

PROF. TCM (UNIV. YUNNAN) LI WU

DR. NATALIE LAUER

PRAXISBUCH ENERGIEMEDIZIN

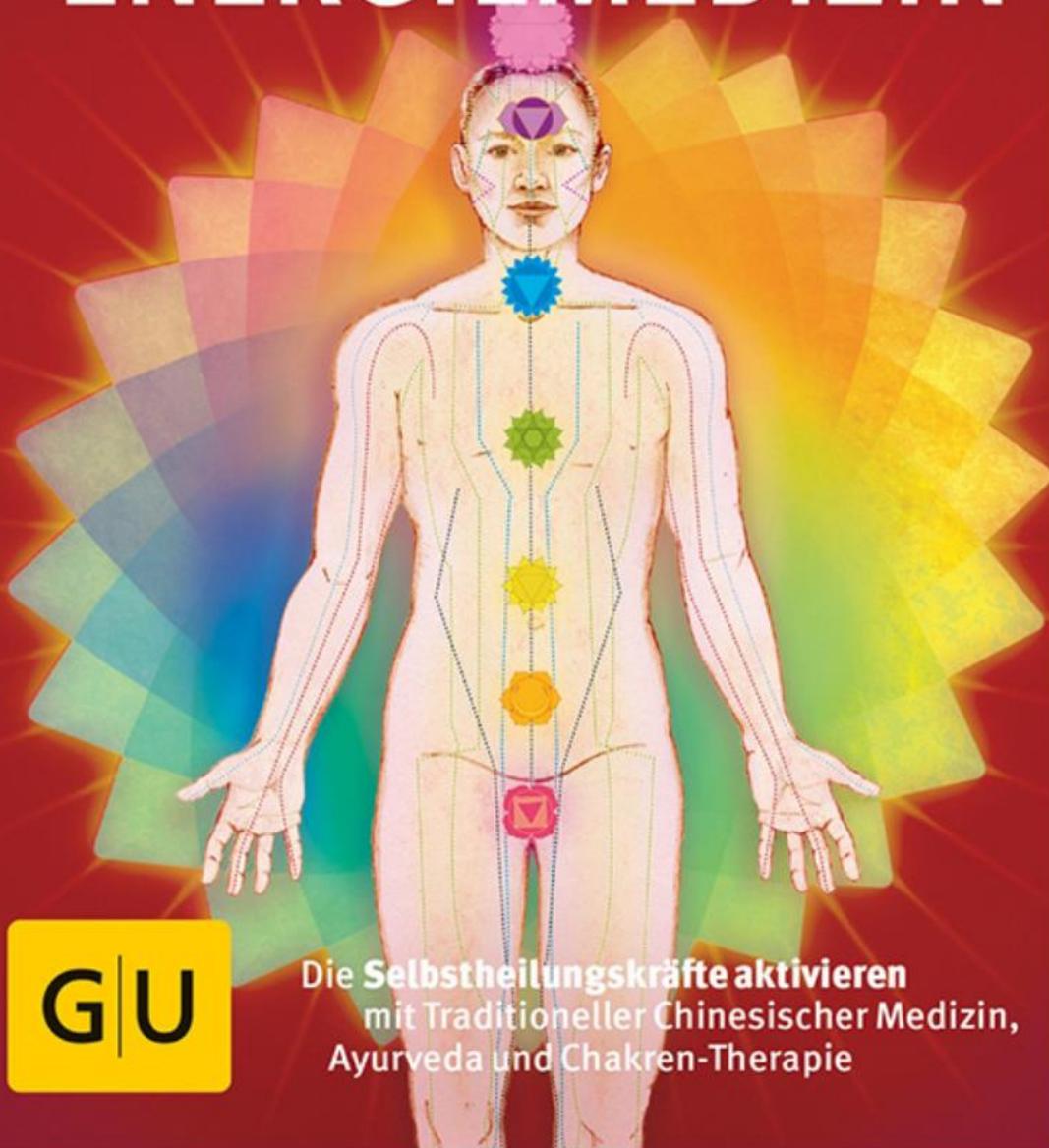


G|U

Die **Selbsteheilungskräfte aktivieren**
mit Traditioneller Chinesischer Medizin,
Ayurveda und Chakren-Therapie

PROF. TCM (UNIV. YUNNAN) LI WU
DR. NATALIE LAUER

PRAXISBUCH ENERGIEMEDIZIN



GU

Die **Selbtheilungskräfte aktivieren**
mit Traditioneller Chinesischer Medizin,
Ayurveda und Chakren-Therapie

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



VORWORT

Die moderne westliche Medizin verfügt im Kampf gegen Krankheiten über erstaunliche Errungenschaften. Trotzdem stößt auch sie manchmal an ihre Grenzen. Nicht zuletzt deshalb konnte sich in den vergangenen Jahren eine Vielzahl von alternativen Heilweisen etablieren, die zumeist auf traditionellen medizinischen Systemen unterschiedlicher Kulturen beruhen. Ihr gemeinsamer Nenner ist das Wissen um die Existenz der Lebensenergie, die im Kosmos ebenso wirkt wie in jedem einzelnen Menschen. Die Traditionelle Chinesische Medizin bezeichnet diese Kraft als »Qi«, in den indischen Lehren wird sie »Prana« genannt und die Universalgelehrte Hildegard von Bingen kannte sie als »Viriditas«.

