



**YANG
SHENG**
Die Kraft
in mir

Johannes Bernot
Andrea Hellwig
Claudia Nichterl

HEUSCHNUPFEN

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: Petra Zimmermann
Korrektur: Maike Specht, Berlin
Satz: Ines Swoboda, oekom verlag

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-96238-104-2
E-ISBN 978-3-96238-549-1



Johannes Bernot
Andrea Hellwig
Claudia Nichterl

Heuschnupfen

Gesund leben
mit Chinesischer Medizin

Band 3 der Reihe



Unter Mitarbeit von
Helmut Schramm 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 • Heuschnupfen aus Sicht der Chinesischen Medizin • Disharmoniemuster bei Heuschnupfen

47 Mit der Fünf-Elemente-Ernährung die Abwehrkraft stärken

Strategien bei Heuschnupfen • Nutzen Sie Lebensmittel als Heilmittel • Was Sie sonst noch tun können, um Ihr Immunsystem zu stärken

67 Rezepte im Einklang mit den Fünf Elementen

Ein paar Hinweise vorab • Rezepte für das Frühstück • Rezepte für den Mittag oder Abend • Desserts • Gewürze und Kräuter als Unterstützung bei Heuschnupfen • Tees • Chinesische Gesundheitstees, die bei Heuschnupfen helfen

101 Die Energie fließen lassen mit Qigong

Qigong – mit dem Qi arbeiten • Hinweise zu den Übungen • Praktische Übungen aus dem Duft-Qigong

109 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 • Selbstmassage für die Herbstzeit • Selbstmassage für die Frühlingszeit • Hilfsmittel für die Massage und Akupressur

127 Anhang

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



基础

Die Grundlagen des Yang Sheng

Yang Sheng ist ein wichtiges Prinzip innerhalb der Chinesischen Medizin, das die Prävention von Krankheiten zum Ziel hat.

Erkrankungen wie Heuschnupfen lassen sich mit Methoden und Maßnahmen der Chinesischen Medizin gut und auf natürliche Weise eindämmen. Neben einer Behandlung dieses Krankheitsbildes durch einen ausgebildeten Therapeuten kennt die Chinesische Medizin viele Mittel und Wege, um selbst etwas gegen die Beschwerden und Ursachen zu tun. Dies ist möglich sowohl in der akuten Phase als auch in den Zeiten ohne akute Beschwerden.

Leiden Sie das gesamte Jahr über an Symptomen des Heuschnupfens – medizinisch spricht man hier von der chronisch-allergischen Rhinitis –, finden Sie in diesem Buch ebenfalls Maßnahmen zur Selbsthilfe.

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen

Die Chinesische Medizin beruht auf einer Weltanschauung, in der das Universum als ein 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 für den ganzheitlichen Ansatz 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. Die Chinesische Medizin versucht zu verstehen, wie sich das Symptom in das »Gesamtsystem Mensch« einfügt. 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 auf das gesamte Individuum. Er fasst alle relevanten Informationen – Symptome, Charakteristika und Lebensumstände des Patienten – zu einem Gesamtmuster zusammen. Aus diesen Informationen ergibt sich ein Muster der »Disharmonie«, das ein Ungleichgewicht in der gesamten Person des Patienten auf allen drei Ebenen beschreibt.





Die Zunge lässt Rückschlüsse auf Ungleichgewichte zu

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 er dem Patienten Empfehlungen geben und die Aufmerksamkeit beispielsweise auf die Art und Weise seiner Ernährung, seines Trinkens, seines Bewegungsverhaltens, 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 Heuschnupfen 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 Episoden von Heuschnupfen. Auch hierzu finden Sie Maßnahmen und Tipps, wie Sie diese mindern oder gar verhindern können.

Yang Sheng

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.

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 »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 (siehe Seite 13). 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 Prävention, das mittlerweile die Basis vieler moderner Lebensstilprogramme darstellt.

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, Ihre Beschwerden zu lindern oder im besten Fall zu beseitigen.



Mit den Methoden des
Yang Sheng fördern wir
unsere Gesundheit

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) sind 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,
- Ernährungslehre,
- Bewegungslehre (Qigong, Taijiquan),
- Massage.

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 auch 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 89.



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 47.

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

Bewegungslehre (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 durchgän-

gig 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 finden Sie ab Seite 101.

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 109.



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

Bei Heuschnupfen 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: Hierdurch können Beschwerden gelindert und auch die Ursachen des Heuschnupfens behandelt werden.

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.