

Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu

DAS BUCH DER CHINESISCHEN HEILKUNST

... LESEPROBE ...



Bewährtes
Heilwissen
aus dem Reich
der Mitte

TaschenBUCH

**man
kau**

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.

Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu
Das Buch der Chinesischen Heilkunst
Bewährtes Heilwissen aus dem Reich der Mitte
ISBN 978-3-86374-538-7
1. Auflage Oktober 2019

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Text: Anna Cavellius, Schondorf am Ammersee
Vermittelt durch: Agentur Josef K. Pöllath, Dachau
Lektorat: Ulrich Nigge, Lünen

Endkorrektur der Taschenbuch-Ausgabe:
Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering
Gestaltung Cover/Umschlag:

Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Illustrationen: Sascha Wullemet, München; Thomas Pelletier, Saarbrücken
Kalligrafien: Monika Mey, Chinesisch-Sprachschule München,
www.ChinaCoachingCenter.de
Fotos: iStockphoto.com/xxapril (S. 9), iStockphoto.com/HultonArchive (S. 10),
iStockphoto.com/duncan1890 (S. 11), netsuthep – Fotolia.com (S. 14),
iStockphoto.com/Michael_at_istp (S. 33), ping han – Fotolia.com (S. 55),
iStockphoto.com/SongSpeckels (S. 71), iStockphoto.com/Eifelgrapher (S. 87),
fra – Fotolia.com (S. 105)



Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Wichtiger Hinweis des Verlags: Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches
Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch
erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei
Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der
praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben.
Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei
Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Vorwort 7

Kapitel 1: Die Grundpfeiler der chinesischen Medizin 9

Die ganzheitliche Sicht	12
Geschichte und Gegenwart	13
Die Lehre von Yin und Yang	15
Die Lehre von den Fünf Elementen	17
Der Sheng-Zyklus	20
Der Ke-Zyklus	21
Die Grundelemente	22
Das Meridiansystem	25
Das Zang-Fu-System	27
Wie Krankheiten entstehen	29
Traditionelle chinesische Diagnoseverfahren	32

Kapitel 2: Traditionelle chinesische Heilmittel 33

Pflanzen	34
Tierische Bestandteile	35
Mineralien	36
Chinesische Heilmittel von A bis Z	37

Kapitel 3: Akupressur und Heilmassagen 55

Die Akupunkturpunkte	57
Moxibustion	58
Schröpfen	59
Selbstbehandlung mit Akupressur	60
Selbstbehandlung mit Tuina-Massage	63

Kapitel 4: Qi Gong und Tai Chi Quan 71

Zwei Arten des Qi Gong	72
Der Atem beim Qi Gong	73

Die Wirkung von Qi Gong	74
Qi-Gong-Übungen für jeden Tag	74
Heilgymnastik Tai Chi Quan	79
Die Wirkung von Tai Chi Quan	80
Tai-Chi-Quan-Übungen für zuhause	81

Kapitel 5: Ernährung nach den Fünf Elementen 87

Das Temperaturverhalten der Nahrungsmittel	88
Die Geschmacksrichtungen der Nahrungsmittel	90
Immunstärkende Sieben-Tage-Ernährungskur nach den Fünf Elementen	92

Kapitel 6: Alltagsbeschwerden mit TCM behandeln 105

Beschwerden des Atemsystems	107
Erkrankungen der Sinnesorgane	122
Beschwerden von Herz und Kreislauf	133
Beschwerden des Verdauungssystems	145
Nieren- und Blasenbeschwerden	156
Frauenbeschwerden	160
Beschwerden des Bewegungsapparats	170
Hautbeschwerden	179
Beschwerden des Nervensystems	186

Anhang 195

Fünf-Elemente-Meditationen	197
Heilmassagen	212
Herz-Meditation und Bittentherapie	223
Liebesmeditation	233

Zum Autor	242
Adressen, die weiterhelfen	243
Bücher, die weiterhelfen	243
Stichwortregister	244
Rezeptregister	246

Vorwort

Machen wir uns auf die Spurensuche: Wenn wir versuchen, die wesentlichen Unterschiede zwischen der modernen westlichen Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu benennen, so fallen zwei Punkte ins Gewicht. Im Mittelpunkt der jahrtausendealten Heilkunde Chinas steht die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen. Und die Diagnostik von Beschwerden und Krankheiten sowie ihre Behandlung erfolgen immer mit Blick auf die Natur, aus der wir stammen. Das bedeutet zum einen, dass jeder Mensch eine organische Einheit bildet. Seine Organe – dabei handelt es sich um Speicher- wie um Hohlorgane (chin. Zang fu) – im Inneren werden durch Leitbahnen verbunden. Diese Meridiane spielen in der Akupunktur, der Akupressur, der Heilmassage, aber auch in der Heilkräuterkunde eine wichtige Rolle. Auf ihnen fließt die Lebensenergie Qi. Die chinesische Medizin deutet zum anderen alle Phänomene, die in der Welt vorkommen, also alle Lebewesen, alle tote Materie und damit natürlich auch den Menschen und die ihn umgebende Natur als Gegensätze zwischen den Polen Yin und Yang. Bei jeder Beschwerde, sei sie körperlicher oder seelischer Natur, liegt eine Störung dieses Gleichgewichts zugrunde. Deshalb geht es bei der Behandlung immer darum, das aus dem Lot geratene Gleichgewicht wiederherzustellen, so die Selbstheilungsfunktionen des Körpers zu wecken und den Fluss der Lebensenergie Qi anzuregen.

