



Leseprobe

Dr. med. Georg Weidinger

Die chinesische Hausapotheke

Die wichtigsten
Kräuterrezepte für die
häufigsten Beschwerden

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



Seiten: 608

Erscheinungstermin: 15. Dezember 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

TCM leicht verständlich und anwendbar im Alltag.

Die traditionelle Chinesische Medizin für den Alltag, ein praktischer Ratgeber zur Selbstanwendung. Mit einer umfassenden Einführung in die chinesische Diagnostik und vereinfachten Form der Selbstdiagnose mittels Puls, Zunge und Gesicht. Georg Weidinger, Schulmediziner und TCM-Therapeut mit Praxis in Wien versteht es, westliche mit fernöstlicher Medizin zu verbinden. Mit Hilfe von 25 wichtigen Kräuterrezepten für die häufigsten Beschwerden, kann – einfach in der Anwendung – die Hausapotheke entsprechend bestückt werden. Die Zutaten sind problemlos in der Apotheke erhältlich und unterliegen den strengen europäischen Richtlinien. Ergänzend dazu, Tipps zu Ernährung und Lebensführung.



Autor

Dr. med. Georg Weidinger

Georg Weidinger, geb. 1968, Schulmediziner und TCM-Therapeut mit Praxis in Wien. In seinem ersten Buch "Die Heilung der Mitte" erklärt er auf sehr persönliche Weise die Funktionsweise der Chinesischen Medizin. Seit 2002 regelmäßige Seminar- und Vortragstätigkeit. Seit 2012 Lehrtätigkeit für TCM bei der MedChin. Privat ist der Familienvater leidenschaftlicher Pianist mit regelmäßigen Konzerten. Mehr Infos unter www.georgweidinger.com

DR. GEORG WEIDINGER
Die chinesische Hausapotheke

Buch

Die Traditionelle Chinesische Medizin für den Alltag, ein praktischer Ratgeber zur Selbstanwendung. Mit einer umfassenden Einführung in die chinesische Diagnostik und vereinfachten Form der Selbstdiagnose mittels Puls, Zunge und Gesicht. Mit Hilfe von 25 wichtigen eigens zusammengestellten Kräuterrezepten für die häufigsten Beschwerden kann – einfach in der Anwendung – die Hausapotheke entsprechend bestückt werden. Die Zutaten sind problemlos in der Apotheke erhältlich und unterliegen den strengen europäischen Richtlinien. Ergänzend dazu gibt es Tipps zu Ernährung und Lebensführung.

Autor

Georg Weidinger, Schulmediziner und TCM-Therapeut versteht es, westliche mit fernöstlicher Medizin zu verbinden und verständlich zu machen. Bekannt wurde er durch das Buch »Die Heilung der Mitte«, in dem er auf sehr persönliche Weise die Funktionsweise der Chinesischen Medizin erklärt. Neben seiner Praxistätigkeit, gibt er seit 2002 regelmäßige Seminare, hält Vorträge und Schulungen. Seit 2012 lehrt er TCM an der MedChin in Wien. Der vielseitige Autor arbeitet und lebt mit seiner Frau und den beiden Kindern in Wien und Forchtenstein.

Ein besonderer Geheimtipp sind seine experimentellen Klavierkonzerte.

www.georgweidinger.com

Dr. Georg Weidinger

**Die chinesische
Hausapotheke**

Die wichtigsten Kräuterrezepte
für die häufigsten Beschwerden

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Rezepturen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer ärztliche Hilfe in Anspruch.

Die Seiten 69–111 sind entnommen aus:

Georg Weidinger: »Die Heilung der Mitte«, Ennsthaler Verlag, Steyr 2011
ISBN 978-3-85068-864-2

Wir danken für die freundliche Abdruckgenehmigung.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

10. Auflage

Originalausgabe Januar 2015

© 2015 Goldmann wVerlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic® c/o Zero Werbeagentur

Abbildungen: Georg Weidinger

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

SSt · Herstellung: cb

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22097-7

www.goldmann-verlag.de

In tiefer Verbeugung
widme ich dieses Buch
meinem Lehrer
und
Meister
Dr. François Ramakers,
der letztes Jahr
verstorben ist.

Inhalt

Vorwort 15

Einleitung 22

Die Kräutermischungen in der Chinesischen Medizin 26

Schwangerschaft 33

Darreichungsformen chinesischer Kräuter 36

Teil I – TCM-Crashkurs 41

Yin und Yang & fünf Elemente 43

Die fünf Elemente – die fünf Wandlungsphasen 50

Die fünf Geschmäcker 53

Vollorgane und Hohlorgane 56

Yin und Yang in den Vollorganen 60

Die Essenz *Jing* 62

Das Qi 63

Jin-Ye, die (Körper-)Flüssigkeiten 65

Die Vollorgane (Zang-Organen) 69

Milz 69

Leber 70

Lunge 72

Niere 73

Herz 77

Perikard 79

Die Hohlorgane (Fu-Organe) 81

- Magen 82
- Dünndarm 84
- Dickdarm 84
- Gallenblase 84
- Blase 85
- Dreifacher Erwärmer 85

Die fünf Geister 86

- Shen*, der Geist des Herzens 86
- Hun*, der Geist der Leber 87
- Po*, der Geist der Lunge 88
- Yi*, der Geist der Milz 89
- Zhi*, der Geist der Niere 90

Wenn die Milz müde wird ... 92

- Woher kommt die Hitze? 92
- Schleim, Schmerz und Blut-Stagnation 93
- Die Milz holt sich Jing bei der Niere 94
- Qi- und Blutmangel 95
- Die Leber attackiert die Milz 97
- Ungleichgewicht von Qi und Blut 98
- Nieren-Yin-Mangel: Hitze und Schlafstörungen 99
- Nieren-Yang-Mangel: Kälte und Verdauungsschwäche 100
- Die Milz kippt den Müll in die Lunge 101
- ... und das alles nur, weil die Milz müde ist 102

»Seien Sie lieb zu Ihrer Milz« 104

- Lieb sein zur Mitte 110

Teil II – Diagnostik 113

- Warum wird man eigentlich krank? 115
 - »Kräftiger Körper« und »böser Geist« 117
 - Krankheitserreger von außen 118
 - Krankheitserreger von innen 120
 - Weitere Krankheitsursachen 122

- Was muss ich alles für meine Diagnose wissen? 129
 - Biao und Ben 129
 - Ein Muster erkennen 133
 - Denkmodelle in der Chinesischen Medizin 134

- Die acht Prinzipien 136
 - Kommt der Auslöser von außen oder von innen? 136
 - Hitze oder Kälte? 139
 - Herrscht Fülle oder Mangel? 148
 - Yin oder Yang? 149
 - Eins nach dem anderen behandeln 152
 - Weitere klimatische Faktoren 152
 - Yang-Pathogene 154
 - Yin-Pathogene 158
 - Emotionen als innere pathogene Faktoren 170

- Diagnose konkret 194
 - Die Körperform 198
 - Körperhaltung und Körperbewegung 203
 - Das Äußere spiegelt das Innere wider 208
 - Gesichtsdiagnose 211
 - Befragung – die acht Prinzipien 226
 - Befragung – die fünf Elemente 234
 - Die Weisheit des Pulsfühlers 286
 - Pulsbilder 325
 - Für Spezialisten: die 30 klassischen Pulsbilder 336

- Die Zunge 353
 Übergang zur Therapie 369

Teil III – Therapie 375

Erkältungskrankheiten 377

- Ma Huang Tang* (Ephedra-Dekokt) 379
Gui Zhi Tang (Ramuli-Cinnamomi-Dekokt) 382
 Infekte und allgemeiner Stress bei Kindern 388
Xiao Jian Zhong Tang (Das kleine die Mitte erbauende Dekokt) 388
W1 Weidinger-Mischung Nummer 1: »Die Mitte des Kindes« 389
 Grippale Infekte und echte Grippe 394
W2 Weidinger-Mischung Nummer 2: »Grippaler Infekt und echte Grippe« (*Yin Qiao San*, Lonicera-Forsythia-Pulver) 394
 Grippale Infekte mit Halsbeschwerden 399
W3 Weidinger-Mischung Nummer 3: »Husten und Halsschmerz« (*Sang Ju Yin*, Folium-Mori-Chrysanthemum-Dekokt) 399
Cang Er Zi San 403
W4 Weidinger-Mischung Nummer 4: »Nasen-Putzer« 405
W5 Weidinger-Mischung Nummer 5: »Starke Hals-Lungen-Mischung« 406
 Immer wiederkehrende Infekte 411
W6 Weidinger-Mischung Nummer 6: »Stärke und befeuchte Lunge und Herz« 414

Das Shaoyang-Syndrom 419

- Xiao Chai Hu Tang* (Kleines Bupleurum-Dekokt) 423
W7 Weidinger-Mischung Nummer 7: »Kleines Bupleurum ganz groß« 427
Bai Hu Tang (Das Weißer-Tiger-Dekokt) 432
Suo Quan Wan (Pille, welche die Schleuse schließt) 433

W8 Weidinger-Mischung Nummer 8: »Warme Milz und Niere« 434

Infekt-Prophylaxe und Allergien 441

W9 Weidinger-Mischung Nummer 9: »Jade-Windschutz« 444

Der Magen und die Milz 449

Ping Wei San (Beruhige-den-Magen-Pulver) 454

W10 Weidinger-Mischung Nummer 10: »Trockener, entspannter Magen« 455

Schwangerschaftsübelkeit 457

W11 Weidinger-Mischung Nummer 11: »Sanft ohne Übel« 458

Der übersäuerte Stress-Magen 460

Modul gegen *Helicobacter Pylori* und zur Toxin-Ausleitung 463

Nahrungs-Stagnation 465

Bao He Wan: »Die Pille, die Harmonie erhält« 466

W12 Weidinger-Mischung Nummer 12: »Harmonie der Mitte« (entgiftetes *Bao He Wan*) 467