In allen Lehren, die sich mit der feinstofflichen Lebensenergie auseinandersetzen, glaubt man, dass der Schlüssel zu Gesundheit in der ausgewogenen Balance von Körper, Geist und Seele liegt. Die ganzheitliche Heilkunde betrachtet daher den Menschen als untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele. Es ist die ihm innewohnende Lebenskraft, die ihn belebt und die auch seine Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Lebensenergie strömt durch jede einzelne unserer Zellen, reguliert den Stoffwechsel und hält den Organismus in Balance. Sie füllt und umhüllt das gesamte komplexe Energiesystem unseres Körpers.

Ganzheitliches Heilen reduziert den Menschen dementsprechend nicht auf seine Einzelteile oder auf isolierte Probleme, sondern umfasst Körper, Geist und Seele in gleichen Maßen. Daher werden auch Krankheiten nicht als Störung eines einzelnen biochemisch-mechanischen »Apparats« aufgefasst. Stattdessen sucht man, um Beschwerden und Krankheiten nachhaltig zu heilen, nach

deren tiefer liegenden Ursachen. Diese »Ursachenforschung« bedarf natürlich eines umfassenden Wissens über die Zusammenhänge im menschlichen Organismus.

Durch den Einsatz von natürlichen Substanzen und energetischen Prozessen lässt sich die Lebensenergie wirkungsvoll anregen und zum Fließen bringen. Das bestätigen auch zahlreiche aktuelle klinische Studien. Wird der Energiefluss dagegen blockiert, fühlen wir uns unwohl und werden krank. Das Anliegen dieses Buches ist es, einen Überblick über energetische Heilmethoden zu geben: Wo liegen die Wurzeln traditioneller Lebensenergiekonzepte? Wodurch entstehen Krankheiten? Wie kann man ihnen effektiv vorbeugen? Und welche energetischen Therapiemethoden können dazu beitragen, bereits bestehende Beschwerden zu lindern oder vielleicht sogar zu heilen?

Erkunden Sie mit uns die universelle Lebensenergie und finden Sie zurück zu den Wurzeln der Medizin.



The image shows three handwritten signatures in black ink. The central signature consists of three vertical Chinese characters: 李 (Li), 子 (zi), and 武 (wu), which together read 'Li Zi Wu'. To the left and right of these characters are two more signatures in a cursive, flowing style.



HEILWEISEN DER ENERGIEMEDIZIN

Auf der ganzen Welt gibt es Heilsysteme, die davon ausgehen, dass Körperfunktionen und psychisches Befinden von einer dem gesamten Leben zugrunde liegenden Energie gesteuert werden. Nur wenn diese ungehindert fließen kann, sind wir gesund.



ENERGIE IST LEBEN

Schon unsere frühzeitlichen Ahnen suchten nach Erklärungen für bestimmte Ereignisse und Phänomene, die ihr Leben maßgeblich bestimmten. Schamanen und andere spirituelle Führer hielten Antworten auf ihre Fragen nach unsichtbaren Naturkräften und himmlischen Ereignissen bereit. Deswegen sprach man ihnen die Kraft zu, Krankheiten heilen zu können. Die ersten Lebensenergiekonzepte entstanden. Die Vorstellung einer universellen und alles durchdringenden feinstofflichen Energie findet sich bis heute in vielen Kulturen und Religionen. Im alten Ägypten nannte man diese Energie Ka, in der antiken hebräischen Kultur Cheim. Auch zahlreiche indigene Kulturen haben ein traditionelles Wissen über feinstoffliche Energiefelder, die den menschlichen Körper durchziehen. Auf ihm basiert beispielsweise die Medizin der Indios in Mittel- und Südamerika. Die Kultur der Maya mag um 900 v. Chr. auf mysteriöse Weise untergegangen sein. Ihr Wissen über Gesundheit und Heilkunst wurde durch mündliche Überlieferungen jedoch bewahrt. Für die Heiler der Maya (H'men) stand der Ausgleich der Lebensenergie im Mittelpunkt ihres Tuns. Sie nannten diese Energie Ch'ulel und behandelten Störungen unter anderem mit Pflanzen, Massagen, Wasseranwendungen und Gebeten. Bis heute wenden ihre Nachfahren die uralten Heilmethoden an, vor allem auf der mexikanischen Halbinsel Yucatán. Auch nordamerikanische Indianer aktivieren die dem Menschen eigene feinstoffliche Energie beispielsweise mithilfe von Ritualen, Schwitzbädern, Klängen, Trancen oder bestimmten Pflanzen. Den größten Einfluss auf die Medizin der westlichen Welt haben aber wohl diejenigen Energiekonzepte, die seit Jahrhunderten in Indien, China, Tibet und Japan gelehrt werden und die in diesen Ländern oftmals noch heute als der modernen Medizin gleichwertige Behandlungsmethoden gelten.

