

 SpringerWienNewYork

Alexander Meng

Gesundheitsvorsorge mit TCM

Philosophie – Krankheitslehre –
Diagnostik – Therapie

SpringerWienNewYork

Prof. Dr. Alexander Meng

Oberarzt der Neurologischen Abteilung
am Krankenhaus Lainz, Wien (von 1983 bis 2005)
Adresse: Frauenfelderstr. 8, 1170 Wien
www.meng.at

Gedruckt mit Unterstützung des *Bundesministeriums für Bildung,
Wissenschaft und Kultur in Wien*

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

© 2005 Springer-Verlag/Wien · Printed in Austria
SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von Springer Science + Business Media
springer.at

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Umschlagbild: Alexander Meng
Satz: H. Meszarics • Satz & Layout • 1200 Wien
Druck: Strauss GmbH, 69509 Mörlenbach, Deutschland

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier – TCF
SPIN: 11403753

Mit zahlreichen Abbildungen

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

ISBN-10 3-211-25213-4 SpringerWienNewYork
ISBN-13 978-3-211-25213-0 SpringerWienNewYork

Vorwort

Das vorliegende Buch ist für das Verstehen und Anwenden in der Praxis gedacht. Es enthält Neuestes über TCM aus erster Hand und direkt aus chinesischen Originalquellen. Eingeflossen sind meine mehr als 30-jährigen Erfahrungen mit der TCM im Westen, außerdem Erkenntnisse aus meinen ersten Publikationen („Lehrbuch Tuina-Therapie“, „Handbuch der Akupunktur“, „Basistheorie der TCM“ u.a.) und Übersetzungen (Mitarbeit bei Publikationen der Autoren König/Wanschura, H. Zeitler, J. Bischko, G. Kubiena, D. Gross, E. Petricek, O. Bergsmann, O. Kothbauer etc., die heute zu den Standardwerken zählen).

Hauptanliegen dieses Buches sind die Integration traditioneller mit westlicher Medizin unter Berücksichtigung des kulturellen Hintergrundes der TCM in China, das Erarbeiten effektiver Therapiekonzepte aus Geriatrie, Tumorerkrankung, kardio-, zerebrovaskulären Erkrankungen, Problemfällen des Verdauungs- und Immunsystems mittels Akupunktur, Tuina, Moxibustion, Guasha, Qigong, Taijiquan, Diät, chinesischer Kräutertherapie und Fengshui.

Mein besonderer Dank geht an Frau Mag. Eichhorn und Hrn. Dr. Treiber vom Springer-Verlag, die dieses Buch durch ihren persönlichen Einsatz erst ermöglicht haben.

Wien, im Juli 2005

Alexander Meng

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
Huang Di Nei Jing (der Klassiker der TCM)	2
Lao Zi	3
Meng Zi	3
Yang Sheng	4
Yang Lao Feng Qin Shu (Meisterwerk der Geriatrie)	5
2 Yang Sheng (Gesundheitspflege)	7
Daoismus und TCM	8
Einige allgemeine Regeln für ein gesundes Leben	10
Tugend (De, die natürliche, innere Kraft)	12
Ernährung	13
3 Zhou Yi	17
Die Deutungen des chinesischen Schriftzeichens Yi	17
Das Yin/Yang-Konzept	18
Die Ordnung des Universums in binärer Symbolsprache	20
Hetu	24
Aufbau des Tripelsystems	26
Ba Gua, 8-Trigramme, eine Symbolsprache des Yin Yang in der TCM	27
Mögliche Entstehung der acht Symbole (Bagua)	27
Die Symbole und die Bedeutung der acht Trigramme (Bagua)	28
Die Bausteine der 64 Hexagramme sind die 8 Trigramme	29
Biorhythmus (Wu Yun Liu Qi)	31
Fengshui	32
Die Organphysiologie im Tripelsystem	34
Tai Ji Ba Gua	35
Die primäre, ältere Form der acht Trigramme Hetu nach Fu Xi	36
Die sekundäre, jüngere Form der 8 Trigramme nach (Zhou) Wen Wang	36
Hetu-Zahlendiagramm für die 5 Elementelehre (5E)	36
Luo Shu Fang Wei (Formel der Himmelsanordnung)	38
Die Entstehung des Universums (siehe die Abbildung oben)	38
Die 8 Trigramme (Ba Bagua), ihre Entsprechungen und das Zahlensystem	40
Die 64 Hexagramme mit je zwei Trigrammen	40
Die Kardinalpunkt-Paare (Meridian-Paare) aus dem Yi Jing	41
Jiu Gong Ba Gua Baxue (Neun Paläste, neun Trigramme, acht Punkte)	42

4 Holographie	43
Die drei Pulstastpositionen	43
Zungendiagnose	45
Bauchdecken-Diagnose und -Therapie (Ba Kuo)	49
Chinesische Schädelakupunktur (Tou Pi Zhen)	51
Die antike Hand mit dem Bagua	53
Die Gesichtsreflexzone	54
Ohrreflexzonen	55
Die Augenreflexzonen der Meridiane (von Peng Jingshan)	59
Nase mit Bagua	60
Körper und Rumpf ventral mit Bagua	61
Fußreflexzonen mit Bagua	61
Die Handreflexzonen des Kindes mit Bagua (für Diagnose und Therapie)	62
5 TCM und Schulmedizin	63
Unterschiede und Gemeinsamkeiten	63
Frühwarnsystem (Warnsignale vor einer Erkrankung)	64
Prävention und Rehabilitation	65
Die Ganzheitlichkeit (Tian Ren He Yi, Tian Ren Xiang Ying)	65
Die Lebensbasis nach der Geburt schützen (Zhi Bing Qiu Ben)	65
Prävention (Zhong Fang Yang Sheng)	66
Individualität (Bian Zheng Zhi Liao)	66
Steigerung der Abwehrkraft (Zhong Fang Yang Sheng)	66
6 Zeit im Rahmen der TCM	67
Allgemeine Zeiteinheiten	67
Spezielle Zeiteinteilungen	68
Zehn Himmelsstämme (Tian Gan)	69
Zwölf irdische Zweige (Di Zhi)	69
Die 24 Abschnitte des Jahres	70
Die 24 Abschnitte des chinesischen Jahres nach dem Mondkalender	71
Die vier Jahreszeiten	72
Therapieempfehlungen	76
7 Behandlungsmethoden der TCM	83
Akupunktur in der Geriatrie	84
Nahrungsmittel und Kräuterheilkunde	85
Moxibustion (Ai Jiu)	85
Schröpfen (Ba Guan)	89
Tuina-Therapie	91
Qigong	92
Schattenboxen (Tai Ji Quan)	95
8 Das Meridiansystem	97
Die Funktionen des Meridiansystems als Summationssystem	97
Die Physiologie und Pathophysiologie des Meridiansystems	98
Diagnose	99
Der Qi-(Vitalenergie) und Xue (Blut)-Fluss in den 14 Meridianen	100