Zwar sind die Aussagen über den menschlichen Körper und seine Störungen in der TCM nicht objektivierbar in einem naturwissenschaftlichen Sinne. Dennoch handelt es sich hier um eine analytische, systematische Erfahrungsheilkun-

de, in der Materielles und Energetisches, Körperliches und Seelisches teilweise ungetrennt enthalten sind.

Dieses Buch bietet Ihnen einen umfassenden Leitfaden zur Einführung in die chinesische Medizin. Sie finden hier die Konzepte und Ideen, auf denen die Traditionelle Chinesische Medizin beruht. Wenn Sie die Unterstützung durch einen TCM-Arzt bei einem gesundheitlichen Problem in Erwägung ziehen, so erfahren Sie hier, was zur Diagnose und Behandlung gehört. Darüber hinaus bietet dieser Ratgeber eine Fülle von praktischen Anregungen, mit denen Sie sich und Ihre Familie bei verschiedenen Alltagsbeschwerden sanft und ohne Nebenwirkungen stärken und wieder ins Gleichgewicht bringen können.



Kapitel 1

Die Grundpfeiler der chinesischen Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin besteht aus einem vielschichtigen System aus Diagnose- und Behandlungsformen, das sich über 3500 Jahre hinweg immer weiterentwickelt hat. Eine der wesentlichen philosophischen Grundlagen dieser Heilkunde ist die Einheit von Körper, Geist und Seele. Diese Einheit bildet jeder Mensch – und dieser wiederum ist Teil des von Energie erfüllten Universums, unseres Planeten und der uns umgebenden Natur. Diese spirituellen Einsichten entstammen dem sogenannten Daoismus. Innerhalb dieser Weltsicht hängt alles voneinander ab und ist miteinander verwoben. Ein Leben im Einklang mit allem, was lebt, sowie die Erlangung der Unsterblichkeit stehen im Zentrum dieser Lehre.



Lao-Tse ist der Begründer des Daoismus.

Aus diesem gedanklichen System entwickelten sich höchst verfeinerte Techniken zur Vorbeugung und – wenn es dafür zu spät ist – für die ganzheitliche Behandlung von Krankheiten. Dazu gehören Akupunktur, Heilkräuter, Ernährung, Meditation und Körperübungen. Zweifellos hat die westliche Schulmedizin großartige Erfolge in vielen Bereichen, insbesondere in der Diagnostik und der Chirurgie, erzielt. Bei Alltagsbeschwerden, aber auch bei Stoffwechselkrankheiten oder Schmerzen kann sie jedoch allenfalls die Symptome lindern. In den letzten Jahrzehnten erfreuen sich deshalb auch in westlichen Ländern insbesondere die Akupunktur, Akupressur, aber auch Heilkräuterkunde, Tai Chi Quan, Qi Gong und Meditation wachsender Beliebtheit.

Konfuzius

Auch der bekannte Philosoph Konfuzius (551–479 v. Chr.) prägte das Menschenbild im alten China. Innerhalb seiner Lehre stand der Mensch als Teil einer Gesellschaft mit Rechten und Pflichten im Mittelpunkt. So sicherte er ein soziales System, und jenes wiederum gebe ihm Schutz.



Der chinesische Philosoph Konfuzius.

Von Konfuzius ist das Zitat überliefert: »Ein Mann ohne Beharrlichkeit kann weder ein guter Schamane noch ein guter Arzt werden.«

Die ganzheitliche Sicht

Innerhalb des Universums sind Körper, Geist und Seele bestimmte Ausprägungen der universellen Lebenskraft. Bei der Diagnose von Beschwerden sieht ein TCM-Arzt deshalb immer die Abhängigkeiten seelischer Symptome, Gefühle und Umweltfaktoren. So erkennt er, wie mögliche Disharmonien entstehen konnten. Ziel einer Behandlung ist dann die Wiederherstellung des energetischen Gleichgewichts des Menschen, der sich in seinem Umfeld wohl und gesund fühlt. Dabei wird ein gutes Maß an Selbstverantwortung und Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und seinem Umfeld groß geschrieben. Ideal ist die Verbindung von westlicher Medizin mit chinesischem Heilwissen. So kann eine TCM-Behandlung beispielsweise nach einer Operation oder einer medikamentösen Behandlung ausgleichend und regenerierend wirken.

Lebensregeln und Naturverständnis

Innerhalb der chinesischen Medizin steht die Vermeidung von Krankheiten im Vordergrund. Daher gehören bestimmte Lebensregeln und das Naturverständnis zu ganz natürlichen täglichen »Übungen«, die der Vorbeugung dienen. So werden Heilkräuter auch beim Kochen verwendet und Tai Chi ist ein beliebter Frühsport – nicht nur für bewegliche Senioren. Diese Alltagstauglichkeit bildet wiederum die Grundlage des Heilsystems. Denn der Schutz der Gesundheit sichert das eigene Wohlergehen, die Erhaltung der Leistungsfähigkeit und der Schaffenskraft des Einzelnen, der Familie und letztlich auch der ganzen Gesellschaft.

治疗

Betrachten Sie diesen Schriftzug in aller Ruhe. Allein sein Anblick und die Versenkung in seine Idee versprechen eine heilende Erfahrung. Das chinesische Schriftzeichen bedeutet zu Deutsch »Heilung«.