Feuchte – Hitze 472

Huang Lian Jie Du Tang (Coptis-Dekokt, das toxische Wirkungen lindert) 473

W13 Weidinger-Mischung Nummer 13: »Das Feuchte-Hitze-Modul« 478

Neurodermitis 480

Mangelzustände und Erschöpfung 487

Aufbau für das Qi 490

W14 Weidinger-Mischung Nummer 14: »Qi-Aufbau« (*Si Jun Zi Tang*) 490

W15 Weidinger-Mischung Nummer 15: »Gedeih-Mischung« (*Shen Ling Bai Zhu San*) 492

Bu Zhong Yi Qi Tang: Dekokt, das die Mitte tonisiert und das Qi vermehrt 495

W16 Weidinger-Mischung Nummer 16: »Qi-Heber der Mitte« (*Bu Zhong Yi Qi Tang* mod.) 496

Aufbau für Qi und Blut 501

W17 Weidinger-Mischung Nummer 17: »Der Wochenbett-Blut-Turbo« (*Dang Gui Bu Xue Tang*, Angelica-Dekokt zur Tonisierung des Blutes) 501

Aufbau für Blut und Yin 505

Si Wu Tang 505

W18 Weidinger-Mischung Nummer 18: »Frauen-Blut-Mischung« (*Tao Hong Si Wu Tang* mod.) 506

Liu Wei Di Huang Wan (Sechs-Bestandteile-Pille mit Radix Rehmanniae) 512

W19 Weidinger-Mischung Nummer 19: »Rehmannia-Mischung« (*Liu Wei Di Huang Wan* mod.) 513

Aufbau für das Yang 519

W8 Weidinger-Mischung Nummer 8: »Warme Milz und Niere« 521

W20 Weidinger-Mischung Nummer 20: »Starker Rücken, starke Niere« 523

Harnwegsinfekte 527

Wu Ling San (Fünf-Bestandteile-Pulver mit Poria) 527

W21 Weidinger-Mischung Nummer 21: »Akute-Blase-Mischung« 528

Die Leber und der Wind 532

Si Ni San, das Pulver der vier Gegenläufigkeiten (Das Kalte-Extremitäten-Pulver) 536

W22 Weidinger-Mischung Nummer 22: »Die voll gespannte Leber« (*Chai Hu Shu Gan San*, Bupleurum-Dekokt, welches die Leber verteilt) 537

W23 Weidinger-Mischung Nummer 23: »Free and easy« (*Xiao Yao San*, Pulver der heiteren Gelassenheit) 542

W24 Weidinger-Mischung Nummer 24 »Entspannter Bauch«
(*Tong Xie Yao Fang*, Rezeptur für schmerzhaften
Durchfall) 547

Das Herz und der Shen 551

W6 Weidinger-Mischung Nummer 6: »Stärke und befeuchte
Lunge und Herz« 553

Suan Zao Ren Tang 555

W25 Weidinger-Mischung Nummer 25: »Shen zur Ruhe«
(modifiziertes und erweitertes *Suan Zao Ren Tang*) 555

ANHANG 561

Die Weidinger-Mischungen Nummer 1 bis 25 563

Die Kräuter-Liste der Weidinger-Mischungen – nach
chinesischen Namen sortiert 588

Die Kräuter-Liste der Weidinger-Mischungen – nach
botanischen Namen sortiert 594

Literatur 600

Register 601

Vorwort

Seit Jahren sitze ich tagein, tagaus in meiner Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin und lerne. Ich lerne durch jeden Menschen, der meine Praxis betritt, wieder etwas mehr darüber, wie der menschliche Körper funktioniert, warum er sich oft über so viele Umwege schließlich eine Erkrankung wählt, um die Notbremse zu ziehen. Als chinesischer Arzt habe ich gelernt, etwas anders zu denken als meine westlichen schulmedizinischen Kollegen. Das war nicht immer so, da ich am Anfang meiner Arztkarriere auch reiner Schulmediziner war und heute noch überzeugter Schulmediziner bin. Aber da es sich ergeben hat, dass ausgerechnet jene Menschen von mir einen medizinischen Rat wollten, denen die Schulmedizin nicht befriedigend helfen konnte, war ich gezwungen, das gesamte Spektrum der Medizin dieser Welt zu durchforsten in der Hoffnung, noch etwas anderes zu entdecken als das, was mir als westlichem Arzt beigebracht worden war.

Schon als Student, wenn ich einmal wieder ein Praktikum im Spital machte, fragten Patienten ausgerechnet mich, was sie bei ihrer Erkrankung zusätzlich *als Patient selbst* unternehmen könnten, mit Ernährung zum Beispiel, mit irgendwelchen Pflanzen oder Tees oder auch mit Übungen. Und ich, noch völlig unerfahren, wusste keine Antwort, als vielleicht ein paar allgemein bekannte Hausmittelchen zu empfehlen. Und trotz dieser für mich oft so banalen Empfehlungen machte es jene Patienten glücklich, ihr Schicksal auch selbst in die Hand nehmen zu können. Sosehr sie der Schul-

medizin vertrauten, so gut tat es ihnen, ihre Genesung selbst zu unterstützen. Mit der Zeit wurde mein medizinisches Wissen größer, ich sammelte immer mehr Erfahrung, die Beziehung zu den Patienten wurde intensiver, die Fragen an mich wurden immer kniffliger. Und so ergab es sich, dass bei mir jene landeten, die nach »anderen Möglichkeiten zur Heilung« fragten.

Ausgerechnet an mich wurden diese Fragen gerichtet, der ich als langjähriger Asthmatiker die Antworten für meine eigene Gesundheit nicht in der Schulmedizin fand. Ich entdeckte die Lösung schließlich nach vielen, vielen Umwegen in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Seither lerne ich, diese so unendlich umfangreiche und für uns westliche Menschen oft fremdartig erscheinende Medizin halbwegs zu durchleuchten und für uns Westler in unserer Welt anwendbar zu machen.

Und so sitze ich nun, nachdem ich die Spitalszeit schon lange hinter mir gelassen habe, in meiner Praxis und behandle und lerne, berate und lerne, steche meine Nadeln und lerne, verschreibe chinesische Kräuter und lerne. Ich warte, was passiert, ob es besser wird oder eben nicht, und beides merke ich mir so gut es geht, bei all der Fülle und Verschiedenartigkeit der möglichen Erkrankungen. Damit sich mein Gehirn ein bisschen leichtert und ich mir beim Erinnern auch, habe ich am Anfang meiner Praxiszeit in meinem Computer eine Datei angelegt, in der ich alle außergewöhnlich guten Erfolge meiner chinesischen Behandlungen dokumentierte und bis heute dokumentiere. Da steht dann zum Beispiel drin, dass Herr XY das und das hat (zum Beispiel Kopfschmerzen), wie die westliche Diagnose lautet (eben Kopfschmerzen, Cephalaea), wie die chinesische Diagnose lautet (zum Beispiel Leber-Qi-Stagnation) und welche Kräuterrezepturen oder -kombinationen oder auch welche Punktkombinationen bei der Akupunktur am besten gehol-

fen haben. Und da stehen vor allem auch jene Dinge drin, die ich so nicht in meiner eigenen TCM-Ausbildung gelernt habe, meine eigenen Erfahrungen mit dieser Form der Medizin. »Try and error«, ausprobieren und schauen, was passiert, hat schon mein Vater, der Internist, gesagt: Das ist Medizin! Empirische Wissenschaft, das ist Medizin. So entwickelt sich die Medizin weiter. »Ausprobieren und schauen, was passiert« habe ich intensiv bei meinem eigenen Asthma seit Kindheit an praktiziert und bin dadurch nach Jahren zu einer Lösung gekommen. Diese »Jahre« möchte ich gerne Ihnen und meinen Patienten ersparen und versuche daher, durch vieles Ausprobieren viel schneller auf den Punkt der Heilung zu kommen. Daher diese Datei, die mittlerweile mehrere hundert Seiten hat.

Das Spannende, das sich nach Jahren für mich herauskristallisiert: Eigentlich ist die Chinesische Medizin gar nicht so kompliziert, wie sie sich mir ursprünglich dargestellt hat. Im Gegenteil, im Grunde ist es in vielen Fällen ganz einfach, so einfach, dass man oft nicht einmal einen Arzt braucht. Man muss nur wissen, was zu tun ist, wenn man das und das hat. Dieses Wissen möchte ich Ihnen in diesem Buch vermitteln. Die 25 chinesischen Kräuterrezepturen in diesem Buch sind jene 25 Rezepturen, die mit Abstand am häufigsten in meiner »Erfahrungsdatei« auftauchen. Mit diesen 25 chinesischen Kräutermischungen können Sie auf jeden Fall einmal beginnen, Ihre Beschwerden und die Ihrer Familie zu behandeln. Zusätzlich finden Sie zu den jeweiligen Beschwerden die wichtigsten Tipps aus meiner Praxis zu Ernährung und Lebensführung, die Sie ergänzend befolgen können. Sei es, dass Sie akut einen Infekt stoppen möchten oder verhindern wollen, dass Sie eben ständig Infekte haben, sei es, dass Sie Ihre Erschöpfung oder Ihre Schlaflosigkeit loswerden wollen, sei es, dass Sie wiederkehrende Probleme mit Magen oder Darm haben oder auch Allergien, Kopf-

schmerzen, Regelbeschwerden oder vielleicht einfach ständig kalte Füße – mit diesen einfachen chinesischen Kräutermischungen haben Sie immer ein passendes Werkzeug in der Hand. Und manche der Mischungen gehören einfach in jeden Medizinschrank.

Ich hoffe, dass Sie sich dadurch selbst gut helfen können, weil es so ein großartiges Gefühl ist, die eigenen Beschwerden selbst in den Griff zu bekommen. Und wenn nicht, wenden Sie sich bitte an einen erfahrenen Arzt! Sowieso ist es immer gut, sich zunächst an einen westlichen Mediziner, einen Hausarzt oder Allgemeinmediziner, zu wenden. Das, was unsere westliche Medizin wirklich gut kann, ist nachschauen. Eine Blut- oder Urinuntersuchung, ein Ultraschall, ein Röntgenbild, eine Magnetresonanz, eine Gastro- oder Koloskopie kann mehr »sehen«, als ich das als chinesischer Arzt mit meiner Puls- und Zungendiagnose kann. Unser Blick ist ein anderer, weniger invasiv. Daher ist es immer wichtig, auf der sicheren Seite zu sein. Wir haben diese Möglichkeiten hier im Westen, also sollten wir sie nutzen. Was wir dann mit dem gewonnenen Wissen aus diesen Untersuchungen anstellen, ist eine andere Sache. Hier sind oftmals alternative, also andere Behandlungsmethoden ausreichend und ersparen unserem Körper die »Hämmer« und dem Gesundheitssystem eine vielleicht teure Folgebehandlung.