9 Vitalenergie (Qi) und Blut (Xue)	101
Qi	101
Die 4 Hauptformen des Qi	102
Allgemeine Physiologie und Pathophysiologie des Qi	103
Blut	103
Entstehung und Kreislauf	104
Störungen des Blutes	104
Einige Qi/Xue-Syndrome (Zheng)	105
10 Organphysiologie	107
Die Verbindung des Herzens mit dem Körper und den Sinnesorganen	109
Lunge (Fei)	109
Lunge und Körperöffnungen	110
Milz (Pi)	111
Milz und Körperöffnungen	111
Leber (Gan)	112
Leber und Körperöffnungen	112
Niere (Shen)	113
Niere und Körperöffnungen	113
Die sechs Fu-Organen	114
11 Die 5 Elementelehre	117
Produktion (Sheng)/Hemmung (Ke)	117
Übersicht der Entsprechungen	118
Die Bedeutung der 5 Elementelehre	119
Die Physiologie der Organe und die 5 Elementelehre	119
Die Meridianpunkte und die 5 Elementelehre	120
Yang-Meridiane	120
Yin-Meridiane	121
Komplexes Regulationssystem	121
Die Organsyndrome im Rahmen der TCM	122
Ätiologie: Herzblut-Mangel, Nieren-Essenz-Mangel, Herz-Nieren-Mangel, Qi- und Blut-Mangel, Herz-Niere	130
12 Krankheitslehre	131
Die Dreier-Regel	131
Die TCM-Syndrome nach Wang Tao	132
Struktur der TCM-Syndrome	132
Pathogenese von Magenschmerzen	133
Entscheidungsbaum für die Diagnose nach Zheng Qi und Xie Qi	134
Entscheidungsbaum für die Diagnose nach Fülle/Leere	135
Wasserhaushalt von Seiten der Qi Hua(Qi-Physiologie)-Funktion des 3-Erwärmers	135
Pathogenese der Rheumatischen Erkrankungen (Bi-Krankheiten)	136
13 Krankheitsursachen (Xie)	137
Die sechs exogenen, klimatischen Faktoren (Waigan bingxie)	137
Feng Xie (Wind)	138
Han Xie (Kälte)	138
Shu Xie (Sommerhitze)	139
Shi Xie (Feuchtigkeit)	139

Zao Xie (Trockenheit)	140
Re Xie (Hitze)	140
Die sieben emotionalen Faktoren	141
Freude und Schrecken	141
Zorn	141
Grübeleien	141
Trauer und Sorge	142
Angst	142
Stress	142
Pathomechanismus	143
Diätfehler	143
Sättigungsfehler	143
Unreine Nahrungsmittel	144
Einseitige Ernährung	144
14 Die Acht Prinzipien (Ba Gang) und die TCM-Differenzialdiagnose (Bian Zheng)	147
Ba Gang	147
Yin/Yang	147
Außen (Biao)/Innen (Li)	148
Hitze (Re)/Kälte (Han)	149
Fülle (Shi)/Leere (Xu)	149
TCM-Differenzialdiagnose (Bian Zheng)	150
Komplexe Syndrome	150
Schleim (Tan Yin)	154
Besonderheiten der Tan Yin-Erkrankung	154
Blutstau (Yu Xue)	155
Entstehung von Blutstau	156
Besonderheiten des Blutstaus	156
Qi-Syndrome	157
Blut-Syndrome (Xue Zheng)	157
Yin- bzw. Yang-Mangel-Syndrome	159
15 Psychovegetative Syndrome	161
Die Drei Schätze der Gesundheit	162
A. Psyche-Seele (Shen)	163
B. Vitalenergie (Qi)	164
C. Essenz der Niere (Jing)	164
Neurasthenie (im Rahmen der TCM)	165
Therapie	165
Burnout-Syndrom	166
Behandlung	167
Chronic fatigue Syndrom (CFS)	167
Adipositas	168
Raucherentwöhnung	168
16 Neurologische Krankheiten	169
Polyneuropathie	169
Restless Leg Syndrom	169
Cephalaea	169
Trigeminusneuralgie	170
Hemiparese nach cerebralem Insult, Schlaganfall	170

Santong-Technik (nach He Puren)	171
Wei Tong	171
Qiang Tong	172
Wen Tong	172
Postcommotionelles Syndrom	172
Multiple Sklerose	172
Parkinson-Krankheit	173
17 Onkologie	175
Ätiologie und Pathomechanismus der Tumorentstehung in der TCM	175
Symptome einer Organstörung	176
Symptome der Zirkulationsstörungen	176
Konzepte der Tumorthherapie	176
Unspezifische, symptomatische Behandlung	176
Behandlung nach der Differenzialdiagnose der TCM (Bian Zheng)	178
Tumorschmerztherapie	183
18 Nieren- und Leber-Schwäche	187
Syndrome der Niere-Yang-Leere (Shen Yang Xu)	187
Depression	188
Müdigkeit	189
Kalte Hände/Füße, Frieren	189
Innere Unruhe mit Hitze der Handflächen und Fußsohlen	190
Nächtliches bzw. verstärktes Schwitzen ohne ersichtlichen Grund	190
Kurzatmigkeit	190
Palpitationen	190
Vergesslichkeit, Demenz	191
Zu viel Feuer im Alter (Shang Huo)	192
Chronische Bronchitis	192
Schlafstörung	192
Schlafapnoe-Syndrom	193
Vertigo	193
Obstipation	193
Chronische Diarrhö	194
Chronische Gastritis	194
Tinnitus, Schwerhörigkeit	195
Zahnschmerzen	195
Pollakisurie	195
Harninkontinenz	195
Uterussenkung	196
Menopause-Syndrom	196
Potenzprobleme	197
Akutes Zervikalsyndrom	197
Chronisches Zervikalsyndrom	197
Schulterschmerzen	198
Chronische Lumbalgie	198
Gonarthrose	199
Schmerzen an den Fußsohlen	199
19 Chinesische Kräutermedizin	201
Allgemein	201
Beispiele für die Temperaturwirkung	201

Beispiele für den Organ/Meridianbezug	202
Einige häufig verwendete Kräuter in der Rehabilitation	202
Zubereitung und Anwendung der Kräuter zu Hause	205
Verwendung einer pulverisierten Kräutermischung	205
Vorsichtsmaßnahmen	205
Spezielle Rezepte	205
Für die Frauen des Kaiserhofes	205
Jungbrunnen-Rezept	206
He Shou Wu (ein Mittel gegen ergraute Haare)	206
Huang Jing (für eine schöne Haut)	206
Dong Chong Xia Cao (für ein gutes Leben)	206
Hausmittel für Schönheit, Gesundheit und das Jungbleiben	207
20 Drei Qigong-Formen	209
Nei Yang Gong	209
Die drei Atemtechniken	210
Qiang Zhuang Gong	211
Bao Jian Gong	213
<i>Literaturverzeichnis</i>	217
<i>Sachverzeichnis</i>	221