Geschichte und Gegenwart

Man kann mit Sicherheit davon ausgehen, dass sich alle medizinischen Behandlungen und Empfehlungen zur Gesunderhaltung aus der Beobachtung der Natur entwickelt haben. Auf schamanische Heiler geht beispielsweise das wichtige Symbol des Drachenkopfes zurück, das stark auf den Energiefluss einwirken soll. Neben Erscheinungen der Natur spielen auch mythische Gestalten eine bedeutende Rolle in der chinesischen Philosophie und Heilkunde. Die schwebenden Bewegungen von Qi Gong beispielsweise haben ihren Ursprung im Flug der Wildgänse. Schon während der Shang-Dynastie um 1000 v. Chr. scheint man sich näher mit Krankheiten und Heilung befasst zu haben. Damals stand jedoch noch der Glaube an durch Dämonen verursachte Beschwerden im Vordergrund. Vermutlich wurde zu jener Zeit die eine oder andere Beschwerde auch durch Beschwörungen oder die betäubende Wirkung von rauchenden Moxa-Stäbchen »weggezaubert« ... Noch im 6. Jahrhundert v. Chr. war die Beziehung zwischen Schamanen und Heilkundigen eng. Beharrlich wurde die

Medizin weiterentwickelt: So entstanden Akupunktur und Massage ebenfalls durch die jahrhundertelange Beobachtung von Wirkungen. Im 3. Jahrhundert v. Chr. begann man mit der systematischen Aufzeichnung des Heilwissens. Rund 200 Jahre später war der berühmte »Innere Klassiker«, ein Dialog zwischen dem legendären gelben Kaiser und seinem Minister

Siddharta Gautama, der erste Buddha (450–370 v. Chr.), stammte aus dem Norden des alten Indien, dem heutigen Nepal. In China fand seine Lehre von der Vorbereitung des Menschen auf die Erlösung aus seinem irdischen Leiden viele Anhänger. Durch die rechte Geisteshaltung und das rechte Handeln sowie durch innere Sammlung – so die Grundzüge seiner Lehre – könne sich der Mensch aus dem endlosen Zyklus der Wiedergeburt lösen und ins Nirwana eingehen. Neben Lao-tse und Konfuzius ist er der dritte bedeutende Lehrer, dessen Philosophie auch Eingang in die Traditionelle Chinesische Medizin gefunden hat.



Siddharta Gautama begründete den Buddhismus.

Qi Bo, fertiggestellt. Nun existierte erstmals eine Aufzeichnung über den menschlichen Blutkreislauf. Der »Innere Klassiker« erfuhr im Lauf der Zeit immer wieder Erweiterungen, unter anderem um Akupunktur und Heilkräuter. So stammt das bekannte Arzneimittelbuch »Shen-nung pen-tsáo« aus dem 2. Jahrhundert v. Chr. Aus diesen Anfängen entwickelten sich die fünf Säulen der chinesischen Heilkunde:

- Akupunktur, Akupressur und Moxibustion
- Heilkräuterkunde
- Ernährung nach den Fünf Elementen
- Heilmassage (Tuina-Therapie)
- Qi Gong und Tai Chi Quan

Die Lehre von Yin und Yang

Um die chinesische Medizin zu verstehen, wenden wir unseren Blick auf eines ihrer Schlüsselkonzepte: Yin und Yang. Die Idee von Yin und Yang wurde das erste Mal in dem großen Orakelbuch »I Ging« niedergeschrieben, das etwa aus dem 11. Jahrhundert n. Chr. stammt. Auch dieses Konzept wurde aus der Betrachtung der Natur und der Beobachtung entwickelt, dass es in ihr immer Paare gibt. Diese bedingen einander, sind aber zugleich gegensätzlich: So gibt es ohne den Tag keine Nacht, ohne Kälte keine Wärme, ohne Sommer keinen Winter, ohne das Tal keinen Berg, ohne hinauf kein hinab.

Alles steht hier in einem dynamischen Zusammenspiel, das auf Wandel angelegt ist. Aus dem einen entsteht das andere. Es gibt nur vorübergehende Phasen, in denen das eine

immer dem anderen entgegenstrebt. In jedem Menschen ist das Prinzip von Yin und Yang, vom Hellen und vom Dunklen, wirksam.

Von Yin und Yang ...

Yin bedeutet übersetzt »die dunkle Seite des Berges«. Es steht für: Mond, Nacht, Winter, Kälte, Ruhe, Passivität, Frau, weich, hervorbringen, dunkel, innen und verborgene Fähigkeiten.

Yang hingegen bedeutet »die helle Seite des Berges«. Es steht für: Sonne, Tag, Sommer, Wärme, Aktivität, Mann, hart, erzeugen, außen und Ausdruck.

In der Gesundheitslehre wird nun der Körper eines Menschen als Yin-und-Yang-Muster betrachtet. Herrscht ein dynamisches Gleichgewicht zwischen den beiden Polen, so bedeutet dies Gesundheit. Ist das Gleichgewicht aus der Balance, weist dies auf Krankheit hin. Ziel einer traditionellen chinesischen Behandlung ist immer der Ausgleich der Yin- und Yang-Aspekte des Körpers. Fieber ist beispielsweise ein Zuviel an Yang. Sinkt die Temperatur, so wird sie wieder zu Yin. Ist das Fieber jedoch begleitet von Frösteln, so bedeutet das ein Zuviel an Yin. Hier hilft Wärme, wieder Yang zu erzeugen.