Falls Sie schulmedizinisch gut abgeklärt sind, vielleicht schon wissen, wie man »das Tier«, also die Störung oder Beschwerde oder Erkrankung bei Ihnen nennt, Sie aber mit diesen 25 Rezepturen nicht weiterkommen, wenden Sie sich bitte an einen erfahrenen Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin. Denken Sie daran, dass diese Auswahl der Rezepturen aus meiner persönlichen Erfahrung mit Menschen in meiner Praxis in Wien resultiert und in diesem Buch erscheint, weil ich sie am häufigsten eingesetzt habe. Zudem

sollten Sie bei jeder Unsicherheit mit den Kräutern oder bei »komischen« Symptomen sofort mit den Kräutern pausieren und mit dem Kollegen, der Kollegin sprechen.

Dieses Buch wendet sich an alle, die sich für Traditionelle Chinesische Medizin und im Speziellen für chinesische Kräutermedizin interessieren und diese anwenden möchten. Alle in diesem Buch angeführten chinesischen Kräuter sind unbedenklich anzuwenden. Wenn bei einem bestimmten Kraut oder in einer bestimmten Situation Vorsicht geboten ist, werde ich es ausdrücklich erwähnen. Und natürlich sage ich Ihnen, wie Sie an gute chinesische Kräuter kommen – vor allem als Granulate, die Sie einfach in heißem Wasser auflösen – und was Sie beim Kauf beachten müssen. Immer wieder werden wir durch die Medien verunsichert, was denn da alles Schlimmes in diesen Kräutern stecken könnte (wie Schwermetalle, Insektizide). Aber keine Sorge: Wenn Sie die Kräuter über deutsche, österreichische oder Schweizer Apotheken besorgen, sind sie unbedenklich anzuwenden, da sie nachweisbar auf alle möglichen Inhaltsstoffe geprüft sein müssen.

Dieses Buch wendet sich auch an all jene, die bereits bei einem TCM-Arzt in Behandlung sind und vielleicht besser verstehen wollen, was er da so mit ihnen vorhat. Dieses Buch wendet sich auch an meine hochgeschätzten TCM-Kollegen, denen ich einfach meinen Erfahrungsschatz für ihre eigene Praxis weitergeben möchte, wenn sie ihn mit ihren Erfahrungen kombinieren wollen. Es ist mir ein großes Anliegen, und so verstehe ich auch meinen Werdegang als Arzt, mein Wissen, wenn ich etwas wirklich gut kapiert habe, und meine Erfahrung vollständig weiterzugeben. So habe ich es auch von meinem Lehrer, François Ramakers, gelernt, der ohne jeglichen Eigennutz sein Wissen an uns weitergegeben hat. »Macht etwas aus dem Wissen, wer weiß, wie lange ich noch

Zeit habe ...«, war einer seiner Aussprüche. François ist letztes Jahr gestorben. Macht etwas aus dem Wissen, wer weiß, wie lange ich noch Zeit habe, sage ich Ihnen heute ...

Dieses Buch richtet sich auch an all die interessierten schulmedizinischen Kollegen, die den reichhaltigen Erfahrungsschatz der Chinesischen Medizin für sich nutzbar machen wollen. Ja bitte, wenden Sie diese Rezepturen und Kräuter in Ihren westlichen Praxen an, so wie es viele westliche Kollegen weltweit tun. Manche Kräutermischungen sind einfach so großartig, dass wir diese nicht nur dem »TCM-Publikum« anbieten und all den anderen vorenthalten sollten. Manche Tipps zur Ernährung und Lebensführung sind so unkompliziert und effektiv, dass wir als umfangreich ausgebildete westliche Ärzte einfach nicht daran denken. Bitte nutzen Sie alle das Wissen der Chinesischen Medizin, aufbereitet durch meine persönliche Erfahrung!

Und damit Sie die richtigen Rezepturen auch »richtig chinesisch« anwenden können, bringe ich Ihnen auch ein bisschen Puls- und Zungendiagnose bei, so einfach wie möglich, so umfangreich wie notwendig. In der Chinesischen Medizin sagen wir: »So viel Diagnostik, wie ich für meine Therapie brauche.« Aber nicht vergessen: Die Schulmedizin kann viel besser nachschauen! Und das ist oft wichtig, um auszuschließen, dass etwas anderes dahintersteckt als das Häufige! Und es ist ja auch für Sie und mich eine Beruhigung, dass sich nichts Schlimmes dahinter verbirgt!

Ich möchte Sie an dieser Stelle ausdrücklich darum bitten, sich an die zahlreichen und ausgezeichnet ausgebildeten Ärztinnen und Ärzte, Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker zu wenden, wenn Sie den Rat eines TCM-Mediziners suchen! Hören Sie sich in Ihrer Umgebung um, wen es da so gibt und wen Freunde, Familie und Bekannte empfehlen können. Wir haben uns in den letzten Jahren sehr vermehrt, also sollte das kein Problem sein!

Meine Praxis platzt schon aus allen Nähten, und wir sind immer wieder gezwungen, für mehrere Monate einen Aufnahmestopp einzulegen. Daher bitte ich Sie, sich an einen der vielen anderen TCM-Kollegen zu wenden, die sich im genannten Sinn um Ihre Gesundheit bemühen. Bitte wenden Sie sich nicht an mich. Meine Begabung liegt darin, Dinge sehr einfach und anschaulich zu erklären, was ich mit meinen Büchern mache sowie in Ausbildungen, Kursen, Seminaren und Vorträgen für Laien und Ärzte. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Abschließend möchte ich Ihnen viel Freude und richtig viel Spaß und »Shen« mit diesem Buch wünschen, viel Gesundheit, Glück und schöne Begegnungen mit sich selbst und anderen!

*Ihr Georg Weidinger
Forchtenstein, im April 2014*

Einleitung

*Liebe Leserin, lieber Leser,
werte Apothekerin, werter Apotheker,
hochgeschätzte Kollegin und hochgeschätzter Kollege der west-
lichen Medizin und der TCM!*

Aus meiner langjährigen Erfahrung mit Chinesischer Medizin weiß ich, wie wichtig es ist, nicht darauf zu warten, bis man »endlich« krank wird, um sich etwas Gutes zu tun, um sich mit sich und seinem Körper zu beschäftigen. Eine Erkrankung ist nur die Spitze des Eisbergs, so die chinesische Anschauung. Sie möchte uns etwas sagen, möchte uns helfen, an einem bestimmten Punkt in unserem Leben die richtigen Entscheidungen zu treffen. Nichts passiert zufällig, alles hat einen tieferen Sinn. Wenn bei uns eine schwere Krankheit diagnostiziert wird, hadern wir oft mit dem Schicksal: »Warum gerade ich? Warum gerade jetzt?« Niemand möchte je krank werden! Und es gibt nie den richtigen Zeitpunkt, um krank zu werden! Denken wir ... und »denken« bedeutet, dass wir glauben unseren Körper, unsere Situation im Leben erfassen und verstehen zu können, allein mit dem bisschen Frontalhirn (präfrontaler Cortex), das am vorderen Ende unseres Großhirns sitzt und das es uns ermöglicht, freie Entscheidungen zu treffen. Aber das ist oft ein Trugschluss.

Unseren Körper gibt es in dieser und ähnlicher Form bereits seit vielen Millionen Jahren. Die ersten Primaten, die Vorfahren der Menschen, traten vor etwa 50 bis 65 Millionen Jahren auf. Vor knapp 2 Millionen Jahren tauchte der Homo

erectus auf, der erste Mensch mit einem aufrechten Gang. Sein Körper war schon vollständig entwickelt, mit all seinen Funktionen, mit all den Enzymen (mit vielleicht ein paar Varianten), die auch heute unseren Stoffwechsel regulieren.

Der große Unterschied von damals zu heute *aus körperlicher Sicht* ist das Frontalhirn. Damals hat man im Einklang mit der Natur gelebt, mit der eigenen und der um einen herum. Es gab ja auch gar nichts anderes. Das ist es, was uns die Chinesische Medizin lehren möchte: Lebe in Einklang mit deiner eigenen Natur und der um dich herum! Und wenn man all die Bedrohungen, die Verletzungen, die Kämpfe um die Beute und die Arterhaltung, die schlechten hygienischen Verhältnisse mit der ständigen Gefahr von Infektionen und Parasiten, die schlechten Wohnverhältnisse und die Naturgewalten einmal abzieht, bleiben wir mit unserer Natur und unseren Instinkten übrig, *falls wir sie wahrnehmen können*. Und da kommt uns unser Frontalhirn immer wieder in die Quere. *Eigentlich wissen wir, was uns guttut*, wir hören nur nicht darauf, weil es unser Frontalhirn besser weiß. So verdrängen wir konsequent die Bedürfnisse unseres Körpers. Oft schreit er schon laut, doch wir hören ihn nicht, weil wir verlernt haben ihn zu hören oder weil wir ihn nicht hören wollen.

»Das Tier in uns« ist das, was die Chinesische Medizin behandelt. Und auch wenn wir, mit unserem bewussten Denken und unseren logischen Schlüssen, den Körper nicht hören – er macht schon auf sich aufmerksam, keine Sorge! Es bleibt ihm ja gar nichts anderes übrig, so hat er es während all der Millionen Jahre als Überlebensprogramm gelernt und verinnerlicht. Und dieses Programm läuft noch immer in uns ab. So großartig die Entwicklung unseres Großhirns ist und so faszinierend all die Errungenschaften unseres Geistes sind – indem der Mensch sich über die Natur stellt, verliert er seine eigene Naturempfindung.