1

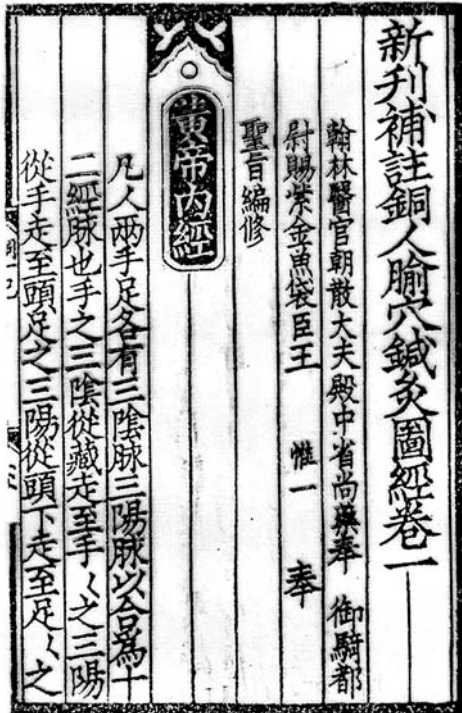
Einleitung

„Das Teuerste auf der Erde ist das Leben“ (Lao Zi: Shi Si Xian Gui Sheng). Der Arzt im alten China wurde von seinen Patienten so lange gut bezahlt, als die ihm Anvertrauten gesund blieben. Die erfolgreiche Behandlung von Kranken im Frühstadium ist genau so wichtig wie die Gesundenberatung zum Thema: Essen, Trinken, Schlafen, Wohnen (nach Feng Shui), körperliche Bewegung (Taijiquan), Sexualität, Ehe und Psyche. Das Gesundheitsbewusstsein im Westen beginnt etwa mit dem 50. Lebensjahr oder mit der Pensionierung bzw. mit der ersten ernsthaften Erkrankung. Da wir jedoch von Geburt an altern, beginnt in China die Gesundheitspflege mit der Schwangerschaft. Der Mensch hat theoretisch eine Lebenserwartung bis 120 Jahren. Alt zu sein bedeutet nicht unbedingt, krank zu sein. Biologisch gesehen ist das Altern eine natürliche Abnutzungserscheinung. Am Alterungsprozess sind viele Faktoren beteiligt: Neben den Genen (in der TCM etwa das Organsystem Niere) ist der Lebensstil entscheidend dafür, mit welcher Geschwindigkeit der Lebenszyklus eines Menschen abläuft. Ein ausgezeichnete Arzt berät den ihm Anvertrauten in seinem Lebensstil schon in jungen Jahren. Er behandelt bereits im subklinischen Stadium einer Erkrankung bzw. durch optimale Gesundheitsberatung beugt er vor (Hofarzt); der gute Arzt heilt (Stadt- oder Dorfarzt); der schlechte Arzt kann nicht heilen. Er ist meistens auf Reisen (Wanderarzt). In den folgenden Kapiteln werden wir auf die Prinzipien, Regeln und Konzepte der TCM bei geriatrischen Patienten eingehen. Akupunktur und Selbstmassage (Akupressur) sind wie Atem- und Konzentrationsübungen (Qigong) wichtige und sehr beliebte Methoden der Prävention.

Die Herausforderung der modernen Zeit an einen Arzt ist, durch Gesundheitspflege einer Erkrankung vorzubeugen; wenn bereits Befindlichkeitsstörungen vorliegen, diese effektiv zu behandeln. Bei den zahlreichen Problemfällen wie chronischen Erkrankungen und der Psychosomatose werden geeignete Maßnahmen ergriffen: geistig, seelische Mäßigung, Schonung des wahren Qi (Zheng Qi) im Körper sowie spezielle TCM-Techniken, um Yin und Yang zu harmonisieren. Diese TCM-Techniken nennen wir Gesundheitspflege (*Yangsheng*). Der Begriff Qi kommt schon in den so genannten Skapulaschriften (Jia Gu Wen) vor. Qi 氣 bezeichnet ursprünglich etwas Gasförmiges, wie Wolken, Dampf, Rauch und Wind. Qi hat zwei Zustände, eine sichtbare, greifbare Form und auch eine nicht greifbare, sehr bewegliche Form. Später (in der Zhou-Dynastie) wurde der konkrete Begriff Qi zum abstrakten Begriff umgeformt. Und kurz darauf wurde das Qi als Yin und Yang in die Philosophie übernommen. Ursprünglich wurden konkrete, gasförmige Zustände als Xing (Körper, Gestalt) bezeichnet. Qi gilt jetzt als körperlos, ist aber gleichzeitig die Basis alles Körperlichen (siehe Zhang Qicheng, 5/2003).

„Die chinesische Lebensweisheit ist sicher etwas, das für uns ungemein wertvoll ist, teils als Ergänzung dessen, was wir haben, teils als Bestärkung in gewissen wertvollen Richtungen unseres eigenen Erlebens“ (Richard Wilhelm, „China im Umbruch“, in: DG 2 China, 1973, Seite 89).

Yin/Yang-, 5 Elemente- und Organ-Lehre bilden ein komplexes Regulations-system, ein Zeit- und Raum-Denkmodell; sie sorgen für die Synchronisation des komplexen Systems; das System ist dynamisch, geordnet und autoregulierend.



Aus Huangdi Nei Jing, der Klassiker der TCM (etwa 22 v. Chr.): „Meridianpunkte an Bronzefigur“ von Wang Wei (1027)

Huang Di Nei Jing (der Klassiker der TCM)

Huang Di Nei Jing ist ein Klassiker aus der Frühling/Herbst-Periode (etwa 200 v. Chr.). Der Minister Qi Bo gibt auf die Frage des „Gelben“ Kaisers Huang Di, warum die Menschen früher hundert Jahre alt wurden, ohne die normalerweise auftretenden Zeichen des Alters aufzuweisen („Heutzutage altern die Menschen vorzeitig und werden kaum fünfzig. Ist das durch eine Veränderung der Umwelt oder den Verlust der korrekten Lebensführung entstanden?“), die Antwort: „In der Vergangenheit praktizierten die Menschen das Dao, den Weg des Lebens. Sie verstanden das Prinzip des Gleichgewichts von Yin und Yang, wie es sich in den Wandlungen der Energien des Universums widerspiegelt. Sie entwickelten Praktiken wie die des Daoyin, einer Kombination von Dehnungsübungen, Massage und Atemtechniken, um den Fluss der Energie zu unterstützen. Sie übten sich in Meditation, um in Harmonie mit dem Universum zu kommen. Sie aßen ausge-

wogen und regelmäßig, sie vermieden jede geistige und körperliche Überanstrengung, sie standen zu bestimmten Zeiten auf und gingen zu bestimmten Zeiten zu Bett und waren in jeder Hinsicht maßvoll.“ An einer weiteren Stelle: „Früher führten die Menschen ein ruhiges, ehrliches Leben, sie waren frei von ungebührlichen Wünschen und Bestrebungen; sie hatten ein reines Gewissen und waren ohne Furcht ... Zufrieden mit ihrem Platz im Leben, waren sie frei von Eifersucht oder Neid. Sie verspürten Mitleid mit anderen Menschen und standen ihnen hilfreich zur Seite, sie waren ehrlich und frei von zerstörerischen Neigungen“ (Maoshing Ni, 2003).

