



Johannes Bernot  
Andrea Hellwig  
Claudia Nichterl

# GESUND LEBEN MIT CHINESISCHER MEDIZIN

Ganzheitlich  
vorsorgen  
und  
Beschwerden  
lindern

# Inhalt

## 7 Kapitel 1 Gesund leben mit Yang Sheng

Yang Sheng und Chinesische Medizin • Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin

## 17 Kapitel 2 Der Mensch im chinesischen Denken

Untrennbare Welten – die Einheit von Natur und Mensch • Die Kräfte des Lebens – alles ist Qi • Die fünf vitalen Substanzen des Lebens • Ein Leben in Harmonie – die Idee von Yin und Yang • Das Rad der Wandlungen – die Fünf Wandlungsphasen • Geniales Konzert – Organe und Funktionskreise • Netzwerk des Lebens – das Leitbahnsystem

## 59 Kapitel 3 Das Zusammenspiel der Körperfunktionen

Der Atem des Lebens • Trinken und unser Wasserhaushalt • Essen und unsere Verdauung • Bewegt durchs Leben – Bewegung und Sport • Ruhe und Entspannung • Denken und mentale Leistungsfähigkeit • Die Vereinigung von Yin und Yang – Sexualität und Fruchtbarkeit • Die Phasen des Lebens

## 109 Kapitel 4 Kräuter und Gewürze

Wie wirken Kräuter? • Die wichtigsten Kräuter und Gewürze für die Hausapotheke • Geschmackserlebnis mit wenig Salz

## 135 Kapitel 5 Essen und Trinken

Wohlfühlen mit der Fünf-Elemente-Küche • Grundrezepte für jeden Tag – die Mitte stärken • Das ideale Frühstück • Mittag oder Abendessen • Dessert • Teestunde – einfache Teerezepturen

## 169 Kapitel 6 Bewegende Stille – Qigong

In Harmonie mit Körper, Seele und Geist • Basisübungen für jeden Tag und zwischendurch

## 179 Kapitel 7 Energetische Regulation – Tuina und Akupressur

Heilsame Berührungen – Tuina-Techniken zur Selbstbehandlung •  
Zentrale Leitbahnen – Punkte und Körperregionen für die  
Tuina-Behandlung • Übungen zur Selbst- bzw. Partnerbehandlung

## 199 Anhang

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

# 思想

## Kapitel 2

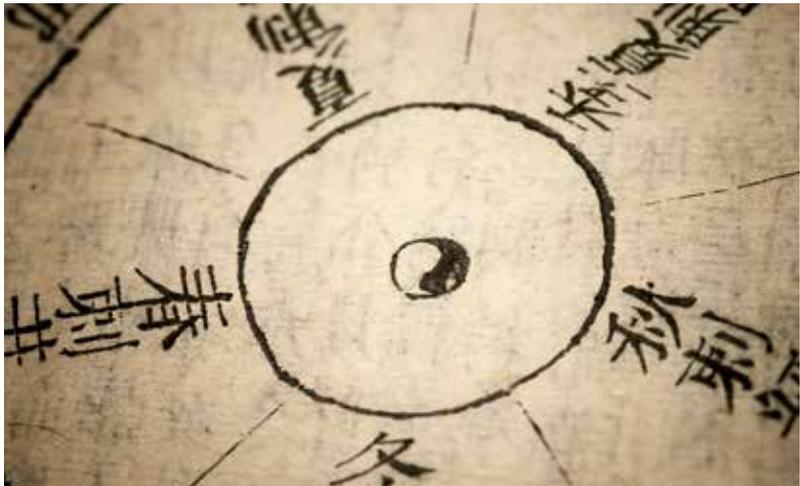
# Der Mensch im chinesischen Denken

In diesem Kapitel laden wir Sie zu einem kleinen Rundgang durch die Chinesische Medizin ein. Sie basiert auf jahrtausendealtem Wissen, das noch heute in Diagnostik und Therapie einfließt. Die von den alten Chinesen beschriebenen Prinzipien des Menschseins und der Ideen über Gesundheit und Krankheit besitzen noch heute Gültigkeit.