Viele Entwicklungen in unseren industrialisierten westlichen Ländern laufen gegen unsere Natur. All die Bemühungen seit (von der Evolution her lächerlichen) ein- bis zweihundert Jahren, uns durch all die Industrialisierung, die Mobilisierung, die Energiegewinnung, die Lebensmittel- und Pharmaindustrien das Leben zu erleichtern, haben den Menschen weiter von seiner Natur entfernt und sein Umfeld derartig verändert, dass sich unser Körper oft einfach nicht mehr zurechtfindet. Alles wird schneller, schon unsere Kinder wachsen mit einem hohen Stresspegel auf, nur die Leistung der »Maschine Mensch« zählt. Der Preis für unseren hohen Stresspegel und unsere Art, durch das Leben zu hetzen, sind die neuen Krankheiten mit all ihren Modenamen wie metabolisches Syndrom, Herzgefäßerkrankungen, Burnout, Autoimmunkrankheiten, Allergien, Krebserkrankungen und viele mehr. Und Gott sei Dank entwickelt sich unsere westliche Medizin parallel mit der Veränderung unserer Natur weiter! Gott sei Dank können wir die meisten dieser Erkrankungen erfolgreich chronisch werden lassen, so dass man nicht daran stirbt, wie es wahrscheinlich vor Millionen Jahren gewesen wäre. Man ist zwar nicht ganz gesund, was man psychisch oft als Depression oder fehlende Lebensfreude erlebt (Gott sei Dank hat die Schulmedizin auch dafür Medikamente), aber auch nicht so krank, dass man nicht weiterleben kann. Der Preis sind all die chronischen Erkrankungen, die wir oft wunderbar im Griff haben, die aber nicht notwendig wären, wenn wir auf unsere eigene Natur, unseren eigenen Körper und all seine Warnsignale gehört hätten. *Die beste Krankheit ist die, die man nicht bekommt.* Und billiger ist es auch. Und genau dort kann die Chinesische Medizin ansetzen.

Ich erlebe mich in meiner täglichen Arbeit mit meinen Patienten als *Übersetzer*. Ich übersetze den Menschen, was ihnen ihr Körper schon so lange versucht zu sagen. Und

manchmal denke ich mir: »Hört er nicht, was sein Körper schon schreit? Versteht er nicht, was ihm sein Körper sagen möchte?« Nein, er hört es nicht. Nein, er versteht es nicht. Und das ist nicht einmal seine Schuld, weil es nicht um Schuld geht, sondern um die Veränderung der Gesellschaft und der Körperwahrnehmung als Preis für unsere »gute« Art zu leben. Aber *wir* sind die Gesellschaft, *wir* können sie auch wieder verändern, jeder für sich, jeder in seinem kleinen Bereich, und damit auch irgendwann im Großen.

Die Chinesische Medizin hat sich über rund drei Jahrtausende entwickelt (was in Bezug auf die Millionen von Jahren, die unser Körper zur Entwicklung gebraucht hat, nichts ist ...) und hat ein schlüssiges und einfaches System erschaffen, um den Körper verstehen zu können. Mit ganz einfachen Methoden wie schauen, fragen, spüren, den Puls fühlen und die Zunge betrachten kommt man zu einem erstaunlichen Ergebnis: einem Verständnis (das braucht unser westliches Frontalhirn) für die Zusammenhänge im Körper, einem Verständnis, wie all die verschiedenen Symptome an einer Stelle im Körper, der *Schwachstelle*, zusammenlaufen. Jeder von uns hat so seine Schwachstelle. Jede Kette wird an einer bestimmten Stelle reißen, wenn ich stark an ihr ziehe, und es wird immer die gleiche Stelle sein. Diese Stelle in unserem Körper zu identifizieren und so zu kräftigen, dass sie nie reißen wird (neben der Maßnahme zu verhindern, dass überhaupt einer an unserer Kette reißt), ist die Aufgabe der Chinesischen Medizin in unserer heutigen westlichen Gesellschaft. Und das ist so einfach, dass es uns westlichen komplizierten Menschen und Ärzten oft schon suspekt ist.

Aber das Ziel sollte immer sein, gar nicht erst krank zu werden oder eine Erkrankung so früh und konsequent wie möglich zu behandeln, so dass es nie zu einem kompletten Motorschaden kommt – um den Vergleich mit dem Auto zu bemühen. Denn dann brauchen wir den Mechaniker, die

westliche Medizin, oder sogar den Schrottplatz. Aber wenn wir lernen, die frühen Anzeichen wie leise störende Motorgeräusche zu erkennen, oder wenn wir häufiger mal mit dem Fahrrad fahren, können wir oft mit einem einfachen Schraubenschlüssel (aber wie unsere Gesellschaft werden dafür die modernen Autos auch immer resistenter ...) alles wieder ins Lot bringen.

Die Chinesische Medizin ist eine Volksmedizin, und sie sollte allen Menschen zur Verfügung stehen. Daran arbeite ich täglich und sehe es auch als meine wichtigste Arbeit als Autor und Arzt. Und das spiegelt sich in meinem Satz: *Chinesische Medizin ist zu 80 Prozent Lebensführung, zu 10 Prozent Kräuterméizin, zu 10 Prozent Akupunktur.* Da Akupunktur bedeutet, dass ich mit meinen Nadeln Wunden setzen muss, womit ich den Körper zwingen zu heilen, möchte ich Ihnen ans Herz legen, sich um die 80 Prozent Lebensführung zu kümmern. Dabei geht es um Ihren Alltag, um jeden einzelnen Ihrer Tage, von früh bis spät, von spät bis früh. Von diesen 80 Prozent Lebensführung handelt mein Buch »Die Heilung der Mitte«. Für alle, die es nicht kennen, werde ich im ersten Teil des vorliegenden Buches eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte bringen.

Die Kräutermischungen in der Chinesischen Medizin

Die »chinesische Hausapotheke« kümmert sich um Sie, um Ihre Schwachstelle, um diese eine Stelle, an der Sie als Kette reißen könnten. Ich lege Ihnen die Denkweise der Chinesen und die Diagnostik mit Gesichtsdiagnose, Puls und Zunge in Ihre Hände und versuche, alles so einfach wie nur irgend möglich darzustellen. Wahrscheinlich wird oft noch ein großes Fragezeichen stehen bleiben, aber das liegt einfach daran, dass das Denken der Chinesen eben *das Denken*

der Chinesen ist und nicht das Denken unserer westlichen Kultur. Das Denken in China funktioniert in Bildern, die chinesische Schrift ist eine Bildsprache. Unser Denken ist abstrakter, was sich in unserer Alphabet und dem Zusammenbauen von Wörtern und Inhalten damit widerspiegelt. Meine Vision ist es, dass Sie Ihre Hausaufgaben machen, die zu den 80 Prozent Lebensführung gehören, und zudem mit den in diesem Buch vorgestellten 25 Mischungen aus chinesischen Kräutern Ihre Schwachstelle und Ihre häufigsten Erkrankungen behandeln können. Dabei habe ich die Mischungen vollkommen sicher gemacht, zumindest soweit es möglich ist. Wenn Sie sehr achtsam und sorgfältig mit den Kräutern umgehen, können sie Ihnen nur helfen. Trotzdem sind es Medikamente, wie auch westliche Heilkräuter oder Aspirin oder Vitamin-C-Tabletten Medikamente sind. Ich habe aus den Rezepturen alle rezeptpflichtigen chinesischen Arzneimittel herausgenommen. Keine einzige der 25 Weidinger-Mischungen ist verschreibungspflichtig.

In der folgenden Liste sind die chinesischen Kräuter aufgeführt, die laut gesetzlicher Bestimmungen/Arzneimittelgesetz rezeptpflichtig sind. Diese Rezeptpflicht resultiert zumeist daraus, dass einer der Inhaltsstoffe der jeweiligen chinesischen Arznei nachgewiesenerweise toxisch (giftig) oder einfach »sehr drastisch« wirkt. Die Rezeptpflicht soll uns Anwender und Verschreiber mahnen, achtsam mit dem Kraut umzugehen. Der Giftigkeit und starken Wirksamkeit waren sich die alten Chinesen durchaus bewusst, und sie haben die Dosierung sehr niedrig gewählt und empfohlen. »Die Dosis macht das Gift«, die Dosis bestimmt darüber, ob die Wirkung im gewünschten Bereich bleibt oder nicht. Bei einzelnen Kräutern kann ich die Rezeptpflicht nicht nachvollziehen, trotzdem habe ich sie in den 25 Weidinger-Mischungen nicht verwendet. Damit können Sie, werte Apo-

thekerin und werter Apotheker, diese Mischungen rezeptfrei abgeben. Alle chinesischen Mischungen, die eines oder mehrere der folgenden Kräuter enthält, sind verschreibungspflichtig, alle anderen nicht. Es bleibt die Eigenverantwortung der Anwenderin, des Anwenders und Ihre fachlich kompetente Beratung!

Rezeptpflichtige TCM-Rohdrogen, Granulate und hydrophile Konzentrate

Pharmazeutischer Name	Chinesischer Name (Pinyin)	Rezeptpflicht
Aconiti Kusnezoffii Radix praep.	CAO WU (ZHI)	Rp!
Aconiti lateralis Radix praep.	FU ZI (ZHI)	Rp!
Acori tatarinowii Rhizoma	SHI CHANG PU	Rp
Arisaema Cum Bile	DAN NAN XING	Rp
Arisaematis Rhizoma praep.	TIAN NAN XING (ZHI)	Rp
Artemisiae argyi Folium	AI YE	Rp
Astragali complanati Semen	SHA YUAN ZI	Rp
Cimicifugae Rhizoma	SHENG MA	Rp
Cnidii Fructus	SHE CHUANG ZI	Rp
Curculiginis Rhizoma	XIAN MAO	Rp
Ephedrae Herba	MA HUANG	Rp
Ephedrae Radix	MA HUANG GEN	Rp
Eriobotryae Folium	PI PA YE	Rp

Evodiae Fructus	WU ZHU YU	Rp!
Gingko Semen	BAI GUO	Rp
Ginseng Radix	REN SHEN	Rp
Ginseng rubra Radix	HONG SHEN	Rp
Gleditsiae Fructus abnormalis	ZHU YA ZAO	Rp!
Hirudo	SHUI ZHI	Rp!
Pharbitidis Semen	QIAN NIU ZI	Rp
Pinelliae Rhizoma praep.	ZHI BAN XIA	Rp
Polygonati odorati Rhizoma	YU ZHU	Rp
Polygonati Rhizoma praep.	HOUANG JING (ZHI)	Rp
Polygoni cuspidati Radix	HU ZHANG	Rp
Pulsatillae Radix	BAI TOU WENIG	Rp
Sophorae flavescentis Radix	KU SHEN	Rp
Sophorae tonkinensis Radix	SHAN DOU GEN	Rp!
Stemonaе Radix	BAI BU	Rp
Toosendan Fructus	CHUAN LIAN ZI	Rp
Typhonii Rhizoma praep.	ZHI BAI FU ZI	Rp!
Xanthii Fructus praep.	CHAO CANG ER ZI	Rp

Rp: rezeptpflichtig; Rp!: streng rezeptpflichtig

(Quelle: Firma Plantasia, Mag. Stöger und Firma Mag. Doskar)

Die in meinen 25 Mischungen verwendeten chinesischen Kräuter unterliegen aus rechtlicher Sicht dem Nahrungsergänzungsmittel- und Arzneimittelgesetz. Bitte beziehen Sie die chinesischen Kräuter ausschließlich über Apotheken! Die Apotheken sind verpflichtet, für die Qualität der Medikamente Sorge zu tragen. Die chinesischen Kräuter werden in der Apotheke wie westliche Medikamente behandelt, jedes chinesische Kraut wird auf Verunreinigungen wie Schwermetalle und Keime getestet. Für diese Testungen und die daraus resultierende Sicherheit bezahlen Sie natürlich, aber das sollte es Ihnen wert sein.