Im Nei Jing wurde die Grenze für das Altsein (Geriatric) mit dem 50. Lebensjahr festgelegt. In diesem Alter beginnt das Leber-Qi schwächer zu werden, Gallensaft wird weniger, die Sehkraft wird schlechter. Ab dem 60. Lebensjahr wird das Herz-Qi schwächer, Bitterkeit, Sorgen und Trauer treten verstärkt auf, man ermüdet leichter, will mehr liegen, weil das Blut (Xue) und die Vitalenergie (Qi) träger wird. Mit 70 Jahren wird das Milz-Qi schwächer, daher beginnt die Haut zu welken. Mit 80 Jahren wird das Lungen-Qi schwächer, daher entfernt sich der Geist, daher häuft sich das verwirrte Reden. Mit 90 Jahren ist das Nieren-Qi ausgebrannt, das Meridiansystem bleibt leer (Versorgung des Körpers unzureichend). Mit 100 Jahren werden alle 5 Yin-Organen leer (erschöpft), der Geist und die Vitalenergie (Qi) verschwinden. Es bleibt eine leere (geistlose, leblose) Hülle zurück. Wir finden also einen biologischen Rhythmus mit Zehn-Jahres-Abständen. Wobei für den tatsächlichen Zustand neben der angeborenen Vitalität (Erbanlage) die Verzögerung des Verbrauches an Blut und Qi im Alter ganz entscheidend ist.

Lao Zi

Lao Zi ist älter als Konfuzius (Kong Zi). Beide sind einander begegnet. Lao Zi wird als Schöpfer des Daoismus sowie als Autor des Dao De Jing (entstand etwa 500 v. Chr.) angesehen. Yi Jing (das Buch der Wandlungen) wird auch als „rätselhaftes Orakelbuch“ bezeichnet. Es entstand etwa 700 v. Chr. Der Autor ist nicht bekannt. Das noch ältere Yijing bildet die Basis der chinesischen Kultur (siehe Kapitel 3 **Zhou Yi und Daoismus und TCM** auf Seite 17).

Lao Zi wie auch Konfuzius lebten etwa 500 v. Chr. Viele Gedanken dieses großartigen Lehrers, Philosophen und Denkers sind fest als Kulturgut in China verankert: „Was Du nicht willst, dass man dir tut, das tue den anderen auch nicht an“. „Um Ordnung in der Familie zu haben, muss man zuerst selbst ethisch in Ordnung sein; um sich ethisch in Ordnung zu bringen, muss man zuerst den eigenen Geist in Ordnung bringen“; „um den Geist in Ordnung zu bringen, ist das Lossagen von Begierden das Wichtigste“. Er hat drei Mahnungen für ein gesundes Leben aufgestellt: 1. In der Jugend, wenn Xue-Blut und Qi-Vitalenergie noch nicht fix sind, auf die Sexualität achten. 2. Im Mannesalter, wenn Blut (Xue) und Vitalenergie (Qi) völlig ausgebildet sind, die Streitsucht meiden. 3. Im Alter, wenn Blut (Xue) und Vitalenergie (Qi) geschwächt sind, die Habgier meiden.

Meng Zi

Meng Zi lebte etwa 372 bis 289 v. Chr. Er ist ein großer Schüler des Konfuzius und wird als der zweithöchste Heilige Gelehrte nach Konfuzius in China verehrt. Die

ethische Einstellung dieser beiden Gelehrten prägt die chinesische Gesellschaft bis heute. Man kann ihre Ethik in sechs Punkten zusammenfassen: 1. Folge den Vorbildern, mache die Sorgen des Volkes und den Frieden im Lande zu deiner Aufgabe (Zicheng Xianxian, Shenren Tianxia). Liebe und achte deine Mitmenschen und die Umwelt (Minsheng Weiben, Renai Weihuai). Tue nichts, das nicht moralisch und ethisch ist (Zhunde Leyi, Yiyi Chili); die Gerechtigkeit über das eigene Leben stellen (Chungyi Shangdao, Sheshen Quyi). 2. Im Wohlstand niemals Exzesse, in der Armut nicht dem Dao und der Gerechtigkeit untreu sein. 3. Im Leben stets besorgt sein, unerschrocken sein, immer strebsam sein, zufrieden und froh sein, wenn es um den Tod geht (Youhuan Yisheng, Ziqiangbuxi). 4. Nicht aufhören, die sittliche und charakterliche Persönlichkeit heranzubilden. 5. Sein Herz ins Lot bringen. Seine gute, angeborene menschliche Natur hervorheben. Die menschliche Natur ist von Geburt her gut (Renxing Benshan). 5. Jeder, der andere belehren und richten will, muss zuerst die eigene Sprache, Ethik und das Benehmen korrigieren. Die ständige ehrliche Reflektion des eigenen Benehmens, der Ethik und Einstellung ist die große Freude des Menschen. 6. Um das Herz (Geist) zu pflegen, ist die Reduktion aller Begierden die wichtigste Maßnahme. Meng Zis Spruch vom Pflegen des „Shanyang Wu Haoran Zhiqi“ bedeutet, auf äußere Reize nicht negativ zu reagieren, ganz frei zu sein (Xioxin Yang-Xing, Zhishanqishen).

Yang Sheng

Die TCM-Gesundheitspflege (Yang Sheng) basiert auf den Konzepten der TCM und der altchinesischen Philosophie: Der Mensch bildet mit der Natur, Himmel und Erde eine untrennbare Einheit (Tian Di Ren). Der Mensch ist im ständigen Informations- und Energieaustausch mit der Umwelt (Tian Ren Xiang Ying). Die Änderung der Natur hat Einfluss auf unsere Gesundheit. In der Gesundheitspflege ist es enorm wichtig, den Rhythmus der Natur zu beachten. Der Mensch kann den Rhythmus der Natur erkennen und sich aktiv anpassen. Das chinesische Denken, die Anpassung an die Umwelt, entspricht dem Prinzip der Evolution. Der

中
醫
養
生

Das Wort hier bedeutet Gesundheitspflege auf Chinesisch – Zhong Yi Yang Sheng

Himmel hat in der TCM keine Absicht und kein Bewusstsein, der Himmel ändert sich nicht durch menschliche Aktivitäten.

Dong Zhongshu, ein berühmter Konfuzianer aus der Han-Zeit (306 v. Chr. bis 220 v. Chr.), meint, der Himmel reagiere auf menschlichen Aktivitäten (Tian Ying Ren); durch Opfergaben, Zeremonien etc. könne der Mensch den Himmel zu Wohltaten bewegen. Er ist auch der Ansicht, die Macht des Kaisers komme vom Himmel (Jun Quan Shen Shou). Der Geist und der Körper sind untrennbar (Shen Xin He Yi); Bewegung und Ruhe sind untrennbar (Dong Jing Jie He).

In der Organpflege haben Milz und Niere den Vorrang (Shen Yang Zhang Fu, Pi Shen Wei Xian). In der Methodik wird eine Verbesserung der Selbstheilungskraft (Zheng Qi) angestrebt. Weiters ist die Vermeidung von schädigenden Noxen (Xie Qi) wichtig. Schließlich seien Maßnahmen zu ergreifen, um das Altern zu verlangsamen. Zeichen des Alters sind: Abnahme der Elastizität der Haut, Falten und Zunahme von Hautpigmenten, Ergrauen und Schütterwerden der Haare, unruhiger Schlaf, verlangsamte Reaktion, Schwerhörigkeit, Inappetenz, Gedächtnisstörungen, Abnahme der Sexualfunktionen, Abnahme der Abwehrkraft und Anpassungsfähigkeit, Bluthochdruck, Altersdiabetes, COPD, Arthrose, Prostatahypertrophie etc. Die TCM sieht in der Alterung eine Schwäche von Milz und Niere sowie eine Disharmonie von Yin/Yang. In weiteren Kapiteln wollen wir uns diese Aspekte der TCM genauer ansehen.