Dabei wird oft vergessen, dass die Idee der Lebensenergie ursprünglich auch im Westen eine lange Tradition hat. Sie lässt sich bis ins 4. Jahrhundert v. Chr. zu Hippokrates zurückverfolgen, dem Begründer der wissenschaftlichen Medizin.

EUROPÄISCHE TRADITIONEN

Hippokrates war überzeugt, dass jeder Mensch einen Mikrokosmos des Universums darstellt und ihm eine Lebenskraft innewohnt, die er als »Physis« bezeichnete. Physis vermag Störungen auszugleichen und stellt im Krankheitsfall die gesunde Ordnung im Körper wieder her. Der hippokratische Arzt unterstützt diesen Prozess durch Behandlungen wie Diäten, Musik- und Traumtherapie, körperliche Übungen oder das Hervorrufen veränderter Bewusstseinszustände.

Um 200 n. Chr. sah der griechische Arzt und Anatom Galenos von Pergamon, dessen Erkenntnisse die Medizin bis in die Renaissance stark prägten, den Menschen als Einheit von Leib und Seele. Seiner Meinung nach war der stoffliche Körper eine Manifestation der Lebensenergie, die er »Pneuma« nannte und die über spezielle Bahnen durch den Körper gelenkt wurde. »Die Seele ist die grünende Lebenskraft im Leib, sie wirkt mittels des Leibes und der Leib mittels der Seele. Das ist der ganze Bestand des Menschen«, schrieb auch die universalgelehrte Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098–1179), bis heute berühmt für ihre Naturheilkunde. Die Ordensfrau ersann eine eigene Kräuterheilkunde und war auch kosmologisch interessiert. »Viriditas« nannte sie die Lebenskraft, die im Menschen ebenso wirkt wie im Makrokosmos.

Der Schweizer Arzt, Alchemist, Astrologe, Mystiker, Lientheologe und Philosoph Paracelsus (eigentlich Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim, 1493–1541) betrachtete den Menschen ebenfalls als Teil eines umfassenden Ganzen: »Ein Gleiches ist im Himmel, das auf

der Erde sein Gleiches hat, und auf der Erde ist ein Gleiches, das im Himmel sein Gleiches hat.«

Bis in die Neuzeit sah man die Ursache von Krankheiten in einer Störung der Lebensenergie. Noch im ausgehenden 18. Jahrhundert praktizierten viele Ärzte Energieheilung und waren überzeugt, dass sie zum Beispiel mithilfe von Magneten oder durch bloßes Handauflegen ihr feinstoffliches Fluidum an den Patienten weitergeben könnten. Erst seit etwa 1850 war in der modernen westlichen Schulmedizin kein Platz mehr für ein solches Lebensenergiekonzept.



VERSCHIEDENE ENERGIEFELDER

Der Begriff »Energiemedizin« kam Mitte der 1980er-Jahre in den USA auf. Er umfasst alle Heilmethoden, die sich zur Diagnose und Therapie auf Energiefelder berufen, wie sie auch im Menschen wirken. Diese können sowohl natürlich als auch künstlich erzeugt sein. Für erstere bedient man sich traditioneller Therapien wie der klassischen Akupunktur, Bach-Blüten oder Heilmassagen. Methoden wie die Elektroakupunktur oder Radionik, also die Behandlung mit schwachen elektromagnetischen Feldern, arbeiten dagegen mit künstlich erzeugten Energiefeldern. Diese geräte- und computergestützten Therapie- und Diagnosesysteme basieren auf Messungen biophysikalischer Phänomene am Körper. Mit ihnen ist auch der Begriff der Informationsmedizin verbunden, der manchmal synonym für »Energiemedizin« verwendet wird. Der Bereich der instrumentellen Energiemedizin mit künstlichen Energiefeldern und die apparative Anwendung von subtilen Energien werden in diesem Buch nicht behandelt. Auf den folgenden Seiten geht es ausschließlich um die traditionellen medizinischen Systeme zur Behandlung und Wiederherstellung der feinstofflichen Energiebalance – nicht zuletzt, weil diese Methoden verschiedene Anwendungen bieten, die jeder Mensch unterstützend zu anderen Behandlungsmethoden selbst durchführen kann.

WIE HEILT ENERGIEMEDIZIN?

Die ganzheitliche Sicht der Energiemedizin reduziert den Menschen nicht auf seine Einzelteile, sondern umfasst seinen Körper, seinen Geist und seine Seele in gleichen Maßen. Dementsprechend werden auch Krankheiten nicht als Störung eines einzelnen biochemisch-mechanischen »Apparates« aufgefasst.

Von großer Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden ist der freie Fluss der Lebensenergie, die alle Teile zusammenhält und im Kosmos ebenso wirkt wie im menschlichen Organismus.

Energiemedizin geht davon aus, dass alle psychischen und physischen Abläufe, alle Körperfunktionen und Organsysteme von einer übergeordneten feinstofflichen Energie geregelt werden. Wenn diese den Körper nicht ungehindert durchströmen kann, kommt es zu Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten.

Gesundheit steht in direkter Verbindung mit Ausgeglichenheit. Wie überall in der Natur sind auch im Menschen gegensätzliche Kräfte aktiv: das Weibliche und das Männliche, das Flüssige und das Feste, das Heiße und das Kalte ... Nur wenn sich all diese Gegensatzpaare im Gleichgewicht befinden, sind wir gesund und fühlen uns wohl. Nur dann kann die Energie frei fließen.