- Yin-Körper: unterer Körperabschnitt, vordere Körperseite, rechte Körperhälfte, innere Körperteile, Körperhöhlen, Vollorgane, Haut und Knochen
- Yang-Körper: oberer Körperabschnitt, hintere Körperseite, linke Körperhälfte, äußere Körperteile, Außenseite, Hohlorgane, Sehnen und Knorpel

Die Lehre von den Fünf Elementen

Das zweite Schlüsselkonzept zum Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Lehre von den Fünf Elementen. Die Zahl Fünf gilt in der chinesischen Philosophie als Zahl des Lebens. Die Theorie der Fünf Elemente geht auf unterschiedliche dynamische Prozesse zurück, denen allen auch das Wechselspiel von Yin und Yang zugrunde liegt. So entsteht aus einem Samenkorn (Yin) eine Pflanze (Yang), die beim Absterben wieder zu Yin (Tod) wird. Diese Bilder finden sich wieder in dem System der Fünf Elemente und dem der fünf Wandlungsphasen. Die Fünf Elemente finden sich in dynamischen Prozessen, der Umwelt, in den Jahreszeiten, der Tageszeit, der Himmelsrichtung, dem Klima, der Farbe, dem Geschmack und Geruch sowie einem Yin-Organ (Zang), einem Yang-Organ (Fu), einem Sinnesorgan, einem Gewebe, einem Gefühl und einem Ausdruck wieder. Auch das Lebensalter eines Menschen und eine energetische Qualität können diesen Elementen zugeordnet werden (→ Tabelle Seite 18f.).

Auf die Weise, in der sich die Elemente zueinander verhalten, beschreiben die chinesischen Ärzte auch die Wechselwirkungen der einzelnen Körperorgane zueinander.

	HOLZ 木	FEUER 火		ERDE 土	METALL 金	WASSER 水
Eigenschaften	wachsend, verwurzelt, beweglich	trocken, heiß aufsteigend, bewegend		produktiv, wachsend, fruchtbar	schneidend, hart, leitend	nass, kühl, absteigend, fließend, nachgiebig
Jahreszeit	Frühjahr	Sommer		Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Vormittag	Mittag		Nachmittag	Spätnachmittag	Abend
Himmelsrichtung	Osten	Süden		Mitte	Westen	Nord
äußere Faktoren	Wind	Hitze		Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Farbe	blau oder grün	rot		gelb-orange	weiß	blau oder schwarz
Geschmack	sauer	bitter		süß	scharf	salzig
Geruch	beißend	verbrannt		duftend	ranzig	faulig
Zang-Organ	Leber	Herz		Milz	Lunge	Nieren
Fu-Organ	Gallenblase	Dünndarm		Magen	Dickdarm	Blase
Sinnesorgan	Augen	Zunge		Mund	Nase	Ohren
Körperteil	Sehnen	Blutgefäße		Muskeln	Haut	Knochen
Emotion	Ärger	Freude		Schwermut	Kummer	Angst
Laut	Schrei	Lachen		Singen	Weinen	Stöhnen
Lebensalter	Kind	Heranwachsender		Erwachsener	reifer Erwachsener	älterer Mensch
Charaktereigenschaft	schöpferisch	impulsiv		standhaft	gewissenhaft	tiefgehend
spirituelle Bedeutung	Selbstverwirklichung	Klarheit		Mitgefühl	Pflichtgefühl	Weisheit

... Selbstbehandlung mit Akupressur

Nicht nur mit Nadeln können Akupunkturpunkte gereizt werden. Die Akupressur bedient sich des Drucks. Mithilfe der Druckpunktmassage können Sie selbst Yin und Yang in Ihrem Körper harmonisieren, das Qi ausgleichen und eine Reihe von Beschwerden wirksam selbst behandeln.

Ausnahmen sind: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, bakterielle Infektionen oder infektiöse Hauterkrankungen. Auch bei einer Schwangerschaft oder während der Menstruation gibt es Einschränkungen. Sprechen Sie in diesen Fällen bitte mit Ihrem TCM-Arzt.

Sie finden in Kapitel 6 (→ Seite 105ff.) bei fast jedem Beschwerdebild eine Anweisung für eine Akupressurbehandlung. Die Punkte, die dabei gereizt werden sollten, sind dort genau beschrieben. Verlassen Sie sich aber ruhig auch ein wenig auf Ihr Gefühl. Tasten Sie um den Punkt herum, bis sie den Eindruck haben, dass die Berührung in Ihnen etwas auslöst. Alle Meridianpunkte sind schmerz- und druckempfindlicher als andere Stellen der Körperoberfläche, weshalb sie relativ leicht zu finden sind.

Anregen oder dämpfen?

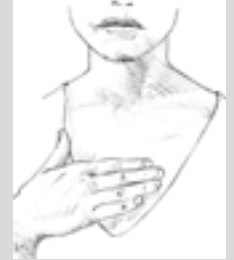
Für die Akupressur gelten einige Grundregeln. Dazu gehört zunächst die Entscheidung, ob Sie bestimmte Punkte eher anregen oder lieber dämpfen möchten. Überlegen Sie dazu, ob ein Energiemangel oder ein Energieüberschuss vorherrscht.

Bei chronischen, länger andauernden Beschwerden (zum Beispiel Erschöpfung, Schwächegefühle) ist meist Ersteres der Fall. Bei akuten Problemen herrscht oft eine Fülle an Qi und es empfiehlt sich hier, die Energie auszuleiten und die entsprechenden Punkte zu dämpfen. Zum Anregen eines Punkts ist die Massage des jeweiligen Punkts im Uhrzeigersinn günstig. Hier übt man mittelstarken Druck aus.

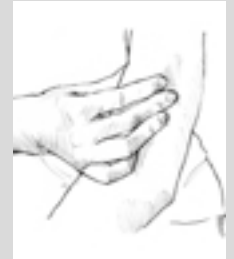
- Um einen Punkt zu dämpfen, massieren Sie diesen mit leichtem Druck linksherum.
- Um einen Punkt anzuregen, massieren Sie den Akupressurpunkt bitte mit mittelstarkem Druck rechtsherum.

Ebenfalls wichtig bei der Akupressur sind die vier verschiedenen Grifftechniken:

Reiben: Dabei reiben Sie mit der Handfläche oder dem Daumen leicht die Haut, bis sich der Bereich etwas erwärmt.