Der große Daoist Zhuang Zi lehrte über das „Leben“: Erstens: „Stille und wenig Reden (Jingmo)“, da lautes Sprechen, Schreien und Schimpfen dem Quellen-Qi (Yuan-Qi) schadet und dadurch der natürlichen Abwehrkraft abträglich ist. Zweitens: „regelmäßig die inneren und die äußeren Augenwinkel (Anzi, B1 und 3E 23) massieren“. Drittens: „die innere Ruhe bewahren“ (Ning), positiv denken, keinen Ärger, keinen Schrecken, keine Depression etc. aufkommen lassen.

Yang Lao Feng Qin Shu (Meisterwerk der Geriatrie)

Im bekanntesten TCM-Fachwerk der Geriatrie aus dem Jahre 1085 „Yang Lao Feng Qinshu“ (der Autor ist Chen Zhi aus der Song Dynastie) werden wichtige Maßnahmen genannt: auf Psychohygiene, Ernährung, Sexualität, Begierde, Ehrgeiz und Biorhythmus des Tages sowie des Jahres etc. achten. Zur Erklärung:

- 1. Psychohygiene:** Der ältere Mensch neigt zur Vereinsamung, Eigensinnigkeit, Depression, daher sollte auf Zuwendung und Förderung der Lieblingsbeschäftigungen wie Malen, Musizieren, Kalligraphie, Garten etc. geachtet werden.
- 2. Die richtige Ernährung steht über der medikamentösen Therapie:** Nur wenn die Verdauung gesund ist, arbeiten die empfindlichen Organe optimal.
- 3. Die Gesundheitspflege soll dem Jahresrhythmus entsprechen:** Im Frühjahr mehr Süßes, weniger Saures zu sich nehmen. An warmen Tagen mit Angehörigen und Freunden Ausflüge in den Garten, in die Berge unternehmen, damit die Vitalenergie (Qi) sich frei entfalten kann, die Depression sich löst – dadurch wird die Milz gepflegt. Im Sommer weniger Bitteres, mehr Scharfes essen, sich in ruhiger, erfreulicher Gegend aufhalten, wodurch das Lungen-Qi gepflegt wird. Im Herbst weniger Scharfes, mehr Saures essen, um das Leber-Qi zu pfle-

gen. Im Winter weniger Salziges, mehr Bitteres essen, um das Herz-Qi zu pflegen. Alle diese Punkte werden wir in einem eigenen Kapitel ausführlich behandeln.

- 4. Achten auf Schlaf und Bewegung:** Um die Beweglichkeit zu erhalten, sollten Schlaf und Bewegung dem Alter und der Jahreszeit angepasst sein. Jedoch sollte man auf Verletzungen, Stürze etc. achten.

2

Yang Sheng (Gesundheitspflege)

Gesundheitspflege (Yang Sheng) und Daoismus sind eng verbunden. Der „Dao De Jing“ wurde 700 v. Chr. vermutlich von Lao Zi verfasst. Dao bedeutet der Weg, die Gesetze des Universums. De bedeutet Tugend, natürliche innere Kraft. Den Effekt und die Wirkung der Meditation bezeichnet die TCM als Xiu Dao. Xiu Dao ist die völlige Entspannung und das Loslassen von sämtlichen irdischen Begierden und Emotionen. Das Dao des Himmels ist eigennutzlos, daher ewig. Das Dao der Menschen ist verbunden mit Eigennutz, der Mensch erliegt in dieser Welt Begierden und Emotionen, daher ist unsere Lebensdauer begrenzt. Daher ist für das Streben nach langem Leben (Yang Sheng), die Entsagung der Begierden und Emotionen der natürliche Weg des Dao (Wu Wei Zustand). Wenn man sich um innere Ruhe bemüht (Xu Qi Xin, Gedanken ausschalten, siehe Kap. 3 des Dao De Jing), dann tritt bei der Meditation ein Wärmegefühl im Unterleib (Dantian, KG 6-Zone) auf. Ferner sollte man sich um Konzentration bemühen, dann sieht und hört man nicht, was in der Umgebung geschieht. Die TCM kennt viele Techniken, Qigong ist eine von vielen. Auch im Alltag sollte man sich von Reizüberflutungen fernhalten (siehe Kapitel 5 des Dao De Jing). Denn intensive Freizeitvergnügen schaden den 3 Schätzen unseres Lebens (Jing-Essenz, Qi-Vitalenergie und Shen-Geist). Wer seine Grenzen in Karriere und materiellem Reichtum kennt, dem ist die Lebensgefahr fern (Zhi Zu Bu Ru, Zhi Zhi, siehe Kap. 44 im Daodejing sowie Cheng Dongqi, 1998). Da Dao De Jing die Grundlage der chinesischen Kultur und Lebensphilosophie ist, sind die TCM-Ärzte neben ihrer hohen konfuzianischen Bildung meist auch berühmte Daoisten. Um ein guter Arzt zu sein, gehört neben umfassender Bildung auch ein hoher Grad an Tugendhaftigkeit.

Stabiles und selbstgeregeltes Gleichgewicht im Organismus sowie auch von Organismus und die Erhaltung des Gleichgewichtes im Körper und die des Körpers mit seiner Umwelt wird als die Autoregulation bezeichnet. Yinqi (diverse Körperstoffe) in Harmonie, Yangqi (Körperfunktion) geschieht ebenso autoregulativ (Yin Ping Yang Bi). Zwischen Yin und Yang gibt es einen Austausch von Materie, Energie und Information.

Es gibt kein Gleichgewicht von Yin und Yang in Zahlen (auch nicht im Zahlenverhältnis). Drei unterbrochene Linien (Kungua, Erde, charakterisiert das Senken) symbolisieren das Yin, drei volle Linien sind Symbol (Qiangua, Himmel, charakterisiert das Aufsteigen) für Yang. Wenn die drei unterbrochenen Yin-Linien oben (die drei vollen Yang-Linien unten) sind, bedeutet das Gesundheit, da hier Yang-Aufsteigen und Yin-Senken einander begegnen können. Wenn aber die drei vollen Yang-Linien oben, die drei Yin-Linien unten sind, dann hat es eine negative Bedeutung (Yin und Yang trennen sich, sie können sich nicht treffen). In

Yin und Yang haben wir gleichzeitig sowohl die Eigenschaft der Quantität wie auch die Eigenschaft der Qualität.

