thema Wunschgewicht naturgemäß eine tragende Rolle. Die Fünf-Elemente-Ernährung erlaubt eine typgerechte Ernährung, bei der Sie auf nichts verzichten müssen.

Im klinischen Alltag und bei der Behandlung durch einen TCM-Therapeuten bilden die Arzneitherapie und die Akupunktur die Schwerpunkte der Chinesischen Medizin. In der Gesundheitsvorsorge und in der »Hausmedizin« spielen die Ernährungslehren, die Bewegungstherapien (Taijiquan und Qigong) und der alltagstaugliche Einsatz von Akupressur die Hauptrolle. Je nach Situation und den therapeutischen Möglichkeiten werden im Idealfall mehrere Säulen der Chinesischen Medizin kombiniert. Aus Sicht der Chinesischen Medizin ist es ratsam, wenn Menschen mit Übergewicht eine Ernährungsumstellung mit Bewegungstherapien kombinieren. Der Prozess, der zur Gewichtsreduktion und zu einem harmonischen Gleichgewicht führt, kann mit einer Kräutermischung (Tees und/oder Gewürzen) unterstützt werden, die den Stoffwechsel anregt.

Die Begriffe, die die Chinesische Medizin verwendet, um Gesundheitsprobleme, ihre Ursachen und Abläufe zu beschreiben, sind für westliche Ohren zunächst etwas fremd. Sie werden aber feststellen, dass diese Denkweise sehr logisch und die Umsetzung der Maßnahmen einfach und gut in den Alltag integrierbar ist.

Yin und Yang

Y*in* und *Yang* sind zwei uralte Begriffe der chinesischen Kultur. Die Lehre von *Yin* und *Yang* besagt, dass alles aus Gegensätzen besteht und durch diese Gegensätze existiert. *Yin* bezeichnet alles Materielle, Dunkle, Feststehende und Kalte. *Yang* bezeichnet alles Energetische, Helle, Bewegende und Warme.

Yin und *Yang* sind keine festgelegten Größen. Sie können nicht fest definiert werden, da sie einem ständigen Wandel unterliegen. Denken Sie an die vier Jahreszeiten. Die warme Jahreshälfte ist *Yang*, die kalte Jahreshälfte ist *Yin*. Der Übergang von einer Jahreszeit in die andere erfolgt jedoch nicht abrupt, sondern fließend (siehe unten).

Auch die Gesundheit wird durch das Gegensatzpaar *Yin* und *Yang* bestimmt. Sind *Yin* und *Yang* in einem harmonischen und dynamischen Gleichgewicht, erfreuen wir uns bester Gesundheit. Überwiegt einer der beiden Teile in einem bestimmten Bereich des Lebens oder in den Organsystemen des Körpers, werden wir krank. Krankheit ist immer eine Disharmonie von *Yin* und *Yang*. Die Disharmonie besteht in einem *Yin*- bzw. *Yang*-Mangel oder in einem *Yin*- bzw. *Yang*-Überschuss. Wenn zum Beispiel das *Yin* über das normale Maß hinausschießt, entsteht ein *Yin*-Überschuss oder *Yin*-Fülle. Ein Ungleichgewicht oder eine Disharmonie von *Yin* und *Yang* kann einerseits durch äußere Einflüsse wie klimatische Veränderungen oder Infektionen entstehen, andererseits durch innere Faktoren wie psychoemotionale Belastungen, Stress, Hormonstörungen oder Stoffwechselerkrankungen. TCM-Therapeuten lokalisieren die Disharmonie und stellen mit geeigneten Methoden das dynamische Gleichgewicht von *Yin* und *Yang* wieder her. In unserem Beispiel würde das *Yin* verringert und das *Yang* gestärkt. Kommen *Yin* und *Yang* wieder in Einklang, ist der Körper im Gleichgewicht und kann wieder gesund werden.