Kneten: Mit den Fingern oder dem Daumen zupfen, bewegen oder drücken Sie die Muskulatur.





Drücken: Sie drücken mit Ihrem Daumenballen oder mit mehreren Fingern gleichzeitig auf einen Akupunkturpunkt. Steigern Sie dabei den Druck langsam und lassen dann ebenso langsam wieder los. Sie können auch kreisend drücken. Dabei setzen Sie Daumen, Zeige- oder Mittelfinger auf den jeweiligen Punkt und massieren ihn kreisend.



Klopfen: Diese Technik wenden Sie am Ende der Behandlung an. Sie klopfen dabei mit der Seitenfläche des kleinen Fingers oder der geballten Faust.

Wichtige Hinweise

Sie sollten einen Punkt drei bis fünf Minuten lang behandeln und dies zweimal am Tag wiederholen. Kleine Kinder oder Babys sollten nicht länger als dreißig Sekunden akupressiert werden. Bei älteren Menschen hingegen kann eine längere Druckdauer empfehlenswert sein. Behandeln Sie trotzdem keinen Punkt länger als 15 Minuten. Sollte die Behandlung Schwindelgefühle oder Kopfschmerzen auslösen, brechen Sie die Selbstbehandlung bitte ab und besprechen Sie dies mit Ihrem TCM-Arzt.

Vorbereitungen zur Selbstbehandlung

Ziehen Sie sich zur Selbstbehandlung in einen ruhigen, gut gelüfteten Raum zurück. Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und tragen Sie lockere Kleidung, die Sie nicht beengt. Legen Sie sich auf eine Matte oder ein Bett oder setzen Sie sich aufrecht in einen bequemen Stuhl. Liegen empfiehlt sich besonders bei der Akupressur von Punkten, die sich auf dem Rücken befinden und mit den Händen schwer zu erreichen sind. Legen Sie dazu einen Tennisball auf eine Yogamatte und rollen Sie ihn durch Körperbewegungen an die richtige Stelle. Akupressieren Sie alle empfohlenen Punkte nacheinander auf beiden Körperseiten.

Selbstbehandlung mit Tuina-Massage

Diese chinesische Heilmassage ist ein ausgezeichnetes Mittel zur Lösung von Verspannungen. Kombinieren Sie sie nach Belieben mit Qi Gong, Tai Chi Quan und Meditation. Die schriftliche Überlieferung der Tuina-Massage zur Selbstbehandlung reicht bis in die Sui-Dynastie (581–618 n. Chr.) zurück. Sie setzen dabei folgende Grifftechniken ein:

- **Drücken (An):** Sie drücken mit der Fingerkuppe oder mit dem Fingernagel.
- **Streichen (Mo):** Sie streichen mit dem Handballen, den Fingern oder der Handwurzel.

- Schieben (Tui): Sie setzen dazu einen oder mehrere Finger oder die Handwurzel ein.
- Zwicken und Kneten (Na): Sie kneten oder zupfen mit den Fingern oder dem Daumen.
- Reiben (Rou): Sie reiben mit dem oberen Fingerglied oder der Handwurzel.
- Kreisen (Yao): Durch das Kreisen bewegen Sie Ihre Gelenke.

Führen Sie Ihre Massage in einem angenehm warmen und dabei gut durchlüfteten Raum durch. Sie (oder der-/diejenige, die Sie massieren möchten) sollten bequeme Kleidung tragen und die Schuhe ausziehen. Wenden Sie alle Grifftechniken sanft und ohne starken Druck an. Morgens entfaltet eine Massage die beste Wirkung. So starten Sie gut und gestärkt in den Tag. Zur Massage eignen sich verschiedene Kräuteröle, die Sie nach Geschmack aussuchen können. Sie erhalten gute Ölmischungen in der Apotheke oder dem Reformhaus. Jede Massage besteht aus sechs Schritten, die bestimmte Meridiane stärken. Wiederholen Sie die Behandlung immer auch an der anderen Körperseite.

Erster Schritt:

1. Beginnen Sie auf der rechten Seite. Zwicken Sie mit Daumen und Zeigefinger Ihre einzelnen Zehenspitzen, angefangen an der kleinen und endend an der großen Zehe. Bearbeiten Sie dann mit Daumen und Zeigefinger die Zehengelenke mit dem Rou-Griff.
2. Mit der Rou-Technik bearbeiten Sie die äußere und die innere Spitze Ihres Fußknöchels, danach die Stelle unterhalb des äußeren und des inneren Knöchels, den Bereich zwischen Knöchel und Achillessehne außen und innen so-

wie die Region in der Mitte des Fußes. Dann massieren Sie zwanzigmal den Punkt zwischen den Ballen Ihrer großen und kleinen Zehe.

3. Bewegen Sie mithilfe der Yao-Technik Ihr Sprunggelenk. Umfassen Sie dazu den Bereich oberhalb des Gelenks und bewegen Sie mit der anderen Hand den Fuß. Kreisen, strecken und beugen Sie den Fuß je fünfmal.
4. Streichen Sie zwanzigmal Ihren Unterschenkel hinauf. Ihre Finger zeigen dabei zur Wade.
5. Massieren Sie zwanzigmal in der Rou- und in der An-Technik mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger seitlich innerhalb der Kniescheibe.
6. Drücken Sie zwanzigmal die Stelle oberhalb Ihrer Kniescheibe und massieren Sie den unteren und oberen Kniebereich in der Rou- und in der Mo-Technik.
7. Wiederholen Sie die Massage an Ihrem anderen Fuß.