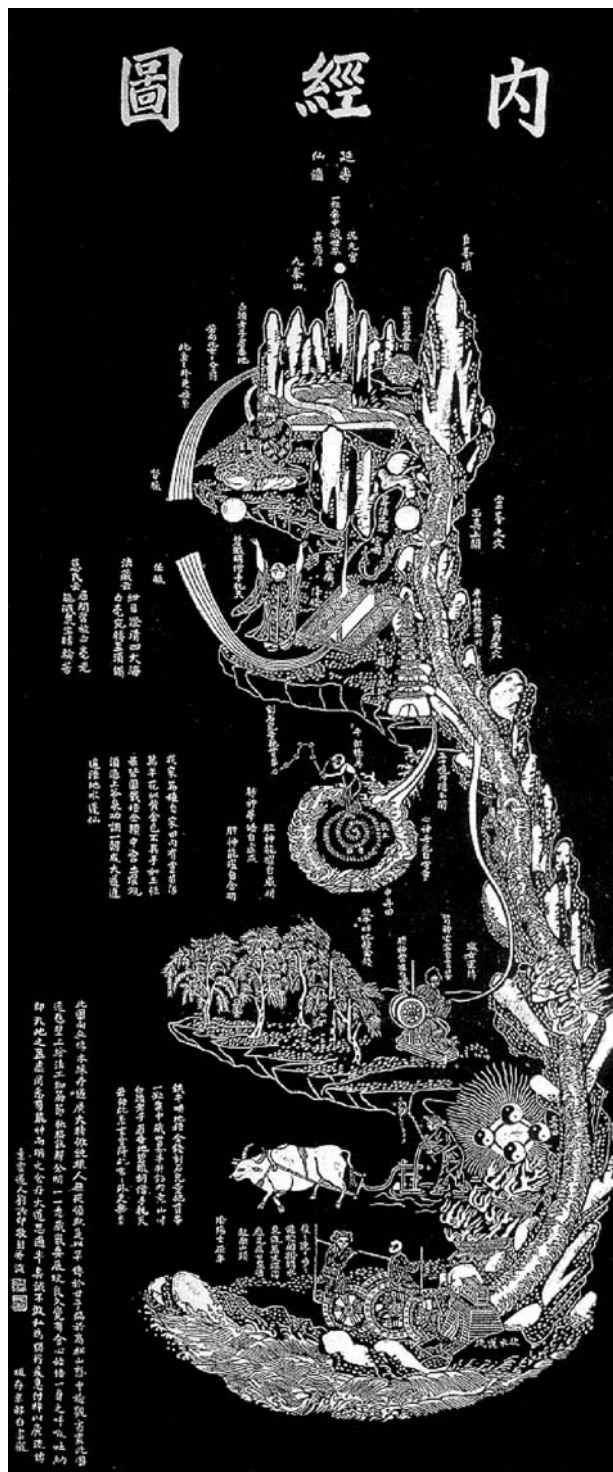
Yin Ping Yang Bi besagt, dass die Yun Hua-Funktion des Körpers optimal ist (das Substrat der Organe des Körpers ist optimal), dass sich Yin und Yang in den besten qualitativen und quantitativen Verhältnissen befinden. Bei Instabilität des Yin/Yang tritt die Selbstheilung auf den Plan. Erkrankung tritt ein, wenn die Selbstregulation reduziert ist. Eine Therapie ist immer eine Stärkung der Selbstregulation des Körpers. Reparatur und spezifische Therapie sind die Stärke der westlichen Medizin. Die Stabilität des dynamischen Autoregulationssystems zwischen Qi, Yin/Yang und den 5 Elementen hat Gesundheit zur Folge.

Das Qi ist die Quelle des Universums, die Qi Hua-Bewegung (Transformation) ist die Quelle aller Prozesse. Bewegung des Qi (Qi Ji) ist geordnet und ohne Unterbrechung. Die Struktur des Qi liegt zwischen Materie und formloser Leere. Die Physiologie im Körper ist nicht teilbar, die Physiologie ist auch von der Umwelt nicht trennbar. Die moderne westliche Medizin geht geradlinig in die Tiefen der (leblosen) Strukturen (= Histologie, Chemie etc.). Die TCM hingegen berücksichtigt die Querverbindungen, sie ist daher stets im Leben stehend.

Daoismus und TCM

Typische daoistische Prinzipien der TCM sind:

1. „Dao Fa Zi Ran“: Leben, handeln und Therapie nach dem Gesetz der Natur. In der Therapie ist der Wunsch des Patienten genau so wichtig wie die Bekämpfung der Krankheit (Ling Shu, Shi Zhuan).
2. „Qin Jing Wu Wei“: Ruhe und nichts gegen die Natur unternehmen. Innere seelische Ruhe und Ausgeglichenheit, Anpassung des Lebensrhythmus an die vier Jahreszeiten, das sind die Voraussetzungen dafür, dass das Yin im Körper geschützt ist und das Yang im Körper bleibt (Yin Ping Yang Bi).
3. „Yin Ping Yang Bi“ ist die TCM-Definition von Gesundheit.
Persönliche Erfahrung ist entscheidend für den Therapieerfolg. „Der Bogenschütze übt das Bogenschießen und ist nicht nur Nachahmer des Meisters“. In der Ming- und Qing-Dynastie (ab dem 13. Jahrhundert) wird bei Beginn einer fieberhaften Erkrankung dem Dogma – dem Shang Han Lun von Zhang Zhong-jing aus dem 3. Jahrhundert: Xin Wen Jie Biao Fa –, nur die oberflächliche Schicht zu öffnen, widersprochen. Statt dessen gilt: „Xing Liang Fa Biao Li Shuang Jie“: Oberflächliche und tiefe Schichten sind zu öffnen.
4. Streben nach langem Leben. Nach der Lebensphilosophie des Daoismus ist ein Leben von 100 Jahren realistisch möglich. Viele Empfehlungen und Techniken der TCM mit diesem Ziel basieren auf dem Daoismus. Drei Verfahren verfolgten historisch die Ärzte dabei:
 - Lian Dan Shu: Aus der Mischung und Verschmelzung von Mineralien ein Präparat zum ewigen Leben herstellen. Die Pille (Wai Dan) der ewigen Jugend und der Unsterblichkeit wurde jedoch nie gefunden. Aber auf Grund dieser Tätigkeit besitzt die TCM eine Reihe hervorragender Pulver, Salben, Pillen zur Behandlung von Hauterkrankungen.
 - Nei Dan und Jian Shen Shu: Herstellung von „Wunderpillen“ (Nei Dan) im Körper durch Atem-, Konzentrations- und Bewegungstechniken (z.B. Qi-gong).



Nei Jing Tu, Anleitung der Qigong, Steinabreibung. Gut zu erkennen: die Wirbelsäule, der Kopf, das Herz, die Niere mit den vier Yin Yang Symbolen und auch die Öffnungen am Ende des Körpers. Diese Abbildung ist im Baiyunguan, einem daoistischen Tempel in Peking zu sehen.

- Huang Di Nei Jing: das sogenannte „Lehrbuch der Inneren Medizin“ wurde in den daoistischen Schriften fest verankert. Viele konfuzianische Ärzte sind gleichzeitig hervorragende daoistische Gelehrte. Konfuzius hat die klassische Schrift Yi Jing (Das Buch der Wandlungen) gründlich überarbeitet und kommentiert. (Siehe Jiang Youli, Akademie für TCM Chinas, in: Zhongyi Zazhi, 8/1995.)