In den Medien tauchen immer wieder Berichte über Verunreinigungen mit Schwermetall und gesundheitlich bedenkliche Inhaltsstoffe in chinesischen Arzneien auf. Ich bin mir ganz sicher, dass es das auch gibt, weil die chinesischen Kräuter mittlerweile weltweit ein großer Markt geworden sind. Viele wollen daran verdienen, Chinesen und Menschen vieler anderer Nationalitäten, so wie auch viele an westlichen Medikamenten verdienen wollen, die Sie über das Internet leicht beziehen können. **Hände weg davon!** Sowohl von den chinesischen als auch von den westlichen Medikamenten aus zweifelhafter Quelle. Dafür gibt es hier in Europa Apotheken, die den europäischen Gesetzen unterliegen und sich an diese halten. Wenn Sie Medikamente einnehmen, dann sollten Sie die Qualität kennen. Sie können sich in Ihrer Apotheke darüber informieren und sich auch Prüfatteste vorlegen lassen. Und so sollte der Ruf der chinesischen Medikamente wiederhergestellt werden.

Sie, werte Apothekerinnen und Apotheker, können also meine Mischungen W1-25 frei verkaufen. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie dabei beratend tätig wären. Im Buch steht alles drin, was Sie dazu brauchen, inklusive aller Vorsichtsmaßnahmen. Natürlich ist es erstrebenswert, dass ein Patient sich mit seinem Arzt über die Behandlung mit chi-

nesischen Kräutern abspricht. Und ganz großartig wäre es, wenn Sie, liebe westlich geschulten Ärzte und Hausärzte, werte Kollegen, die Kraft dieser Mischungen nutzen, um sie ganz gezielt in Ihrer Praxis zu verschreiben. Wenn Sie sich mit diesem Buch intensiv befasst und etwas Erfahrung gesammelt haben, ist der Aufwand dafür nicht wesentlich größer, als ein Antibiotikum oder ein Schmerzmittel zu verschreiben. Zusätzlich stelle ich auf meiner Homepage (www.georgweidinger.com) neben anderen Informationen die Liste der Mischungen W1 bis W25 zum Herunterladen bereit. So müssen Sie das Rezept nur in Ihre eigene Rezeptvorlage kopieren. So praktizieren es viele chinesische und japanische Ärzte, die eher westlich orientiert sind und ansonsten nichts mit TCM oder der japanischen Kampo-Medizin am Hut haben. Sie wissen aber einfach, dass zum Beispiel das kleine Bupleurum-Dekokt (*Xiao Chai Hu Tang*, als nicht toxische Variante W7) großartig bei Hepatitis und erhöhten Leberwerten wirkt. Mit einer sorgfältigen Kontrolle des Patienten erwerben Sie in kurzer Zeit Erfahrung mit den chinesischen Arzneien und werden vielleicht auch Lust verspüren, mehr darüber zu lernen und zusätzliche Ausbildungen zu machen.

Sie, werte und hochgeschätzte TCM-Kollegen, müssen keine Sorge haben wegen der Liberalisierung dieser Volksmedizin. Die breite Anwendung chinesischer Medikamente stärkt das Vertrauen auch der Schulmedizin in *unsere Medizin* und wird Ihnen einen deutlich größeren Zulauf garantieren, wenn Menschen merken, wie gut ihnen schon diese Basismischungen tun. Für alle weiteren Anwendungen braucht es uns Spezialisten, und wenn der Patient bereits ein Grundwissen und eine Grunderfahrung mit chinesischen Kräutern besitzt, wird das Arbeiten mit diesem mündigen Patienten doppelt Spaß machen und seine Mitarbeit deutlich größer sein. So ist meine Erfahrung!

Ich versuche all meine Patienten zu mündigen Patienten zu machen, solche, die mit der Zeit selbst wissen, welche Maßnahmen und welche Kräuter ihnen guttun. Die meisten meiner Patienten haben zu Hause eine kleine Apotheke mit Mischungen, die sie nach ihrer persönlichen Erfahrung zum rechten Zeitpunkt einsetzen! Bei vielen Mischungen, allen voran den Infektmischungen, ist es einfach notwendig, dass diese in der Hausapotheke stehen, weil man sie meist so früh wie möglich nehmen soll. Wenn man sie sich erst über den Arzt in der Apotheke besorgen muss, ist das therapeutische Fenster oft schon geschlossen.

Seit Beginn meiner TCM-Praxis sind hier im 10. Wiener Gemeindebezirk die **zehn wichtigsten Mischungen** für meine Patienten und alle Interessierten als Granulate in 100-Gramm-Dosen fertig gemischt zu bekommen. So kann man sie sich besorgen, auch wenn man längst keinen Kontakt mehr zu mir oder meiner Praxis hat. Und allein diese zehn Mischungen haben schon so viel Gutes bewirkt und die Patienten sicher nicht aus meiner Praxis vertrieben. Im Gegenteil: Man will dann immer mehr. Gesund zu sein und sich gut zu fühlen macht süchtig, und das ist endlich einmal eine gesunde Sucht ...!

Ganz wichtig für Sie, werte Leserinnen und Leser: **Jede neu aufgetretene Erkrankung gehört einmal schulmedizinisch (mit Hilfe unserer westlichen Medizin) abgeklärt!** Wir, die westlichen und östlichen Ärzte, wollen ja auf Nummer sicher gehen, wollen nichts übersehen oder die Zeit für eine schnelle und effektive Therapie ungenutzt verstreichen lassen! Und das kann die westliche Medizin wirklich gut: einmal nachschauen, worum es sich handelt, ob mit bildgebenden Verfahren (wie Röntgen, Ultraschall, Magnetresonanz, Computertomographie) oder Blutabnahmen, ob mit Belastungstest wie der Ergometrie (Belastung auf dem Fahrrad mit EKG- und Blutdruckmessung) oder auch einem

Schlaflabor. Und je früher Sie alles anschauen lassen, desto eher können Sie mit einer sinnvollen Therapie beginnen, und das kann dann auch die Chinesische Medizin sein. Wenn wir von allen Seiten – auch vom westlichen Standpunkt aus – geschaut haben, wissen wir genau, wie das Tier heißt, und können ganz gezielt arbeiten.

Die Chinesische Medizin soll kein Freilos sein, *nicht mehr zum Arzt zu gehen!* Wenn Ihr westlicher Arzt dann einen Therapieplan für Sie erstellt hat, kann man den wunderbar mit Chinesischer Medizin unterstützen. Jeder Arzt wird sich freuen, wenn Sie selbst aktiv werden wollen, wenn Sie sich selbst um Ihre Genesung kümmern wollen. Das Frustrierendste im Arztalltag sind jene Patienten, die uns einfach all ihr Leid und ihre Erkrankungen überstülpen und fordern: »Machen Sie das!« **Chinesische Medizin praktizieren bedeutet Eigenverantwortung übernehmen!** Und wenn Sie dabei einen Arzt als unterstützenden und motivierenden Begleiter an Ihrer Seite haben, haben Sie das große Los gezogen!

Schwangerschaft

Ich möchte noch ein paar Worte zur Schwangerschaft sagen: Meiner Ansicht nach gehören **in eine normale Schwangerschaft prinzipiell keine Medikamente!** Chinesische Kräuter sind auch Medikamente und sollten daher bitte nicht in der Schwangerschaft eingesetzt werden! Die **Ausnahme ist *WII*: »Sanft ohne Übel«**, eine Mischung, die speziell bei Schwangerschaftsübelkeit verwendet wird. Die Kräuter werden seit zweitausend Jahren in der Schwangerschaft problemlos angewandt, und das genügt mir als Erfahrungswert und wissenschaftliche empirische Absicherung, um sie bedenkenlos einzusetzen. Eine **weitere Ausnahme** ist natür-

lich die gezielte Behandlung von Schwangerschaftskomplikationen durch erfahrene TCM-Spezialisten. Genau dafür gibt es die Spezialisten, genau dann brauchen Sie einen erfahrenen TCM-Arzt oder Heilpraktiker.

Ansonsten ist die **Akupunktur in der Schwangerschaft Therapie der Wahl**, da die werdenden Mütter sehr viel Energie *Qi* mobilisieren, die wir mit unseren Nadeln gezielt umleiten und verwenden können. Ihre Effektivität und Sicherheit ist durch viele Studien bewiesen.

In der folgenden Tabelle sind jene chinesischen Kräuter aufgeführt, bei denen Sie in der Schwangerschaft **vorsichtig** sein sollten (das bedeutet, sie sind nur mit viel medizinischer Erfahrung anzuwenden) bzw. die **verboten** sind (»kontraindiziert«). Auch diese Liste finden Sie auf meiner Homepage zum Herunterladen.