Durch entsprechende Behandlungen können Blockaden im Energiesystem aufgelöst werden. Bei energetischer Unterversorgung lässt sich durch sie zudem das gesamte Energieniveau erhöhen. Auf diesem Weg werden alle übrigen Systeme wieder optimal mit Energie versorgt und der Körper wird auf natürliche Weise unterstützt zu gesunden.

Es gibt viele unterschiedliche Vorstellungen darüber, wie sich energetische Defizite beheben und sich damit Störungen des Energiesystems wieder auflösen lassen.

Behandlungsmethoden wie Akupunktur, Akupressur, Moxibustion, Heilmassagen, Heilbäder, Heilübungen (Qi Gong, Tai Ji Quan, Yoga), Meditation, Diätetik oder Heiltees können ganz erstaunliche Heilerfolge aufweisen. Nicht immer lässt sich deren Wirkung auch wissenschaftlich begründen.

Traditionelle Energieheilverfahren haben dennoch entgegen vieler Vorurteile nichts mit Hokusfokus zu tun. Sie berufen sich auf althergebrachte Überlieferungen und Erkenntnisse und sind meist in ein philosophisches System eingebettet. So behandelten die Chinesen bereits vor Jahrhunderten Pocken mit einer Art Impfung. Und in Indien setzte man gezielt Ernährungsweisen ein, um das körperliche Gleichgewicht zu beeinflussen.

ENERGIEMEDIZIN HEUTE

Trotz ihrer jahrtausendealten Tradition war die Energiemedizin im Westen lange Zeit in Vergessenheit geraten. Erst seit Anfang der 1970er-Jahre erfreut sie sich wieder wachsender Aufmerksamkeit. Mit ein Auslöser war ein Erfahrungsbericht des New-York-Times-Journalisten James Reston. Während eines Aufenthalts in China musste er sich einer Blinddarmoperation unterziehen. Ein Routineeingriff, der eigentlich nichts mit Energiemedizin zu tun hat. Die kam erst nach der Operation zum Einsatz, um den Wundschmerz zu lindern. Und tatsächlich erzielten die Ärzte hier mit Akupunktur eine überzeugende Wirkung. Etwa zur gleichen Zeit nahmen Wissenschaftler auch die Konzepte indischer Yogis zur Selbstregulation des Körpers unter die Lupe. Und 1978 schließlich sprach sich die Weltgesundheitsorganisation (WHO) dafür aus, traditionelle medizinische Lehren in die medizinische Grundversorgung einzubeziehen (Erklärung von Alma-Ata). Seither erleben vor allem die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die altindische Ayurveda-Medizin eine wahre Renaissance. Die Zahl der Ärzte, die diesen traditionellen Methoden gegenüber aufgeschlossen sind, wächst. Viele praktizieren die alternativen Heilverfahren sogar selbst.

Parallel zu dieser Entwicklung entstanden neue »Formen« der Energiemedizin. In Amerika etwa werden Krankenschwestern ausgebildet, durch Berührungen Heilvorgänge zu unterstützen (Therapeutic Touch). Pflegepersonal mit einer entsprechenden Qualifikation ist schon seit längerem Teil von OP-Teams. In

England beziehen Ärzte Heiler in die Behandlung ihrer Patienten mit ein, die zum Beispiel durch Handauflegen oder andere Praktiken die klassische schulmedizinische Therapie ergänzen sollen.

Auch im deutschsprachigen Raum ist die Energiemedizin auf dem Vormarsch. Schon 2005 zeigte eine Allensbach-Studie, dass sich nur 18 Prozent der Befragten im Krankheitsfall eine rein schulmedizinische Behandlung wünschen. Dagegen entschieden sich 61 Prozent aller Bundesbürger für eine Kombination aus Traditioneller Chinesischer Medizin und Schulmedizin. Auch die Krankenkassen haben auf die Ergebnisse diverser Studien reagiert und beispielsweise die Akupunktur in ihren Leistungskatalog aufgenommen. Und die ganzheitliche Sichtweise hat auch noch andere Bereiche der klassischen Schulmedizin erreicht: So hat zum Beispiel der junge interdisziplinäre Wissenschaftszweig der Psychoneuroimmunologie erkannt, dass eine enge Verbindung zwischen Immun-, Nerven-, Hormonsystem und Psyche besteht. So können akute psychische Belastungen die Immunfunktion beeinträchtigen und zu Erkrankungen führen. Wie so oft im Leben ist jedoch nicht alles Gold, was glänzt. Leider versuchen auch zahlreiche Scharlatane aus den Hoffnungen kranker Menschen Profit zu schlagen. Das schadet dem Ruf der energetischen Gesundheitslehre. Nur eine gezielte Kooperation von Ärzten, Heilpraktikern und kompetenten Heilern kann unseriösen schwarzen Schafen das Handwerk legen. Dabei sollte die Behandlung stets unter Aufsicht des Arztes und/oder Heilpraktikers erfolgen.



TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Die Traditionelle Chinesische Medizin (kurz: TCM) blickt auf eine dreitausendjährige Geschichte zurück und verfügt über dementsprechend tiefgründige Erkenntnisse bezüglich der Natur und des Menschen. Im Mittelpunkt ihrer Lehre steht wie bei allen energetischen Lehren die untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele.

GRUNDSUBSTANZEN DES KÖRPERS

Die Lehre geht davon aus, dass der menschliche Körper aus fünf Grundsubstanzen besteht. Diese sind ...

- die Lebensenergie (Qi),
- die Vitalessenz (Jing),
- die Vitalität (Shen) sowie
- das Blut (Xue),
- die Säfte (Jin Ye).

All diese Substanzen befinden sich bei einem gesunden Körper im Gleichgewicht und bestimmen maßgeblich seine Lebensfunktionen. Sie sind dabei nicht nur für die entsprechenden physiologischen, metabolischen und biochemischen Prozesse verantwortlich, sondern auch für die intellektuellen und spirituellen. Vor allem Qi, Jing und Shen gelten als die »drei Schätze des Menschen«. Sie verkörpern die Dynamik, die Quelle und den Geist des Lebens und sind unauflösbar miteinander verbunden.



DER GELBE KAISER

Die Grundlage der TCM bilden verschiedene Standardwerke, darunter das Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin (Huang Di Nei Jing). Es gilt als eine der ältesten überlieferten TCM-Schriften und hat bis heute nicht an Bedeutung verloren. Die Sammlung von insgesamt 81 Abhandlungen unbekannter Autoren wurde in einem Zeitraum von circa 400 Jahren erstellt. In Form eines Frage-und-Antwort-Dialogs zwischen dem Gelben Kaiser Huang Di und seinem Arzt Chi Po werden wertvolle Informationen zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren geliefert.

QI, DIE LEBENSENERGIE

Die alles durchströmende Lebenskraft Qi ist für die chinesische Medizin von grundlegender Bedeutung. Eine exakte sprachliche Entsprechung des Wortes findet sich im westlichen Sprachraum nicht. Im übertragenen Sinne kann »Qi« als Atem, Luft, Dunst, Gas, Äther, Wesen, Lebenskraft, lebensspendendes Prinzip oder eben als Energie bezeichnet werden. Ein Meister aus dem Shaolin-Kloster sagte einmal über den Fluss der Lebensenergie Qi: »In einem Körper fließt das Qi ungehindert und frei. Das Qi ist wie das Wasser in einem Bach. Ist der Bach voll Wasser und fließt es ungehindert, ist man gesund. Jeder Überfluss oder Mangel an Qi verursacht Krankheiten – so wie ein Bach Verwüstungen anrichtet, wenn er über seine Ufer tritt, oder Erde und Pflanzen verdorren lässt, wenn er zu wenig Wasser hat.« Qi ist die Grundlage sämtlichen Lebens, es wohnt allem Lebendigen inne. Über sogenannte Meridiane, unsichtbare Energieleitbahnen (≥), fließt es durch den gesamten Körper. Bei gesunden Menschen durchströmt es den Körper frei und gleichmäßig, liefert körperliche und geistige Lebensenergie, sorgt für Gesundheit und Vitalität. Qi hat mehrere Hauptfunktionen im Körper. Es ...

- wärmt und reguliert die Körpertemperatur
- ist der Ursprung aller körperlichen und geistigen Bewegungen und zuständig für alle physiologischen Aktivitäten
- ist verantwortlich für Wachstum, Entwicklung und Stoffwechsel
- sorgt für eine geregelte Verdauung und die optimale Energiegewinnung aus Nahrung und Sauerstoff
- bewirkt die Absonderung giftiger Stoffwechselprodukte und die Aufnahme von Nährstoffen
- schützt vor Krankheiten und anderen schädlichen Einwirkungen von außen
- hält die Organe an ihrem Platz sowie Körperflüssigkeiten und Blut in den Leitbahnen und Organen

Gerät das sensible System aus dem Gleichgewicht, wird der Energiefluss verlangsamt. Stagniert er, kann das zum Teil schwerwiegende Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden haben. Zunächst treten Schmerzen und Beschwerden auf, später entstehen physische und psychische Krankheiten.



Der untere Teil des chinesischen Schriftzeichens »Qi« bedeutet »Reis«, der obere »Dampf« – ein Hinweis auf den

gleichermaßen materiellen wie immateriellen Zustand der Lebensenergie.

Quellen des Qi

Es gibt zwei Arten des Qi: das vorgeburtliche (Ursprungs-Yuan-Qi) und das nachgeburtliche. Das erste wird jedem Kind von seinen Eltern bereits mit der Zeugung übergeben. Es stellt das Fundament für die Kraft und Vitalität des Menschen dar und ist verantwortlich für sein individuelles Wachstum und seine Entwicklung. Das vorgeburtliche Qi ist nicht erneuerbar und sollte nach Möglichkeit nie gänzlich ausgeschöpft werden. Das Ursprungs-Qi wird ergänzt durch die Energie aus der Atmung und der Nahrung: Die Lunge gewinnt aus der aufgenommenen Atemluft das Atem-Qi. Magen und Milz bilden aus dem, was wir essen und trinken, das Nahrungs-Qi, das zur Lunge aufsteigt und sich mit dem Atem-Qi zum »Sammel-Zong-Qi« vereint. Dieses wiederum wird mithilfe des Ursprungs-Qi in das »Wahre-Zhen-Qi« umgewandelt, die erste Stufe des körpereigenen Qi. Diese Energie fließt in den Meridianen und nährt die Organe.