Einige allgemeine Regeln für ein gesundes Leben

Leben ist Bewegung und Ruhe

Wer sich bewegt, der altert nicht. Durchblutung, Muskulatur, Knochen und Gelenke werden durch Bewegung gestärkt. Atmung, Verdauung und Kreislauf verlangen ebenfalls nach vernünftigen Belastungen. Denn nach einer Woche im Bett merkt man, dass beim Aufstehen die Beine kraftlos sind, man fühlt sich im Kopf dumpf und schwindlig. Diese Schwäche der Muskulatur wird nach einer mehr als 3-wöchigen Ruhe auch deutlich sichtbar, man spricht dann von Inaktivitätsatrophie. Aber auch die geistige Aktivität darf nicht ruhen. Die Hirnleistung wird bei Inaktivität geschwächt.

Sportliche Aktivität muss aber dem Alter und den Jahreszeiten angepasst sein. Die Bewegung soll ruhig und ausgewogen sein. Besonders leicht durchführbare Bewegungen sind Spazieren gehen und langsames Laufen. Qigong beispielweise sollte man täglich praktizieren.

Laut TCM sollte man sich jedoch an die folgenden Prinzipien halten:

1. Nicht zuviel körperlich anstrengen, die Aktivität darf nicht zu großer Müdigkeit und Atemnot oder gar zu innerer Unruhe führen.
2. Zu schwere, zu schnelle Arbeit ist zu vermeiden, da hier die Gefahr der Verletzung und des Zusammenbruchs besteht. Bei starkem Hunger und nach dem Essen sich besser nicht anstrengen. Auch die geistige Arbeit sollte maßvoll erfolgen.

Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil des gesunden Lebens. Die TCM sieht jedoch in der Zügellosigkeit eine große Gefahr für die Gesundheit. Insbesondere ab dem 60. Lebensjahr sollte das mehr Beachtung finden. In drei Fällen ist die sexuelle Aktivität unbedenklich, bleibt sie im physiologisch zuträglichen Rahmen: 1. wenn die Libido natürlich vorhanden ist; 2. wenn der Geschlechtsakt völlig natürlich, körperlich und psychisch angenehm abläuft; 3. wenn durch den Beischlaf keine Beeinträchtigung des Schlafes und der psychischen Verfassung am nächsten Tag zurückbleibt.

Burnout:

Anzeichen einer geistigen Erschöpfung sind: Müdigkeit, Sehstörungen, Hörverminderung, heiße Ohrmuscheln, müde Extremitäten, häufiges Gähnen, Schläfrigkeit, Unkonzentriertheit, Gedächtnisverminderung, ein verlangsamter Duktus, wenig Appetit, Übelkeit, Charakteränderung, innere Unruhe, Reizbarkeit, Depressivität, Gedächtnisschwierigkeiten (man kann sich an den Inhalt von Gelesenem nicht mehr erinnern), häufige Fehler beim Schreiben.

Kaltwasser-Anwendungen (Kneipp auf chinesisches)

Diese werden zur Gesundheitsförderung für ältere Menschen empfohlen. Das kalte Wasser reizt die Hautnerven, die Gefäße verengen sich, die Durchblutung in der Tiefe nimmt zu, der Stoffwechsel wird aktiver und mehr Wärme produziert. Das Kältegefühl am Beginn der Anwendung wird durch eine wohlige Wärme abgelöst. Die Abwehrkraft der Haut wird gestärkt, weniger Verkühlungen treten auf, es kommt zu weniger Schweißausbrüchen, der Appetit wird besser, man schläft besser, fühlt sich psychisch frischer etc.

Man beginnt am besten im Sommer mit der Behandlung und hält das ganze Jahr durch. Wenn man im Winter beginnt, dann zuerst mit kaltem Wasser das Gesicht waschen, anschließend mit den warmgeriebenen Handflächen das Gesicht massieren, dann mit einem in kaltes Wasser getauchten Waschlappen Hinterkopf, Nase, Wange, beide Ohren und Nacken einreiben. Später mit dem kalten Waschlappen den ganzen Körper abreiben. Nach Reibung der Arme und des Rückens sollte man die Oberkleidung ausziehen. Anschließend die Brust, den Bauch rasch abreiben. Wenn der Oberkörper wieder angekleidet ist, werden Unterleib und Beine kalt gewaschen. Dazwischen öfters den Lappen in kaltes Wasser tauchen. Die Füße können abschließend mit lauwarmem Wasser gewaschen werden. Der Raum sollte für diese Prozedur warm und ohne Zugluft sein.

Emotionale Ausgeglichenheit

Diese ist wichtig, da aus emotionalen Entgleisungen Disharmonie zwischen Yin und Yang, Blut- und Qi-Zirkulations- und Funktionsstörung in den Organen entstehen können. Die Psyche benötigt die 5 Organe als Basis ihrer Funktion. Die 5 Organe hängen funktionell zusammen. Jede psychische Störung kann Herz, Leber, Milz oder Niere betreffen. In der Psychosomatik spielen jedoch das Herz und die Leber die größte Rolle.

Beispiele für entsprechende emotionale Belastungen sind:

- Zorn schadet der Leber, Freude dem Herzen, Denken der Milz, Trauer/Sorge der Lunge und Schrecken/Angst der Niere. Alle 7 Emotionen können dem Herzen schaden. Zorn, Denken, übermäßige Sorgen, Trauer, Schrecken und Angst können alle der Leber schaden. Denken, Sorgen, Trauer, Angst und Zorn können Lunge und Milz schädigen. Manchmal kann eine Emotion mehreren Organen schaden, z.B. schadet Angst der Niere, aber auch dem Herzen und der Gallenblase.
- Emotionen führen zu Qi-Störungen (Qi Ji). Bei Zorn steigt das Qi hoch, bei Freude wird die Bewegung des Qi ruhiger, langsamer, bei Trauer „verschwindet“ das Qi, bei Angst senkt sich das Qi, bei Schrecken kommt das Qi „durcheinander“, es „verknotet“ sich, und bei Sorgen „versammelt“ sich das Qi. Solche Qi Ji-Störungen (mit Aufwärtsbewegung von Qi) können im Körper zur Stagnation (Füllesyndrom) von Blut, Qi, Tan, Feuer, Feuchtigkeit, Nahrung führen. Andererseits kann es, wenn die gestörte Qi-Richtung distal gerichtet ist, zu Leeresyndrom (Qi-Leere, Blutleere, Essenzleere etc.) führen. Wenn der emotionale Reiz verschwindet, normalisiert sich in der Regel auch das Qi Ji.
- Wenn jedoch die emotionalen Reize zu lange anhalten und zu intensiv sind, dann kommt es zur Organstörung mit Schlafstörung, Palpitation, lebhaften Träumen,

innerer Unruhe, Depression, psychischen Auffälligkeiten. Weiters treten auch Asthma, Thoraxschmerzen, Aufstoßen, Erbrechen, Durchfälle, Meteorismus, Kopf-, Magen-, Bauch- und Rippenschmerzen, Vertigo, Diabetes mellitus, Potenzstörungen, Zyklusstörungen etc. auf. In diesen Fällen sollten Akupunktur, Pharmako- und Psychotherapie gleichzeitig angewendet werden.