Taiji – das Symbol für Yin und Yang

Die Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen

Eine wichtige Theorie in der Chinesischen Medizin ist die Theorie der Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen. Diese sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie beschreiben 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. Fest etabliert hat sich der Begriff der »Fünf-Elemente-Ernährung«, die ab Seite 35 besprochen wird. Eigentlich ist der Ausdruck »Wandlungsphase« aber treffender. Denn so, wie sich in der Natur die Dinge ständig wandeln, wollen auch wir eine Wandlung vollziehen, hin zu einem gesünderen Körper und einem besseren Lebensgefühl.

Im Lauf der Jahreszeiten

Der Sommer ist heiß, er steht für Sonne und Süden, er ist *Yang*. Der Winter ist kalt, er steht für kalt und Norden, er ist *Yin*. Im Winter beginnt das *Yang* ab der Wintersonnenwende zu wachsen, daher wird der Frühling als das »kleine *Yang*« bezeichnet und gilt als das *Yin* im *Yang*. Der Sommer als die heißeste Jahreszeit wird als das »große *Yang*« bezeichnet und gilt als *Yang* im *Yang*. Ab der Sommersonnenwende beginnt das *Yang* abzunehmen und das *Yin* zu wachsen, daher wird der Herbst als das »kleine *Yin*« bezeichnet und gilt als *Yang* im *Yin*. Der Winter als die kälteste Jahreszeit wird als das »große *Yin*« bezeichnet und gilt als das *Yin* im *Yin*. Ab der nächsten Wintersonnenwende beginnt sich der Kreislauf zu wiederholen.

Der Wandel der Jahreszeiten lässt sich gut anhand der Fünf Wandlungsphasen erklären:

- Der Sommer (*Yang*) ist heiß und wird der Wandlungsphase Feuer zugerechnet.

- Der Winter (*Yin*) ist kalt und wird zur Wandlungsphase Wasser gezählt.
- Der Herbst als Übergang von Sommer (*Yang*) zum Winter (*Yin*) entspricht der Wandlungsphase Metall (Merkhilfe: Im Herbst sinkt die Temperatur → Metall ist ableitend).
- Der Frühling als Übergang vom Winter (*Yin*) zum Sommer (*Yang*) wird der Wandlungsphase Holz zugerechnet (Merkhilfe: Im Frühjahr beginnen die Sträucher und Bäume wieder zu wachsen → das »Holz« der Natur dehnt sich aus).
- Die Wandlungsphase Erde hat eine Sonderstellung. Die letzten 14 Tage jeder der vier Jahreszeiten, besonders der Spätsommer, zählen zur Wandlungsphase Erde.

Organzuordnung nach den Fünf Wandlungsphasen

Die Fünf Wandlungsphasen bilden nicht nur die Phänomene in der Natur ab, sie können auch den menschlichen Organen zugeordnet werden.

Entsprechungen der Wandlungsphasen in Natur und Organismus

Element/ Wandlungsphase	Jahreszeiten	Organe
Holz	Frühling	Leber, Gallenblase
Feuer	Sommer	Herz, Dünndarm
Erde	Spätsommer	Milz, Magen
Metall	Herbst	Lunge, Dickdarm
Wasser	Winter	Niere, Blase

Die chinesischen Organe sind nicht nur anatomische Strukturen, sondern der Inbegriff für eine Vielzahl von Funktionen, die dem jeweiligen Organsystem zugeordnet sind. Wenn wir in der Chinesischen Medizin von einer Organstörung sprechen, handelt es sich in der Regel um eine Funktionsstörung des Organsystems und nicht um eine tatsächliche Schädigung des anatomischen Organs.

Die Medizin der Mitte

Die Theorie der Fünf Wandlungsphasen erklärt die körpereigenen Mechanismen, die einem Übergewicht zugrundeliegen. Nach chinesischer Vorstellung geht jeder Wandel von der Mitte aus. Die Mitte entspricht der Wandlungsphase Erde. In unserem Körper sind das die Organe Milz und Magen sowie die ihnen zugehörigen Verdauungsfunktionen.

Ein Sinnbild für das wichtige Prinzip, dass jeder Wandel aus der Mitte hervorgeht, ist das chinesische Zeichen für Mitte 中 (*Zhong*) selbst. Sämtliche Organe unseres Körpers und ihre Funktionen sind abhängig von den Nährstoffen, die sie über die Organe