DAS QI ERFAHREN

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl (nicht anlehnen) und heben Sie die angewinkelten Arme auf Brusthöhe an. Die Handflächen zeigen zueinander, der Abstand dazwischen beträgt etwa 30 Zentimeter.
- Stellen Sie sich vor, Sie halten einen Luftballon in der Hand. Beim Einatmen saugen Sie Luft aus ihm heraus und er zieht sich zusammen. Wenn Sie ausatmen, strömt Luft in den Ballon und er dehnt sich aus.

- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Hände und atmen Sie ruhig und in einem regelmäßigen Rhythmus weiter. Mit etwas Übung spüren Sie, wie das Qi in Ihren Händen zirkuliert. Es fühlt sich dann an, als würden Sie auf einer Wolke sitzen.

JING, DIE VITALESSENZ

Das feinstoffliche Jing ist die Wurzel des Lebens und die Quelle jeglicher organischer Veränderung. Der Körper braucht es je nach Alter für unterschiedliche Prozesse: Bis zur Pubertät ist Jing verantwortlich für die Reifung der Organe, später dann sichert es deren Funktion sowie die Fortpflanzung.

Je älter wir werden, umso mehr sinkt die ursprüngliche Menge an Jing. Fortpflanzungsfähigkeit und Funktionstüchtigkeit der Organe nehmen daher im Laufe der Jahre immer weiter ab, bis Jing irgendwann völlig erlischt und wir sterben.

Jing stellt den Ursprung von Yin und Yang (\geq) im Organismus dar und trägt beide Pole in sich. Sein Yang-Aspekt wärmt das Yang aller anderen Organe und schafft die Voraussetzung, dass diese ihre spezifischen Aufgaben erfüllen können. Aus diesem Grund ist Jing auch von großer Bedeutung für die Bereitstellung, Verteilung und Umwandlung aller Arten von Qi im Körper.

Der Yin-Aspekt des Jing bildet die materielle Grundlage für den Aufbau von Knochen und Knochenmark, Gehirn, Blut und Sperma. Er steht für das Bewahren und sichert das Wachstum, die Entwicklung und die Fortpflanzung.

Ist das Jing gestört, äußert sich dies beispielsweise in vorzeitigem Altern, sexueller Dysfunktion oder Fortpflanzungsunfähigkeit.

Quellen des Jing

Wie Qi stammt auch die Vitalessenz Jing aus zwei unterschiedlichen Quellen: Die eine ist das vorgeburtliche Jing, auch Vorhimmelsessenz (Xian Tian) genannt. Es entsteht während der Empfängnis und setzt sich aus der Essenz der Eltern sowie der Natur zusammen. Xian Tian lässt sich mit dem Genpool der westlichen Medizin vergleichen. Es ist bei

jedem Menschen unterschiedlich, weshalb auch die Konstitution sowie das spezifische Entwicklungspotenzial jedes Menschen einzigartig ist. Das vererbte Jing ist besonders kostbar, weil es nicht erneuert werden kann.

Der zweite Anteil ist das nachgeburtliche Jing oder die Nachhimmelsessenz (Hou Tian). Es entsteht aus der Atemluft und der Nahrung, die wir zu uns nehmen, und kann somit stets neu aufgebaut werden.

SHEN, DIE VITALITÄT

Shen ist die dem Menschen innewohnende Energie des Kosmos. Es verleiht uns die Fähigkeit zu denken und zu urteilen. Darüber hinaus steuert Shen das Bewusstsein, das Gedächtnis, die Psyche sowie den Schlaf und ist Ausdruck unserer Persönlichkeit.

Da die Traditionelle Chinesische Medizin nicht zwischen Geist und Körper unterscheidet, kommt Shen aber auch im Hinblick auf die Gesundheit eine wichtige Stellung zu. Schon der große chinesische Philosoph Laotse (6. Jahrhundert v. Chr.) wusste: »Wer seinen Geist nährt, stirbt nicht.«

Eine ausdrucksvolle Persönlichkeit, leuchtende Augen, psychische Belastbarkeit und eine starke Urteilskraft weisen auf ein starkes Shen hin. Ein schwaches Shen äußert sich dagegen in psychischen Störungen mit verschiedenen neurotischen oder psychotischen Symptomen; es können Nervosität, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, sogar Manien und Halluzinationen auftreten. Apathie und der Verlust der Lebensfreude bezeugen die absolute Leere von Shen. Störungen des Shen lassen sich durch körperliche Maßnahmen wie Ernährungsweise, Bewegung oder Akupunktur behandeln.

Quellen des Shen

Auch Shen setzt sich aus einem ererbten und einem erworbenen Anteil zusammen. Die Quellen für das erworbene Shen, das das vererbte stetig ergänzt, sind Qi und Jing. Shen wird vom Qi des Herzens genährt, aber auch vom Blut und von Yin. Fehlen die beiden Letzteren, kommt es zu

Störungen.