In der Schwangerschaft vorsichtig zu verwenden oder verboten

Pharmazeutischer Name – Granulate	Chinesischer Name (Pinyin)	G: Vorsicht in der Schwangerschaft G!: kontraindiziert in der Schwangerschaft
Achyranthis Radix	NIU XI	G
Aconiti Kusnezoffii Radix Praeparata	CAO WU	G!
Aconiti Lat. Radix Praeparata	FU ZI	G!
Aconiti Radix Praeparata	CHUAN WU (ZHI)	G!
Arisaema Cum Bile	DAN NAN XING	G

Arisaema Rhizoma Praeparata	TIAN NAN XING	G
Aurantii Fructus Immaturus Praeparata	ZHI SHI	G
Aurantii Fructus Praeparata	ZHI QIAO	G
Carthami Flos	HONG HUA	G
Cinnamomi Cortex	ROU GUI	G
Codonopsis Radix	DANG SHEN	G
Coicis Semen	YI YI REN	G
Curcumae Rhizoma Praeparata	E ZHU	G!
Cyathulae Radix	CHUAN NIU XI	G
Cyperi Rhizoma Praeparata	XIANG FU	G
Eupolyphaga	TU BIE CHONG	G
Gastrodiae Rhizoma	TIAN MA	G
Gentianae Macroph. Radix	QIN JIAO	G
Imperatae Rhizoma	BAI MAO GEN	G
Leonuri Herba	YI MU CAO	G!
Magnoliae Officinalis Cortex	HOU PO	G
Notoginseng Radix	SAN QI	G
Paridis Rhizoma	CHONG LOU	G
Persicae Semen Praeparata	TAO REN	G
Pharbitidis Semen	QIAN NIU ZI	G!
Rhei Radix et Rhizoma	DA HUANG	G

Scolopendra	WU GONG	G
Solani Nigri Herba	LONG KUI	G!
Typhae Pollen	PU HUANG	G
Typhonii Rhizoma Praeparata	BAI FU ZI	G
Vaccariae Semen Praeparata	WANG BU LIU XING	G
Zingiberis Rhizoma (getrocknet)	GAN JIANG	G
Zingiberis Rhizoma Recens GRAN.	SHENG JIANG	G

Darreichungsformen chinesischer Kräuter

Bei uns im Westen erhält man chinesische Kräuter in verschiedenen Darreichungsformen. Die klassische Form ist das **Dekokt**. Dabei werden die chinesischen Arzneien in einem Topf mit Wasser bedeckt und für etwa eine halbe Stunde gekocht. Dann sieht man die Flüssigkeit ab, bedeckt die verbleibenden Kräuter nochmals mit Wasser und kocht sie nochmals für etwa eine halbe Stunde. So werden wirklich alle Inhaltsstoffe der Kräuter ausgekocht. Nun mischt man beide Flüssigkeiten, beide »Absude« zusammen und teilt sich die Menge auf zwei bis drei Portionen für einen Tag oder auch für zwei Tage auf.

Die Kräuter für Dekokte mischt der Apotheker nach dem Rezept des Arztes zusammen. Man erhält dann von der Apotheke Beutel mit den Kräutern für jeweils ein bis zwei Tage. Dekokte wirken sehr schnell, allerdings ist ihre Zubereitung aufwendig, da sich die Kochzeit der Zutaten unterscheidet (Muscheln und dicke Wurzeln kocht man länger, aromatische Kräuter gibt man erst zum Schluss dazu).

Granulate sind da schon viel praktischer für uns westliche Menschen. Dabei werden die Kräuter auch dekoktiert, wie oben beschrieben, aber danach durch Spritztrocknen oder Zugabe einer pflanzlichen Stärke in Granulatform gebracht. Die Anwendung ist wie bei einem löslichen Kaffee: Man gießt die Kräuter mit heißem Wasser auf und trinkt sie mitsamt dem Bodensatz. Ich empfehle, immer etwas **frisch geriebenen Ingwer** dazuzugeben. Eine »Prise« pro Portion Granulat genügt oder so viel, wie man gut verträgt. Wenn es geschmacklich gar nicht geht, kann man ihn auch weglassen und zum Beispiel ein bisschen **geriebene Muskatnuss** nehmen – das hilft zugleich bei der Verdauung der Kräuter.

Die Granulate kann man in der Apotheke auch in **Kapseln** (wenn es geschmacklich wirklich nicht geht) füllen oder zu **Tabletten** pressen lassen. Ideal ist es aber, sie mit heißem Wasser aufzugießen und ein bisschen ziehen zu lassen. So bekommen die Kräuter noch die Chance, ein wenig miteinander zu reagieren, so wie es bei den Dekokten in vollem Maße passiert.

Kinder kann man die Granulate mit ein wenig Honig oder einer anderen Süße wie Ahorn-, Agaven- oder Reissirup direkt vom Löffel schlecken lassen oder sie ihnen in etwas Saft oder Wasser auflösen und sie etwas »Leckeres« nachtrinken lassen. Bei den ganz Kleinen mischt man sie in die Trinkflasche.

Für dieses Buch habe ich mich für die Darreichungsform »Granulat« entschieden, weil sie keinen Mehraufwand in unserem oft schon genug stressigen Alltag bedeutet. Aber selbstverständlich können Sie sich die Mischungen von Ihrem Arzt auch als Dekokt oder die anderen Darreichungsformen (siehe S. 39) umrechnen und aufschreiben lassen.

Anwendung der Mischungen

Generell gilt (außer dort, wo spezielle Angaben gemacht werden): *Akutmischungen* (Mischungen für Infekte und akute Zustände) so lange anwenden, bis alle Symptome verschwunden sind. Das sollte innerhalb der nächsten Tage bis maximal einer Woche sein. Ist es danach noch nicht besser, eventuell eine andere Mischung probieren. Bei deutlicher Verschlechterung der Symptome kontaktieren Sie bitte ihren Arzt oder TCM-Therapeuten. In dieser Zeit mit einer eventuellen »Aufbau- oder Konstitutionsmischung« pausieren. (Für Mischungen einer Aufbaumischung mit einer Akutmischung siehe im Buchteil »Therapie« bei den einzelnen Mischungen.)

Eine Aufbau-, Dauer- oder Konstitutionsmischung sollte man mindestens zwei bis drei Monate einnehmen (Kinder mindestens einen Monat). Man kann diese bis zu drei Monate kontinuierlich nehmen, dann sollte man mindestens 3 Wochen Pause machen und gar keine Kräuter nehmen (danach kann man die gleiche Mischung wieder drei Monate weiternehmen) *oder* eine andere Mischung mit ganz anderen Kräutern einnehmen. So entwöhnt sich der Körper (und damit die Entgiftungsleistung der Leber) wieder von den chinesischen Arzneien und man erspart sich das kontinuierliche Steigern der Dosis. Bei diesen Mischungen ist die Wirkung nach frühestens zwei bis drei Wochen zu erwarten. Also Geduld. Prinzipiell entscheidet der Puls, wie lange man chinesische Kräuter einnimmt, nicht die Symptome alleine.

Dosierung bei Erwachsenen

2- bis 3-mal täglich 3 Gramm sind aus meiner Erfahrung bei den handelsüblichen Granulaten ideal.

Sie können aber auch deutlich weniger nehmen (1- bis

3-mal täglich 1 bis 3 Gramm), wenn Sie den Eindruck haben, dass das für Sie besser ist.

Sind Sie sich unsicher in der Anwendung einer Mischung, fangen Sie lieber ganz niedrig dosiert an (zum Beispiel 1- bis 2-mal täglich 1 bis 2 Gramm) und steigern dann bis zur gewünschten Dosis.

Dosierung bei Kindern

Kinder unter 4 Jahren 2-mal täglich 1 Gramm

Kinder von 4 bis 6 Jahren 2-mal täglich 1,5 Gramm

Kinder von 6 bis 12 Jahren 2-mal täglich 2 Gramm

Kinder über 12 Jahre 2-mal täglich 3 Gramm (bei Gedeihstörung mit etwas Malzzucker einnehmen)

Art der Anwendung

Die Granulate werden normalerweise in einem gewissen Abstand vor oder nach den Mahlzeiten (etwa eine halbe Stunde vorher oder eine Stunde nachher) oder ganz unabhängig von ihnen eingenommen. Bei schlechter Verträglichkeit oder schwerverdaulichen Kräutern (wie zum Beispiel die *Rehmanniawurzel*) können Sie diese auch direkt nach den Mahlzeiten (also auf vollen Magen) nehmen, eventuell auch zu den Mahlzeiten dazu (gerade am Anfang, wenn Sie noch unsicher in der Anwendung sind).

Nebenwirkungen

Als Nebenwirkungen (und da die Kräuter *wirken*, können sie auch *nebenwirken* ...) können Beschwerden des Magen-Darm-Traktes wie Magenschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung auftreten. Diese sind *sehr selten* bei den angegebenen Mischungen und *harmlos*, wenn sie auftreten. Sie soll-

ten dann nur sofort die Dosis reduzieren, im Zweifelsfall einfach einmal ein paar Tage pausieren und dann ganz langsam mit niedriger Dosis zu den Mahlzeiten wieder anfangen. Ihr Körper kennt die Kräuter noch nicht, und wie bei einem Säugling, der zum ersten Mal Spinat bekommt, kann das den Darm einmal so richtig durchputzen ...

Bei manchen Mischungen, vor allem bei *W13*: »Das Feuchte-Hitze-Modul«, sind drastische Wirkungen zu erwarten, die aber dann auch gewünscht sind. So gehört ein Durchfall bei starker Ausleitung von Feuchte-Hitze manchmal dazu, bei dessen Auftreten sollte man aber gleich pausieren – die Ausleitung war erfolgreich – und den Magen-Darm-Trakt mit regelmäßigem warmem Essen und Trinken wieder aufbauen und verwöhnen. Für solche Fälle habe ich im Text *Sicherheitsregeln* angegeben. Bitte beachten Sie diese! Auf jeden Fall ist es gut, bei jeglicher Unsicherheit in der Anwendung der Kräuter **mit dem Arzt zu sprechen**. Oft genügt ja schon das Gespräch, und Sie sind beruhigt, dass das Schiff sowieso in die richtige Richtung fährt. Im Zweifelsfall pausieren Sie mit dem Medikament!