Zweiter Schritt:

1. Massieren Sie mit beiden Händen Ihren äußeren, rechten Oberschenkelbereich jeweils zehnmal in der Rou- und in der Mo-Technik.
2. Mit vier Fingerspitzen massieren Sie je zwanzigmal Ihr Kreuz- und Steißbein in der Tui- und in der Mo-Technik. Folgen Sie der Mittellinie, dann auf beiden Seiten der Wirbelsäule entlang nach oben.



... Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Reihe von Handreichungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Selbstbehandlung bei verschiedenen Alltagsbeschwerden. Für alle Erkrankungen gilt: Sollte sich das Befinden des Patienten nicht innerhalb von drei Tagen gebessert haben, suchen Sie bitte einen Arzt auf. Natürlich können Sie alle Maßnahmen zur Selbstbehandlung auch begleitend zu einer klassisch-schulmedizinischen Therapie einsetzen. Ihr TCM-Arzt kann Ihnen darüber hinaus mit einer individuell abgestimmten Akupunktur- oder Heilkräuterbehandlung helfen.

Beschwerden des Atemsystems

Das Atemsysteem gehört zum Zang-Organ Lunge, das von Herz, Milz und den Nieren unterstützt wird und in Wechselwirkung mit diesen Organen steht. Wir nehmen Qi über den Atem aus der Luft auf. Die Lunge verteilt Qi in alle Körperteile. Qi steigt von der Lunge zu den Nieren hinab. Die Milz schickt Nahrungs-Qi zur Lunge. Das Qi der Lunge kann beeinträchtigt werden durch Überanstrengung sowie durch Wind, Kälte und Wärme.

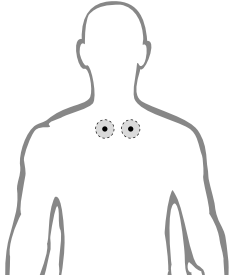
Asthma

Die Symptome von Bronchialasthma sind Kurzatmigkeit, anfallsartige Hustenanfälle, pfeifendes Atemgeräusch sowie Atemnot. In der Regel liegt einer Veranlagung zu Asthma ein Yin-Mangel zugrunde, der durch eine geschwächte Lunge und/oder Nieren zustande kommt. Im Körper sammelt sich dann aus angestauter Flüssigkeit Schleim an, der nicht abtransportiert werden kann. Die Ursachen können vielfältig und in einer einseitigen, eiweißreichen Ernährungsweise, seelischen Nöten durch ungelöste Probleme und Stress, häufigen und nicht ausgeheilten Infekten oder Wettereinflüssen begründet sein. In der chinesischen Heilkunde werden die allergieauslösenden Stoffe dem Wind zugeordnet.

Das Lungen-Qi ist beim Asthmatiker durch den Schleim blockiert. Infolgedessen können auch das Milz- und das Nieren-Qi beeinträchtigt werden.

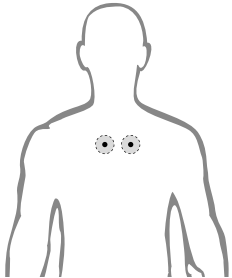
Das können Sie für sich tun:

Akupressur (→ Seite 60ff.)



B 12 – Fengmen

Zwischen dem zweiten und dritten Brustwirbel, rechts neben der Wirbelsäule



B 13 – Feishu

Zwischen dem dritten und vierten Brustwirbel, rechts neben der Wirbelsäule

Ingwer mit Walnuss

Kauen Sie morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen zwei Walnüsse und ein kleines Stück geschälten Ingwer drei Minuten lang gut durch und schlucken diese Paste dann hinunter.

Meerrettichpaste

Raspeln Sie eineinhalb Esslöffel frischen Meerrettich und vermischen Sie ihn mit frisch gepresstem Zitronensaft zu einer dicklichen Paste. Nach Bedarf kauen Sie zwei- bis dreimal täglich einen halben Teelöffel davon.

Qi-Gong-Übungen

Führen Sie täglich einen Übungszyklus Qi Gong durch (→ Seite 74ff.). Dies stärkt und harmonisiert Ihr Qi.

Heilkräutertee

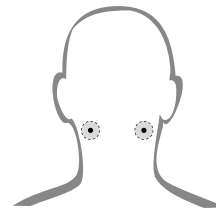
Gut bei Asthma wirkt Ling-Zhi-Tee (bis zu drei Tassen am Tag, → Seite 54).

Bronchitis

Symptome einer Bronchitis sind Brennen und Schmerzen im Brustkorb, ein raues Gefühl im Kehlkopf sowie heftiger Reizhusten. Eine Bronchitis tritt häufig im Zug von fieberhaften Erkältungen auf. Durch verstopfte Nebenhöhlen trocknen die Schleimhäute aus. Das führt zu Husten und bei schwachem Lungen-Qi zu einer Entzündung der Bronchien. Sind die äußeren Faktoren, wie etwa Wind-Kälte, sehr stark und werden die Symptome nicht schwächer, so erschöpfen sich auch das Milz- und Nieren-Qi. So wandelt sich Wind-Kälte im Körper zu Wind-Hitze um.

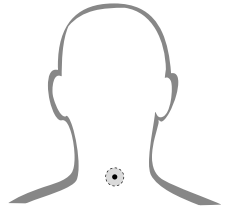
Das können Sie für sich tun:

Akupressur (→ Seite 60ff.)