XUE, DAS BLUT

Die Vorstellung davon, was Blut ist, geht in der TCM weit über das westliche Verständnis dieser Körperflüssigkeit hinaus. Es ist nicht nur eine Körperflüssigkeit, die über das Gefäßsystem die verschiedensten Stoffe im Körper transportiert und verteilt. Zwar decken sich die Aufgaben zu einem großen Teil: Xue bewahrt und befeuchtet den Körper und stellt Nährstoffe bereit. Es versorgt alle Organe, das Gesicht, die Lippen, die Sinnesorgane, die Muskeln, die Sehnen, die Nägel, die Haut, das Kopfhair sowie den Fötus im Leibesinneren der Mutter. Darüber hinaus schreibt man ihm aber auch eine energetische Funktion zu. Xue ist zugleich materiell und immateriell. Xue ist untrennbar mit Qi verbunden, von dem es produziert, durch den Körper bewegt und in den Blutgefäßen gehalten wird. Im Gegenzug nährt das Blut Qi. Ein altes Sprichwort lautet: »Qi ist der Befehlshaber des Blutes, das Blut ist die Mutter des Qi.« Diese Beziehung veranschaulicht nebenbei sehr deutlich auch das Prinzip von Yin (Blut) und Yang (Qi). Störungen von Xue führen zu Blutstau, Bluthitze und Blutmangel. Die Ursachen für einen solchen Blutmangel sind Blutverlust, geringe Blutproduktion sowie organspezifische Blutnährungsstörungen.

Quellen des Xue

Xue entsteht durch die Umwandlung der Nahrung. Nachdem diese im Magen verdaut wurde, bildet die Milz aus den Nahrungsbestandteilen eine klare Essenz, die vom Milz-Qi zur Lunge transportiert wird. Auf dem Weg dorthin transformiert das Nahrungs-Qi die Essenz zu Blut, das schließlich mithilfe des Herz-Qi sowie des Atem-Qi im Körper zirkuliert.

JIN YE, DIE SÄFTE

Jin Ye bezeichnet alle Körperflüssigkeiten mit Ausnahme des Blutes. »Jin« steht dabei für die klaren, leichten Säfte, »Ye« für

die trüben beziehungsweise schweren und dickeren Flüssigkeiten.

Die Jin-Säfte gehören zur Gruppe der Yin-Substanzen. Sie zirkulieren mit dem Abwehr-Qi. Sie nähren und befeuchten die Haut und die Muskulatur und sind für die Bildung von Tränen, Speichel, Schweiß, Nasen- und Genitalsekreten verantwortlich. Die trüben beziehungsweise schweren und dickeren Ye-Flüssigkeiten finden sich im Körperinneren. Ihre Aufgabe ist es, Organe, Gelenke, Knochenmark, Gehirn und Sinnesorgane mit Feuchtigkeit zu benetzen. Des Weiteren bilden sie beispielsweise Verdauungssäfte und Gelenkflüssigkeit. Ein Ungleichgewicht der Säfte wird meist durch Schwitzen, Durchfall oder Erbrechen, Blutung, Hitze, verminderte Flüssigkeitsaufnahme oder anhaltenden Yin-Mangel verursacht. Es kommt zu einem Feuchtigkeitsverlust, der sich zum Beispiel in Form von trockenen Lippen, Augen und Schleimhäuten, trockener Haut sowie Mundtrockenheit, vermehrtem Durst, wenig Urin, hartem Stuhl oder sprödem Haar bemerkbar macht. Sofern die betroffenen Organe einen Mangel an Qi aufweisen, führt dies zu einer lokalen oder generalisierten Ansammlung von Flüssigkeiten oder zu Wassereinlagerungen (Ödemen).

Quellen des Jin Ye

Jin Ye wird aus der Nahrung gewonnen. Das Qi einiger Organe (vor allem das Nieren-Qi) reguliert und absorbiert die Säfte. Gleichzeitig ist aber auch das Qi abhängig von den Säften, weil diese die Organe benetzen und nähren.



TYPISCHE SYMPTOME FÜR BLUTMANGEL

- Faltige, blasse und trockene Haut
- Sprödes Haar
- Brüchige Nägel
- Taubheitsgefühle in den Extremitäten
- Sehstörungen
- Schwindel und unregelmäßige Herzaktionen (Palpitation)
- Allgemeine Schwäche

YIN UND YANG

Die Lebensenergie Qi fließt zwischen zwei gegensätzlichen Polen: Yin und Yang, die einander jedoch bedingen und auseinander hervorgehen. Sie sind keine statischen Ordnungsprinzipien, sondern wandeln sich im stetigen Rhythmus. Yin steht dabei für den Mond, die Nacht, den Winter, die Kälte, die Ruhe und die Passivität, für das Weibliche, Weiche, Hervorbringende, Dunkle, das Innen und die verborgenen Fähigkeiten. Yang dagegen verkörpert die Sonne, den Tag, den Sommer, die Wärme und die Aktivität, das Männliche, Harte, Erzeugende, das Außen und den Ausdruck.