Andere Darreichungsformen

Andere Darreichungsformen sind noch die **hydrophilen Konzentrate**, das sind moderne Kräuterextrakte, die aufgrund des Gehalts an Glycerin süß schmecken und daher besonders bei Kindern beliebt sind – ich bevorzuge bei Kindern die Granulate, da sie deutlich billiger sind und die Kindermischungen meist geschmacklich kein Problem darstellen. Außerdem gibt es die **Elixiere** (dabei werden die Heilkräuter in Wein oder Alkohol eingelegt, so wird ein Auszug hergestellt) und die **Tinkturen**, in meist 80-prozentigem Alkohol eingelegte Kräuter, welche vor allem äußerlich angewandt werden.

Teil I

TCM-Crashkurs

Yin und Yang & fünf Elemente

Das Konzept von Yin und Yang ist in seiner Klarheit so einzigartig wie China selbst. Erstmals wurde es im »Buch der Wandlungen« (*Yijing*) beschrieben, welches etwa 700 vor Christus entstanden ist. Dabei wird Yin als unterbrochene Linie und Yang als durchgezogene Linie dargestellt.

Die Logik von Yin und Yang ist eine grundlegend andere als unsere westliche. Während es für uns nur *entweder-oder* gibt, erklärt Yin/Yang, dass jedes Phänomen und jeder Gegenstand gleichzeitig als sein Gegenteil betrachtet werden kann. Ein einfaches Beispiel: Wir sagen »Der Stein ist rund«, dann ist er für uns hier im Westen rund, nicht gerade. Für uns ist es undenkbar, dass er gleichzeitig auch gerade ist. Nach Yin/Yang enthält dieser runde Stein auch gerade Stellen, vor allem, wenn man ihn sich unter einer Lupe ansieht. Kein einziger Stein ist nur rund, er ist immer auch *ein bisschen gerade*. Yin und Yang sind nicht einfach Gegensätze, sondern nur die gegensätzliche Formulierung ein und derselben Sache. Verwirrt? Ein anderes Beispiel: Eine Frau ist Yin, wenn man in den Gegensätzen »Mann – Frau« denkt. Aber jede Frau hat auch einen männlichen Teil, Yang, in sich, manche mehr und manche weniger. Beide Teile zusammen bilden *eins*, nämlich *Mensch*. Noch ein Beispiel: Hell ist Yang, dunkel ist Yin. Aber manches Hell ist zum Beispiel weniger hell als ein anderes, es ist also mehr Yin beziehungsweise weniger Yang. Und hell/dunkel kann ich sowieso nur unterscheiden, wenn es beides gibt!

Das chinesische Symbol für Yin bedeutet »die schattige

Seite eines Hügels«, das chinesische Symbol für Yang bedeutet »die sonnige Seite«. **Yang steht also primär für Licht, Yin steht primär für Dunkelheit.** Wenn man den Tagesablauf beobachtet, stellt man fest, dass die Dunkelheit der Nacht (Yin) langsam in die Helligkeit des Tages (Yang) übergeht. Und selbst in der dunkelsten Nacht ist noch ein bisschen Licht vorhanden (ein bisschen Yang im Yin), genauso ist selbst untermittags bei dem höchsten Stand der Sonne noch immer Dunkelheit vorhanden (die Schatten, ein bisschen Yin im Yang). Es gibt nicht *nur hell* oder *nur dunkel*, immer ist das Gegenteil dabei.

Der Tag ist Yang, und wenn der Tag morgens entsteht, beginnen all die Vögel zu singen, langsam wird die Welt immer *aktiver*. **Yang ist der Tag, und Yang ist die Aktivität.** Fällt die Nacht über die Welt herein, wird es dunkel (Yin) und schön langsam immer stiller. **Yin ist die Nacht, und Yin ist die Ruhe.** Und so geht es immer weiter. Auf die Nacht folgt der Tag, auf den Tag folgt die Nacht. Auf die nächste Nacht folgt der nächste Tag, auf den nächsten Tag folgt die nächste Nacht. Und so weiter. Das ist so, als würde man immer im Kreis gehen und nach 24 Stunden wieder an der Ausgangsposition ankommen.

Dies ist ein **Zyklus**, den man als Kreis darstellen kann. Alle Phänomene unserer Welt unterliegen Zyklen, gehen immer wieder denselben Kreis, um dann irgendwann wieder an der Ausgangsposition anzukommen. So bedeutet ein Jahr, dass die Erde einmal die Sonne umrundet hat, ein Monat, dass der Mond die Erde einmal umrundet hat, ein Tag, dass die Erde sich einmal um ihre Achse gedreht hat. Und so gibt es im gesamten Universum viele größere und viele kleinere Kreise, die als Zyklen unsere Welt bestimmen.

der Himmel rund (Yang), die Erde gerade (Yin). Die chinesischen Bauern haben am Stand der Sonne die Zeit abgelesen: Der Himmel, das Yang, entspricht der Zeit. Die Erde war in Felder unterteilt: Die Erde, das Yin, entspricht dem Raum. Im Osten geht die Sonne auf, im Westen geht sie unter. Osten entspricht daher dem Yang, Westen dem Yin. Wenn wir (in der nördlichen Hemisphäre) nach Süden blicken, ist der Osten links und der Westen rechts. Links ist Yang, rechts ist Yin.

Yang	Yin
Licht	Dunkelheit
Sonne	Mond
Helligkeit	Schatten
Hitze	Kälte
Aktivität	Ruhe
Himmel	Erde
Rund	Flach
Zeit	Raum
Osten	Westen
Süden	Norden
Links	Rechts

Im **Frühling** beginnt das Yang nach der Kälte des Winters (Yang im Yin). Im **Sommer** ist es heiß und die Tage lang (Yang im Yang). Dann nimmt das Yang im **Herbst** wieder ab, und die Kühle beginnt (Yin im Yang). Im **Winter** ist es kalt, und die Tage sind kurz (Yin im Yin).

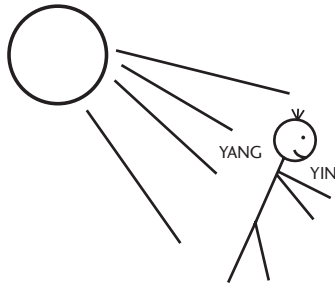
Alles ist ständig im Wandel, alles unterliegt einem Zyklus. So kann sich das Yin in Yang umwandeln und das Yang in Yin umwandeln. Holz (Yin) verbrennt durch das Feuer (Yang), da-

bei wird Energie (Yang) frei und hinterlässt Asche (Yin). Die Erde steht für Materie (Yin), der Himmel steht für Immaterielles wie Luft und Dampf (Yang). Unter dem Einfluss der Sonne (Yang) wandelt sich Wasser (Yin) in Wasserdampf (Yang), steigt auf und bildet Wolken (Yang), die durch Kälte (Yin) herunterregnen und wieder Wasser (Yin) bilden. Alles Leben ist Wachstum von Materie (Yin) unter dem Einfluss von Energie (Yang). Yin sind die Ziegelsteine, die der Maurer durch seine Aktivität (Yang) wachsen lässt. Yang ist heiß und steigt auf. Yin ist kalt und sinkt ab.

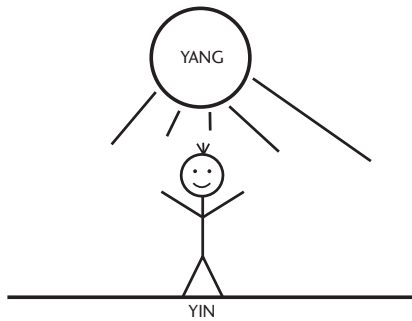
Yang	Yin
Feuer	Wasser
Aufsteigen	Absinken
Energie	Materie
Immateriell	Materiell
Dehnt sich aus	Zieht sich zusammen
Oben	Unten

Die Charakteristika des Yin–Yang kann man folgendermaßen zusammenfassen:

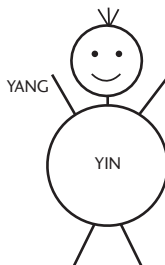
- **Yin und Yang sind Gegensätze.** Aber der eine enthält den Keim des anderen.
- **Der eine braucht den anderen.** Es gibt keine Nacht ohne den Tag. Es gibt kein Oben ohne Unten. Es gibt keine Ruhe ohne Aktivität.
- **Yin und Yang stehen in einem Gleichgewicht.** Wird der Tag länger, wird die Nacht kürzer. Ist etwas mehr rund, dann ist es gleichzeitig weniger gerade. Ist mehr Yin vorhanden, dann ist das Yang in Relation weniger.
- **Yin und Yang können sich ineinander umwandeln.**



Oben entspricht dem Yang, unten dem Yin – oben ist die Sonne, unten die Erde.



Außen entspricht dem Yang, innen dem Yin – dort, wo die Sonne, das große Yang, hinkommt, ist Yang, weiter innen ist Yin.



Westen der Urstoff der Energie, und auch dieser hat einen Körper, beinhaltet Materie. **Qi beinhaltet Yin und Yang, Materie und Energie.**

Qi ist die Basis aller Erscheinungen des Universums. Es ist die Urform aller Energie und Materie. Alles, was ist und war, ist Qi. Dabei sagt man in der taoistischen Philosophie, dass vor der Geburt und nach dem Tod das Qi nicht getrennt ist in Yin und Yang, sondern *eins* ist, während es sich durch die Geburt in unsere Welt in Yin und Yang teilt.

Mit Qi meinen wir sowohl Geistiges als auch Körperliches. Qi kann im Körper Materie werden, diese nennen wir **Blut**. Der Einfachheit halber bezeichnet man dann Qi als *Energie, die im Körper fließt*, und Blut als *Materie, die im Körper fließt*. Wir erfüllen damit unser Yin-Yang-Denken, und die *Extrempole* sind Qi und Blut.