G 20 – Fengchi oder Windteich

Am Ansatz der Nackenmuskeln, am unteren Hinterhaupttrand



LG 14 – Dazhui

Im Bereich des Lenkergesäßes zwischen dem siebten Halswirbel und dem ersten Brustwirbel



LU 7 – Lieque

Am Ende der Handgelenksquerfalten auf der Seite des Daumens

Fenchel-Ginseng-Tee

Kochen Sie in einem Topf fünf Gramm Fenchelsamen und zwei Gramm getrocknete Ginsengwurzel fünf Minuten in 250 ml Wasser. Trinken Sie die Abkochung möglichst heiß in kleinen Schlucken. Wiederholen Sie die Anwendung drei- bis fünfmal pro Tag.

Birnen-Ingwer-Essenz

Schälen Sie drei reife Birnen und schneiden Sie diese in Würfel. Mischen Sie die Fruchtwürfel mit fünf Gramm fein geschnittenem Lauch und zehn Gramm Ingwerwürfeln. Übergießen Sie die Mischung mit 250 ml 70-prozentigem Alkohol (zum Beispiel Weinbrand) und lassen Sie sie fünf Tage lang ziehen. Nehmen Sie abends vor dem Schlafengehen oder morgens ein bis zwei Esslöffel davon ein. Diese Zubereitung ist für Kinder nicht geeignet!

Möhren-Rettich-Saft

Fünf Teile Rettichsaft mit elf Teilen Möhrensaft mischen und jeden Tag davon einen halben Liter trinken.

Heilkräutertees

Tiensi-Danshen-Tee und Dong-Ling-Tee (bis zu dreimal täglich, → Seite 52).

Kräuterkissen

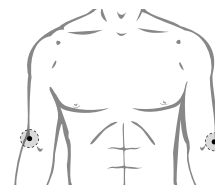
Füllen Sie zwölf Gramm Süßholz, neun Gramm Ingwerwurzel, sechs Gramm Minzblätter, sechs Gramm Mutterkraut, neun Gramm Magnolienblätter und neun Gramm Lavendel in ein kleines Kissen und legen Sie dieses zum Schlafen unter Ihren Kopf oder Ihr Kopfkissen.

Fieber

Bei Fieber erhöht sich die Körpertemperatur. Ab Temperaturen über 38 °C spricht man nicht mehr von erhöhter Körpertemperatur, sondern von Fieber. Typische Anzeichen sind Schüttelfrost, gerötete Wangen und glasig glänzende Augen sowie später starkes Schwitzen. Fieber ist eine Reaktion des Immunsystems und tritt zusammen mit anderen Erkrankungen auf. Es zeigt sich das Bild von Wind-Hitze. Dauert das Fieber länger, schwächt es das Qi.

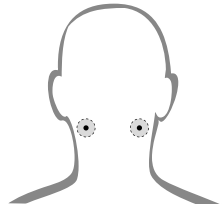
Das können Sie für sich tun:

Akupressur (→ Seite 60ff.)



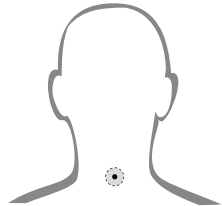
DI 11 – Quchi

Am Ende der äußeren Beugefalte des Ellenbogens; Sie finden den Punkt ganz leicht, indem Sie das Gelenk im rechten Winkel anbeugen.



G 20 – Fengchi

Am Ansatz der Nackenmuskeln, am unteren Hirnhaupttrand



LG 14 – Dazhui

Im Bereich des Lenkergefäßes zwischen dem siebten Halswirbel und dem ersten Brustwirbel

Zitrusfrüchte

Bei einem Fieberschub braucht Ihr Körper viel Vitamin C, am besten aus frischen Zitrusfrüchten wie Orangen oder Zitronen.

Kohl

Das Gemüse ist stark wasserhaltig und enthält ebenfalls reichlich Vitamin C. Bereiten Sie entweder einen frischen Weißkrautsalat zu oder dünsten Sie Chinakohlstreifen mit wenig Salz oder Sojasauce.

Löwenzahnsalat

Bereiten Sie einen frischen Löwenzahnsalat mit etwas Sesamöl, wenig Weißweinessig und zwei klein gehackten Knoblauchzehen zu.

Heilkräutertee

In der Rekonvaleszenz können bis zu drei Tassen Pu-Erh-Tee (→ Seite 51) am Tag guttun.

Grippaler Infekt

Während es sich bei einer Grippe (Influenza) um eine Virusinfektion handelt, die epidemisch auftreten kann und einen schweren Krankheitsverlauf nach sich zieht, ist der grippale Infekt harmloser. Symptome sind ein Schwächegefühl, Frösteln, Glieder-, Kopf- und Muskelschmerzen sowie Appetitlosigkeit. Ein grippaler Infekt beginnt mit Halsschmerzen, manchmal hohem Fieber, starkem Husten und Schnupfen. Er wird häufig bei nasskaltem Wetter übertragen und führt zu den typischen Anzeichen von Wind-Kälte und Wind-Hitze.

Das können Sie für sich tun:

Akupressur (→ Seite 60ff.)

- Akupressurpunkte → »Husten«, Seite 117
- Akupressurpunkte → »Nebenhöhlenentzündung«, Seite 129

Ingwer-Dekokt

Kochen Sie einen Esslöffel frisch geschnittenen Ingwer in zwei Tassen Wasser 20 Minuten lang bei kleiner Hitze. Trinken Sie von dem Dekokt immer schluckweise.

Zitronenpaste

Waschen Sie eine Bio-Zitrone heiß ab und vierteln Sie sie. Pürieren Sie die Fruchtviertel mit Schale und Kernen mit einer Tasse Wasser und trinken Sie tagsüber davon in kleinen Schlucken.

Entgiftender Gemüsesaft

Mischen Sie 500 ml Möhrensaft, 200 ml Selleriesaft, 100 ml Petersiliensaft, 200 ml Saft aus Spinat (mit dem Mixstab pü-

rieren) und trinken Sie davon einen halben bis einen Liter über den Tag verteilt in kleinen Schlucken.