- Eine maßvolle emotionale Entladung ist jedoch physiologisch notwendig. Sonst können gewaltsame emotionalen Stauungen zu schweren psychischen und somatischen Störungen führen. Im Frühling sollte man sich auf das Erwachen und Aufleben der Natur freuen, deshalb vermehrt Ausflüge in die blühende Natur machen. Im Sommer sollte man die volle Leistung ausleben. Die Hitze wird durch die mentale Einstellung „ich habe Eis und Schnee im Herzen, daher bin ich ruhig“ nicht so stark empfunden, die Hitze macht mir daher nichts aus. Im Herbst wird die Sonne schwächer, die Natur wird schlichter, das Yin nimmt langsam zu, hier ist es wichtig, eine Reduktion der emotionalen und geistigen Aktivitäten vorzunehmen. Man kehrt langsam in sich zurück. Im Winter ist das Yin am stärksten, das Yang ist tief im Körper verborgen. Unsere seelische und mentale Aktivität sollte daher stark zurückhaltend sein.

Tugend (De, die natürliche, innere Kraft)

Es ist für den Nichtchinesen schwer zu verstehen, dass Tugend und Ethik wichtige Voraussetzungen für ein gesundes Leben sein sollen. Im Qigong ist der Spruch geläufig: „De (Tugend, die natürliche Würde und Kraft) ist die Quelle jeder Übung“. Das Wort „De“ wird auch als natürliche Kraft bzw. die menschliche Natur unseres Körpers verstanden. Diese natürliche Kraft kommt nicht automatisch zum Ausdruck. Das bedeutet, wir müssen die vielen Irrwege und Ablenkungen vermeiden. Im Menschen vereinigen sich Himmel und Erde. Der Kluge pflegt Körper und Geist, Natur und Schicksal. Schicksal ist etwas, das wir zu akzeptieren haben. Seinen Körper und seine Grenzen zu akzeptieren heißt die Natur (Gut und Böse zugleich) zu akzeptieren. Egoismus, Neid, Habgier und Intoleranz sollten ausgemerzt werden, die sieben emotionalen Irritationen vermieden werden. Nur wer sich seelisch ausgeglichen, gelassen, harmonisch, fröhlich, optimistisch, defensiv etc. verhält, findet die richtige innere Ruhe für die Qigong-Übungen.

Das ständige Bemühen um die eigene Tugend in Kombination mit Qigong stärkt die innere Kraft. Dazu einige Empfehlungen: Spielen mit Kindern. Bei Ärger sich selbst im Spiegel betrachten, da verschwindet oft der Zorn und das Ärgern. Oder durch Spazieren gehen und sich abreagieren. Besonders der alte Mensch sollte sich besonders um den familiären Frieden bemühen. Nicht sofort alles hinwerfen, immer zuerst in Ruhe nachdenken und genau hinhören, dann tolerant und großzügig reagieren. Man sollte sich auch bemühen, die unangenehmen Dinge des Alltages nicht so ernst zu nehmen, optimistisch und tolerant zu sein; Loslösen von emotionalen Exzessen und gesellschaftlichen, materiellen, leiblichen und sinnlichen Begierden (Qing Xin Gua Yu); öfters Lachen und sich humorvoll zeigen (ein chinesisches Sprichwort sagt: „Einmal lachen macht 10 Jahre jünger, einmal Kummer haben macht die Haare grau“). Es liegt in der Natur, dass im Alter körperliche Beschwerden häufiger auftreten. Aber unser Körper hat viele Reserven und kennt so viele Wege, um damit fertig zu werden. Die positive Voraussetzung für

eine Gesundung ist, unter der ärztlichen Anleitung optimistisch und ausdauernd gegen die Krankheit anzukämpfen. Im Alter macht bei einer Therapie 70% die Anpassung der Lebensführung und 30% die medikamentöse oder chirurgische ärztliche Behandlung aus. Schließlich sollte jeder älterer Mensch ein Hobby haben, das ihm ein Ziel im Leben gibt. Er weiß sich so konzentriert und mit Freude zu beschäftigen.

Ernährung

Entscheidend für die Gesundheit ist Ausgeglichenheit in der Nahrung; daher mehr vegetarische und weniger tierische Nahrung. Menge und Zeitpunkt der Mahlzeiten sollten geregelt sein. Mäßigung im Konsum von Fleisch, Alkohol, stark Gewürztem, Süßigkeiten und Speisesalz. Viel Tee statt Kaffee trinken (es steht Grüner, Schwarzer, Jasmin-, Chrysanthemen-, Früchte-, Malztee und viele weitere Sorten zur Auswahl). Schwer verdauliche, rohe und kalte Speisen sollte man kaum zu sich nehmen.

Nahrungsmittel, welche in China von älteren Menschen bevorzugt werden, sind:

- Mais-Brei: süß, neutral, stärkt den mittleren 3E und Magen.
- Reis-Brei: süß, neutral, stärkt den mittleren 3E und Magen, stärkt Essenz-Jing und kühlt die Hitze durch Yin-Leere.
- Süßkartoffel-Brei: süß, neutral, stärkt den mittleren 3E (Magen süß und Milz/Pankreas), tonisiert bei Leere-Syndrom, kräftigt das Qi gegen Obstipation.
- Chinesische Datteln in der Suppe: süß, neutral, schonen den mittleren 3E (Magen und Milz/Pankreas), tonisieren das Blut und den Geist (Shen).
- Mandel-Tee: herb, süß, leicht bitter, öffnet den Magen und fördert die Qi-Deszendenz, verschönert das Gesicht, wirkt gegen Husten und Keuchen.
- Weiße Morchel in der Suppe: süß, etwas kühl, günstig für Qi und Yin, harmonisiert alle 5 Zang-Organen.
- Milch: süß, leicht wärmend, stärkt den mittleren 3E, ergänzt Essenz (Jing) und Mark (Sui).
- Sellerie: herb, süß, leicht kalt, klärt die Hitze (Qingre) und fördert die Diurese, harmonisiert die Leber und kühlt das Blut (Xue).
- Spinat: süß, neutral, kühl, stärkt das Blut-Yangxue und Shengxue, fördert die Qi-Zirkulation (Xingqi) und den Stuhlgang.
- Bohnenkeimlinge (grüne Bohnen): süß, neutral, kühl, stärken die Milz (Jianpi), fördern das Qi-Liqi, und damit die Diurese.
- Bohnenkeimling (Soja Bohne): süß, neutral, stärkt die Milz (Jianpi), fördert das Qi-Liqi.
- Gurken: süß, neutral, leicht kühlend, klärt die Hitze (Qingre), löscht den Durst, beseitigt innere Unruhe, fördert die Diurese.
- Karotten: süß, neutral, stärken den Magen, stärken das Blut, senken den Blutdruck, wird in China als „Mini-Ginseng“ bezeichnet.
- Weiße Rüben: herb, süß, neutral, fördern die Deszendenz des Qi (Xiaqi), fördern den Verdauungsablauf, stillen den Husten, fördern die Diurese, klären die Hitze (Qingre), fördern die Entgiftung.
- Erdnüsse: süß, neutral, appetitfördernd, regulieren das Blut (Lixue), befeuchten die Lunge (Runfei), fördern die Diurese, sehr nahrhaft, hilfreich bei vielen geriatrischen Erkrankungen.