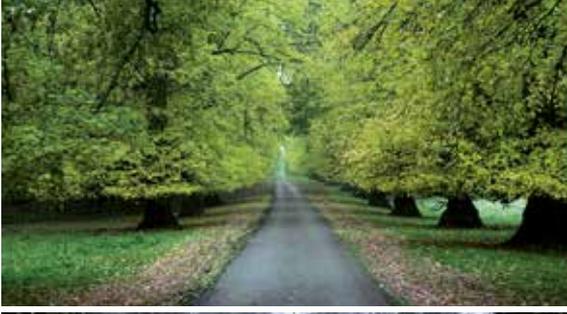
# Untrennbare Welten – die Einheit von Natur und Mensch

Die theoretischen Konzepte der Chinesischen Medizin basieren auf den jahrtausendealten chinesischen Philosophietraditionen. Die Chinesische Medizin kann nicht von den bis zu 5000 Jahre alten philosophischen und naturwissenschaftlichen Betrachtungen der alten Chinesen getrennt werden.

Im alten China wurde das Universum als ein dynamisches System beschrieben, in dem alle Phänomene wechselseitig voneinander abhängen und sich gegenseitig bestimmen. Das Universum unterliegt ständiger Veränderung, die von einem Mechanismus der Selbstregulierung bestimmt ist. Diese Selbstregulierung dient der Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung von Gleichgewicht und Harmonie. Veränderungen zeigen sich in zyklischen Prozessen: Alle beobachtbaren Phänomene wiederholen sich in bestimmten Abläufen. Am Rhythmus von Tag und Nacht oder den Jahreszeiten mit ihren Klimaveränderungen können wir unmittelbar diese Zyklen beobachten. Beim Menschen spiegeln sich diese zyklischen



Die Jahreszeiten in  
chinesischer Darstellung



Prozesse beispielsweise in Veränderungen der vitalen Aktivitäten über den 24-Stunden-Rhythmus oder im Jahresverlauf wider.

Die Jahreszeiten als dynamischer Prozess

Der Mensch ist untrennbar mit der Natur und dem Kosmos verbunden. Er ist das Abbild des Universums im Kleinen. Als Bestandteil des Universums ist er in die universalen Gesetzmäßigkeiten des Lebens eingebunden. Die gleichen Gesetze, die das Universum als Makrosystem beherrschen, bestimmen auch den »menschlichen Mikrokosmos«.

Auch der Mensch unterliegt ständigen Veränderungsprozessen – nichts bleibt, wie es ist. Die Fähigkeit zur Anpassung an diese Veränderungen sorgt für Ausgewogenheit, Gesundheit und Wohlbefinden. Wird diese Anpassungsfähigkeit gestört, kommt es zu Unausgewogenheit, Unwohlsein und auf Dauer zu Krankheit. Die Einbettung des Menschen in seine Umwelt spielt somit eine wichtige Rolle bei der Erhaltung von Gesundheit und der Entstehung von Krankheit.

---

Der Mensch kann nicht unabhängig von seiner Umwelt betrachtet werden. Diese Sichtweise auf alles Leben bildet die Grundlage für den ganzheitlichen Ansatz in der Chinesischen Medizin: Alles bildet eine Einheit, alles bedingt sich gegenseitig, alles ist in ständiger Veränderung.

---

# Die Kräfte des Lebens – alles ist Qi

**Q***i* ist das grundlegende Phänomen im Universum – alles ist *Qi*, auch der Mensch. Das alte chinesische Schriftzeichen für *Qi* beinhaltet gleichzeitig Materielles und Immaterielles.

氣 = *Qi*

Setzt sich aus zwei Teilen zusammen:

气 = Dampf, Dunst → immateriell, feinstofflich

米 = ungekochter Reis → materiell, substanzhaft

---

Unter den Sinologen wird die Übersetzung von *Qi* nicht einheitlich gehandhabt. Dies spiegelt auch die veränderliche Natur von *Qi* wider. Generell kann *Qi* vereinfacht als Energie übersetzt werden. Weitere Übersetzungen fassen den Begriff *Qi* als vitale Kraft, Dampf, Lebenskraft oder Äther. Da es eine große Bandbreite an Übersetzungen gibt, hat man sich in der Chinesischen Medizin darauf geeinigt, den Begriff *Qi* beizubehalten und nicht zu übersetzen.

---

Das *Qi* ins Fließen bringen



## Die Aufgaben des Qi im menschlichen Organismus

Die Chinesische Medizin unterscheidet die nachfolgenden sechs Aufgaben, die das Qi im menschlichen Organismus ausübt.