Heilkräutertees

In der Rekonvaleszenz können bis zu drei Tassen Pu-Erh-Tee oder Dong-Ling-Tee (→ Seite 51f.) am Tag guttun.

Heilmassage

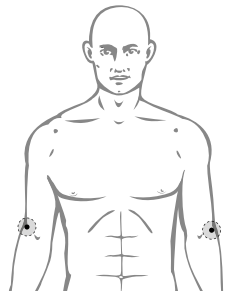
In der Rekonvaleszenz kann eine Heilmassage sehr guttun, um den Qi-Fluss zu stärken und zu harmonisieren (→ Seite 63ff.).

Halsschmerzen

Eine Halsentzündung führt meist zu Sprech- und Schluckbeschwerden, Heiserkeit und Trockenheit im Hals- und Rachenbereich. Meist sind die Symptome mit einem Schnupfen verbunden. Verantwortlich dafür sind oft Viren. Wind-Kälte greift die Lunge an und wandelt sich im Körper zu Wind-Hitze.

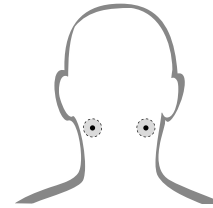
Das können Sie für sich tun:

Akupressur (→ Seite 60ff.)



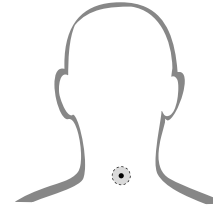
DI 11 – Quchi

Am Ende der äußeren Beugefalte des Ellenbogens bei rechtwinkliger Beugung des Gelenks



G 20 – Fengchi

Am Ansatz der Nackenmuskeln, am unteren Hinterhaupttrand



LG 14 – Dazhui

Im Bereich des Lenkergefäßes zwischen dem siebten Halswirbel und dem ersten Brustwirbel, zusätzlich auch den Punkt LU 7 (→ Seite 110) massieren

Heilmassage

Massieren Sie 20 Sekunden lang sanft den Bereich am Hals zwischen den Schlüsselbeinen.



Orangen-Pfefferminz-Aufguss

Schälen Sie eine Bio-Orange und würfeln Sie die Hälfte davon ganz fein. Mischen Sie sie mit der gleichen Menge an getrockneten Minzblättern. Übergießen Sie die Mischung mit 250 ml kochendem Wasser und lassen Sie sie zehn Minuten lang ziehen. Trinken Sie über den Tag verteilt immer wieder ein paar Schlucke davon.

Heilnahrung

Schneiden Sie eine Handvoll Zuckererbsen und zwei geputzte und geschälte Möhren fein. Erhitzen Sie in einem Topf einen

Esslöffel Olivenöl und dünsten Sie das Gemüse darin fünf Minuten bei kleiner Hitze an. Dazu servieren Sie eine Schüssel mit frischen Litschis und Weintrauben.

Süßholz-Sud

Kochen Sie zwölf Gramm Süßholz in drei Tassen Wasser 30 Minuten bei kleiner Hitze auf die Hälfte ein. Trinken Sie den warmen Sud über ein bis drei Tage verteilt einmal täglich.

Natürlicher Atem (→ Seite 73)

Sobald es Ihnen etwas besser geht, üben Sie zwei- bis dreimal am Tag den natürlichen Atem.

Kräuterkissen

Siehe Bronchitis (→ Seite 111)

Heilkräutertees

In der Rekonvaleszenz können bis zu drei Tassen Pu-Erh-Tee oder Dong-Ling-Tee (→ Seite 51f.) am Tag guttun.

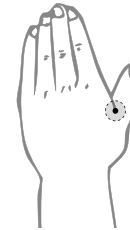
Husten

Husten ist ein typisches Erkältungssymptom. So versucht der Körper, Fremdkörper und Schleim aus den Atemwegen loszuwerden. Es gibt verschiedene Ausformungen von Reizhusten bei großer Empfindlichkeit gegen kalte Luft, über trockenen Husten bis hin zu krampfartigem Husten mit Atemnot (→ auch Asthma, Seite 107ff.) und tief sitzendem Husten mit reichlicher Schleimansammlung. Fast immer geht Husten mit Schnupfen einher (→ auch Grippaler Infekt, Seite 113f.). Behandeln Sie Husten gleich im Anfangsstadium, um einen

chronischen Verlauf zu verhindern. Verantwortlich für den Husten sind in der Regel Erkältungsviren während der kalten Jahreszeit oder den sogenannten Übergangszeiten zwischen Winter und Frühjahr beziehungsweise Herbst und Winter. Wind-Kälte, die über die Haut die Lunge beeinträchtigt, verwandelt sich im Körper in Wind-Hitze und löst so den hartnäckigen Husten aus.

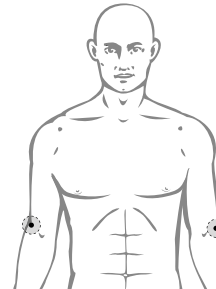
Das können Sie für sich tun:

Akupressur (→ Seite 60ff.)



DI 4 – Hegu

Am Ende der Daumenfalte zwischen Zeigefinger und Daumen



DI 11 – Quchi

Am Ende der äußeren Beugefalte des Ellenbogens; beugen Sie dazu das Gelenk rechtwinklig ab

Warme Bananenmilch

Mischen Sie 100 Gramm Honig mit etwas Wasser und erwärmen Sie dies zwei Minuten. In der Honig ganz aufgelöst hat. Schälen Sie reife Bananen, zerdrü-