Qi hat im Körper viele Formen und Namen: Das *GU-QI*, das Nahrungs-Qi, verarbeitet die **Milz** zusammen mit der Atemluft mit Hilfe von Lunge und Niere (von ihr bekommt sie ein wenig Ursprungs-Qi, *YUAN-QI*) zu *wahrem Qi*, *ZHEN-QI*, und *weißem Blut*. Das *ZHEN-QI* fließt als *YING-QI* (*ernährendes Qi*) in den Kanälen (in der Akupunktur-Sprache *die Meridiane*) durch den Körper und als *WEI-QI* (*Abwehr-Qi*) zwischen Haut und Muskulatur, um den Körper vor äußeren Angreifern zu schützen. *ZHEN-QI* ist nicht zu verwechseln mit *ZHENG-QI*, dem *Sammelbegriff für alles abwehrende Qi des Körpers* (wird später noch genauer erklärt). Qi verändert seine Form je nach Funktion und Lokalisation. Trotzdem ist es eigentlich immer das Gleiche, es setzt nur verschiedene Hüte auf, daher auch seine verschiedenen Namen.

Qi bewegt sich im Körper in alle Richtungen. Dabei ist es wichtig, dass Yin und Yang, Kühle und Wärme, im Gleichgewicht sind, damit sich Qi in die richtige Richtung bewegen kann. Ist Qi in seinem Fluss blockiert, spricht man von **Qi-Stagnation**.

Blut, die materielle Form des Qi, hat die Aufgabe, den Körper zu nähren, zu kühlen, zu befeuchten und zu entspannen. Viel Blut ist wichtig, damit auch die Regelblutung gut funktioniert. Qi und Blut stehen in enger Beziehung. Qi entspricht dem Yang, Blut dem Yin. **Qi ist wie der Reiter des Pferdes Blut.** Der Reiter, Qi, kümmert sich um sein Pferd, füttert es (*nährt es*), bewegt es, hält es und kontrolliert es (im Körper hält das Qi das Blut in den Gefäßen). Das Pferd und der Reiter sind ein Team. Das Pferd sorgt im Gegenzug dafür, dass das Qi, der Reiter, nicht auf dumme Gedanken kommt (das Blut verhindert, dass das Qi im Körper *herumirrt*).

Qi und Blut stehen auch immer im Kontakt mit den großen Reserven des Körpers, mit dem *Jing*, das in der Niere gespeichert wird. Jing, die Essenz, hat viel vom Yin und auch vom Yang und wird als die Summe beider bezeichnet (das ist etwas vereinfacht, aber stimmig). Wenn ein Organ etwas braucht, geht es zur Niere und holt es sich (vorausgesetzt, die Niere hat genug!). Ebenso tun es Qi und Blut. Wenn die Milz nicht genug Qi und Blut produziert, muss Yang für das Qi und Yin für das Blut verwendet werden.

Jin-Ye, die (Körper-)Flüssigkeiten

Die Milz produziert zusammen mit dem Magen aber auch die **Flüssigkeiten** aus Nahrung und Luft, *Jin-Ye*. Dabei trennt sie klare von trüben Flüssigkeiten: Die klaren *Jin-Ye* steigen auf zur Lunge und werden als eine *flüssige Form des Yin* im Körper gebraucht, die trüben *Jin-Ye* steigen ab in den Dünndarm und werden noch ein paarmal weiter in Klares und Trübes getrennt.

Dabei sind die **Jin-Flüssigkeiten** die wässrigen, klaren und leichten, die mit dem *Wei-Qi* im gesamten Körper an der

Oberfläche verteilt werden, um den Körper zu befeuchten. Sie zeigen sich auch als Tränen, als Schleim an den Schleimhäuten, als Speichel und werden in Form von Schweiß ausgeschieden. Darüber hinaus sind sie wichtig, um das Blut dünn und flüssig zu halten und damit einer Blut-Stagnation entgegenzuwirken.

Die **Ye-Flüssigkeiten** sind nicht so flüssig, eher dichter und trüber und schwerer. Sie zirkulieren mit dem *Ying-Qi* (dem ernährenden Qi) relativ langsam im Inneren des Körpers. Zu den Ye-Flüssigkeiten zählen die Gallenflüssigkeit, die Hirnflüssigkeit sowie jene im Rückenmarkskanal (*Liquor cerebrospinalis*), die Gelenkschmiere, das Ohrenschmalz und ähnliche dicke Flüssigkeiten. Auch der Geist **Shen**, der Geist des Herzens, ist eine Form des Qi, so wie jede geistige Aktivität eine Form des Qi ist.

Yin und Yang

Yin und Yang sind also die zwei großen Gegenpole im Körper. Ihnen kann alles im Körper zugeteilt werden, je nachdem, ob etwas mehr *materiell* oder mehr *energetisch* ist. Dabei wird die Basis allen Yins und Yangs in der Niere gespeichert.

Zum Yin gehören: das »Yin als Speicherform in der Niere« und *als Materie aller Organe und Gewebe im Körper*, die Yin-Organen (die Zang-Organen bzw. Vollorganen) und als mobile bewegliche Form das Blut und die Körperflüssigkeiten. Yin ist kühl im Vergleich zum wärmenden Yang.

Zum Yang gehören: das »Yang als Speicherform in der Niere« und *als Funktion aller Organe und Gewebe im Körper*, die Yang-Organen (die Fu-Organen bzw. Hohl-

organe) und als mobile bewegliche Form das Qi (mit all seinen verschiedenen Hüten und Namen); der *Shen* und jegliche Form der Wärme und Hitze im Körper (sei es von außen als »warmer Angreifer«, sei es von innen durch fehlende Kühlung oder als *Reibungshitze* bei verschiedenen Formen der Stagnationen, des Steckenbleibens von beweglichem Yin oder Yang). Yang ist warm/ heiß/sehr heiß (»Feuer«) im Vergleich zum kühlenden Yin.

Der Körper wird immer versuchen, Yin und Yang im Gleichgewicht zu halten. Der Körper wird immer versuchen, alles im Körper *gleichmäßig fließen zu lassen*. Das ist die Definition von Gesundheit. Jede Abweichung davon wird man als Yin oder Yang bezeichnen können. Auf diese Grundunterscheidung von Yin und Yang gehen wir bei den acht Prinzipien ein. Dabei kann man jede Veränderung im Körper, die nicht der perfekten Harmonie von Yin und Yang entspricht, über alles, was wir bisher gehört haben, beschreiben: über Yin und Yang, über die Zang-Fu-Organen, über die verschiedenen Qi, Blut und Flüssigkeiten, über Blockaden.

Beispiel einer Diagnose: **Leber-Qi-Stagnation:** Ich weiß somit, dass das Qi in der Leber nicht gut fließt. Nieren-Yang-Mangel: In der Niere ist zu wenig wärmendes Yang. Lungen-Qi-Mangel: In der Lunge fehlt es an Qi. UND bezüglich Schleim und Feuchtigkeit betrachten wir die Milz und die anderen Organe noch genauer.

Im Folgenden beschreibe ich die Funktionsweise der chinesischen Organe und danach die wichtigsten Verhaltensweisen, mit denen Sie lieb sind zu Ihren Organen, allen voran der Milz. In aller Ausführlichkeit finden Sie diese Ausführun-

gen in meinem Buch »Die Heilung der Mitte«. Mit Einwilligung des Ennsthaler Verlages, bei dem dieses Buch erschienen ist, fasse ich hier die wichtigsten Funktionen und Störungen der Organe in meiner Sprache zusammen.

Die Vollorgane (Zang-Organe)

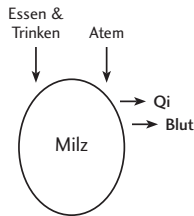
Es gibt sechs Vollorgane: Milz, Lunge, Niere, Leber, Herz und Perikard. Diese sind die *Zang-Organe*. Sie werden auch als Yin-Organe bezeichnet.

Milz

Das wichtigste Organ ist die **Milz**, sie steht für den *gesamten Verdauungsapparat*. Alles, was mit Verdauung zu tun hat, nennen wir abstrakt Milz: die gesamte Verarbeitung des Gegebenen und dessen Aufspaltung in die Einzelteile und dann die Verteilung der Einzelteile im ganzen Körper. Ein moderner westlicher Begriff ist *Stoffwechsel*, worin sich ausdrückt, dass Stoffe, die wir dem Körper über Nahrung und Trinken und Atmung zuführen, und jene, die bereits im Körper vorhanden sind, je nach Bedarf des Körpers umgebaut, in den Körper eingebaut oder einfach zu Energie verbrannt werden. Die Milz ist das Voll-Organ, das Zang-Organ. Sein Hohlorgan ist der **Magen**. Milz und Magen nennen wir zusammen **unsere Mitte**.

Die Chinesen sagen, dass das Gehirn auch ein Teil des Verdauungsapparates ist (man muss Gedanken ja erst einmal verdauen) und dass der Verdauungsapparat einen Körper hat, nämlich die gesamte Muskulatur (wo das Eiweiß gespeichert wird) und eigentlich auch das Binde- und Fettgewebe. (Die Chinesen sagen: »Die Milz hält alle Organe am Platz«, und »Die Milz bildet die Körperform«.)

Die Milz schaut, dass es allen Organen im Körper gut geht. Wir essen und wir atmen. Die Milz macht aus beidem **Qi** und **Blut**. Qi ist die Energie, die im Körper fließt und den gesamten Körper, jede einzelne Zelle, *energetisch* versorgt, und Blut ist die Substanz, die im Körper fließt und den gesamten Körper, jede einzelne Zelle, *materiell* versorgt. Der Atem wird dabei chinesisch schön poetisch als *kosmisches Qi* bezeichnet.



Chinesisch sagen wir, die Milz hält alle Organe am Platz und versorgt alle Organe mit Qi und Blut. Sie verwaltet die *nachgeburtliche Essenz*. Damit meint man jene Energie (Qi) und Substanz (Blut), welche nach der Geburt ständig produziert und neu gebildet wird. Die nachgeburtliche Essenz ist also jenes Qi und Blut, das die Milz täglich neu herstellt. Und diese verwaltet die Milz. Die Milz baut die Substanz im Körper auf (wie Muskulatur und Arme und Beine). Sie beherbergt das Denken (und damit im übertragenen Sinne das Gehirn).

Leber

Damit Qi und Blut gut fließen, weil das die Definition von Gesundheit und Leben ist, gibt es die **Leber**. Die Chinesen sagen: »Die Leber sorgt für den glatten Fluss aller Dinge«, und »Die Leber verwaltet und speichert das Blut.«