### *Umwandeln*

Nahrung und Flüssigkeiten müssen so verarbeitet werden, dass sie dem Körper möglichst optimal zur Verfügung stehen. Dafür benötigen Magen und Darm ausreichend Qi, um die lebensnotwendigen Bestandteile aus Nahrung und Flüssigkeiten extrahieren zu können.

### *Transportieren*

Im Verdauungsprozess müssen Nahrung und Flüssigkeiten durch den Verdauungstrakt transportiert werden. Zentrale Kraft für

die Steuerung und Aufrechterhaltung dieses Transports ist das *Qi*. *Qi* ist zudem die zentrale und treibende Kraft für den Blutfluss durch den Körper.

### *Festhalten*

Damit ist gemeint, dass das *Qi* das Blut und die Körperflüssigkeiten an ihrem Platz hält. Das Blut muss in den dafür vorgesehenen Gefäßen fließen, anderenfalls kommt es zu Einblutungen in das Gewebe. Die Flüssigkeiten müssen in den für sie vorgesehenen Körperstrukturen zirkulieren. Ist dies nicht der Fall, kann sich dies in Wassereinlagerungen, wie etwa geschwellenen Beinen oder Füßen, zeigen.

### *Anheben*

Das *Qi* ist maßgeblich dafür verantwortlich, dass die Organe an ihrem Platz gehalten werden. Organsenkungen sind in der Chinesischen Medizin ein Zeichen dafür, dass das *Qi* seine Aufgabe des Anhebens nicht mehr erfüllen kann.

### *Schützen*

Das *Qi* sorgt dafür, dass äußere krank machende Faktoren nicht in unseren Körper eindringen können. Diese Funktion des *Qi* bildet in der Chinesischen Medizin einen Teil unseres Immunsystems. Es schützt uns vor dem Eindringen von Erregern. Im Winter schützt es uns aber auch vor zu viel Kälte im Körper. Kann das *Qi* diese Aufgabe nicht erfüllen, weil es entweder zu schwach oder die Kälte zu groß ist, beginnen wir zu frieren. Können wir dieser Kälte nicht ausreichende Wärme entgegensetzen, kann es beispielsweise zu Erkältungen kommen.

### *Wärmen*

Alle physiologischen Abläufe im Körper benötigen Wärme. Für das Wärmen des Körpers ist das *Qi* verantwortlich. Es zirkuliert bis in die kleinsten Gefäße und stellt sicher, dass auch dort alle notwendigen Prozesse ablaufen können. Ständiges oder leichtes Frieren ist in der Chinesischen Medizin unter anderem ein Symptom für ein schwaches *Qi*.





Mit Bewegung in  
freier Natur stärken  
wir unser *Qi*

Für die Kraft und Funktionsfähigkeit unseres körpereigenen *Qi* sind wir zu einem großen Teil selbst verantwortlich. Wir können selbst viel dafür tun, unser *Qi* zu pflegen und zu stärken. Mit sinnvollen Regeln zu Ernährung, Bewegung, Schlaf und Ausgleich unserer Emotionen können wir die physiologischen Bewegungen des *Qi* unterstützen, wiederherstellen und aufrechterhalten. Dies führt uns zu mehr Vitalität und Lebensfreude.

## **YANG SHENG – Ihr Programm für Gesundheit & Lebenspflege ...**

**... beinhaltet Maßnahmen zur Verbesserung Ihres körperlichen Wohlbefindens sowie Ihres seelischen Gleichgewichts – und damit Methoden zur Vermeidung von Krankheiten. Band 1 der Buchreihe führt Sie ein in die Gedankenwelt der Chinesischen Medizin im Allgemeinen und von Yang Sheng im Besonderen.**

In diesem Buch finden Sie unter anderem:

**verständliche Informationen  
zu Konzepten wie Qi, Yin & Yang oder  
den Fünf Wandlungsphasen**



**typgerechte Tipps und Anregungen,  
etwa für Entspannung und  
Erhalt Ihrer mentalen Leistungsfähigkeit**



**viele Wohlfühlrezepte nach  
der Fünf-Elemente-Lehre**



**Rezepte für Tees sowie Kräuter-  
empfehlungen für Ihre Hausapotheke**



**Bewegungsübungen für jeden Tag  
sowie wohltuende  
Akupressurtechniken**