Alle Dinge und alle Lebewesen auf dieser Erde haben einen Yin- und einen Yang-Aspekt. Erst in ihrer Gesamtheit erzeugen Yin und Yang eine harmonische Verbindung. Keines von beiden kann für sich allein existieren: ohne Aktivität keine Ruhe, ohne Zeit kein Raum, ohne Licht keine Dunkelheit ... Oder wie es

schon der große Konfuzius (551–479 v. Chr.) erklärte: »Yin und Yang, männlich und weiblich, hart und weich, Himmel und Erde, Licht und Dunkel, Donner und Blitz, kalt und warm, gut und schlecht ... das ist die Wechselwirkung der gegensätzlichen Prinzipien, die das Universum formen.« Die fünf Prinzipien von Yin und Yang sind:

- Alle Dinge haben einen Yin- sowie einen Yang-Aspekt.
- Jeder Yin- und jeder Yang-Aspekt kann wiederum in Yin und Yang unterteilt werden.
- Yin und Yang schaffen einander.
- Yin und Yang kontrollieren sich gegenseitig.
- Yin und Yang verwandeln sich ineinander.

YIN UND YANG IM KÖRPER

Gemäß den kosmischen Gesetzen wird auch der menschliche Körper in Yin- und Yang-Bestandteile gegliedert. So wird zum Beispiel die Vorderseite unseres Körpers Yin zugeordnet und die Rückseite Yang. In der unteren und der rechten Körperhälfte überwiegt Yin, in der oberen sowie der linken Körperhälfte dessen Gegenpol Yang. Genauso werden innere Körperteile, Körperhöhlen, Vollorgane sowie Haut und Knochen Yin zugeordnet. Äußere Körperteile, die Außenseite, Hohlorgane sowie Sehnen und Knorpel gehören zu Yang. Auch die Organe selbst entsprechen Yin und Yang. Zu den Yin-Organen (Zang) gehören Leber, Herz, Milz, Lunge, Nieren und zusätzlich der Herzbeutel (Perikard). Sie sind für die Produktion, die Umwandlung, Regulation und Speicherung fundamentaler Substanzen zuständig. In der Regel handelt es sich bei den Yin-Organen um Vollorgane.

Die Yang-Organen (Fu) umfassen Gallenblase, Magen, Dün- und Dickdarm, Blase und den sogenannten Dreifach-Erwärmer (≥). Yang-Organen gehören zur Gruppe der Hohlorgane. Ihre Aufgabe ist die Verdauung und die Versorgung mit Nährstoffen.



ANZEICHEN VON MANGEL IM YIN UND YANG

Yin-Mangel	Yang- Mangel
Nachgiebigkeit	Rigidität
Schwierigkeiten mit Nähe und Distanzregulierung	Omnipotenz
Überaktivität	Erschöpfungssyndrom
Helfersyndrom	Antriebsarmut
Unproduktivität	Gefühl von Machtlosigkeit
Definiert sich über den Beruf oder die Arbeit	Definiert sich über Krankheit
Exzessiver Lebensstil	Introvertiertheit

AUSGLEICH VON YIN UND YANG

Das polare System von Yin und Yang hat einen hohen Stellenwert bei der Beschreibung von Lebensvorgängen und deren Störungen. Überwiegt Yin, kann das zum Beispiel zu Verdauungsproblemen führen wie Völlegefühl, Blähungen oder Durchfall. Arme und Beine scheinen schwer, im Körper sammelt sich vermehrt Wasser, man fröstelt schnell, ist schläfrig und neigt zu depressiven Verstimmungen. Ein Yin-Mangel äußert sich häufig durch Nervosität und mangelnde Ausdauer, Schlafstörungen, nächtliches Schwitzen oder trockene Schleimhäute. Ein Yang-Überschuss zeigt sich in vielen Fällen in Erregung bis hin zur Hyperaktivität, Schlafstörungen, Zorn und Wutanfällen sowie einem verstärkten Flüssigkeitsbedarf. Ist Yang geschwächt, fühlen wir uns schnell erschöpft und können uns nur schwer konzentrieren. Es kommt zu Verdauungsstörungen und Übergewicht.

TCM-Behandlungen zielen daher darauf ab, den Einklang von Yin und Yang wiederherzustellen, damit das Qi frei fließen kann. Dafür muss Energie verlagert und umgewandelt werden. Das bedeutet, Heißes muss gekühlt, Negatives zu Positivem verändert und Stagnierendes wieder zum Fließen gebracht werden.



DIE VERTEILUNG VON YIN UND YANG IM KÖRPER

Yin-Körperteile und - Organe	Yang-Körperteile und - Organe
Unterer Körperabschnitt	Oberer Körperabschnitt
Körpervorderseite	Körperrückseite
Rechte Körperhälfte	Linke Körperhälfte
Innere Körperteile	Äußere Körperteile
Körperhöhlen	Außenseite
Vollorgane	Hohlorgane
Haut und Knochen	Sehnen und Knorpel
Leber	Gallenblase
Herz	Magen
Milz	Dünndarm
Lunge	Dickdarm
Nieren	Blase
Herzbeutel (Perikard)	Dreifach-Erwärmer