Vorsorge nach dem Yang-Sheng-Konzept

Ganzheitlich

gesund bleiben

Eine Krankheit erst dann zu behandeln, wenn sie ausgebrochen ist, ist wie einen Brunnen zu graben, wenn man bereits Durst hat – so sagt es ein chinesisches Sprichwort. **Andrea Hellwig** stellt mit dem fernöstlichen Konzept Yang Sheng – der Pflege des Lebens – einen Weg vor, wie es den Menschen gelingt, ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu fördern und aufrechtzuerhalten.

mit TCM

FOTOS: Fotolia

Unsere westliche Medizin verfügt über bahnbrechende Operationstechnologien, über eine leistungsstarke Akutmedizin und hoch entwickelte Medikamente. Wie selbstverständlich nutzen wir eine flächendeckende Gesundheitsversorgung. Dennoch haben chronische Erkrankungen in den westlichen Industrieländern dramatisch zugenommen. Die Einnahme von Antidepressiva, Schmerzmedikamenten oder von Mitteln, die Blutdruck, Cholesterin und Harnsäure senken, wird für immer mehr Menschen zur täglichen Routine. Die Aufrechterhaltung von wichtigen Lebensfunktionen scheint ab einem bestimmten Alter nur noch durch die Zufuhr chemischer Substanzen möglich zu sein.

Ist unsere Medizin hier im Westen an ihre Grenzen gekommen? Das Management unserer modernen Zivilisationskrankheiten besteht überwiegend in der Verordnung von Medikamenten und Operationen. Krankheiten werden verwaltet, die Menschen nur noch standardisiert therapiert. Ärztinnen und Ärzte klagen über schwindende Möglichkeiten, ihre Patientinnen und Patienten individuell behandeln zu können. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen nach anderen Formen der medizinischen Betreuung suchen. Sie wünschen sich ganzheitliche Konzepte für einen selbstverantworteten Lebensstil, um Gesundheit und Lebensfreude bis ins hohe Alter – ohne Medikamente – zu erreichen. Eine Antwort findet sich in den östlichen Medizinsystemen und insbesondere der Chinesischen Medizin.

Fragen zu Krankheit und Gesundheit stehen von jeher im Fokus menschlichen Daseins und Denkens. Bereits vor Tausenden von Jahren wurden Beobachtungen und Erkenntnisse über Krankheiten beschrieben, Behandlungsmethoden entwickelt und erprobt und Erfahrungen dokumentiert. So verfügen wir heute weltweit über verschiedene Medizinsysteme, die alle wichtige und wissensreiche Antworten auf unsere heutigen Fragen zu Gesundheit und Krankheit bieten. Eines davon ist die Chinesische Medizin, sie gehört mit der westlichen Medizin zu den zentralen weltweiten Medizinsystemen. Die Ursprünge, die Traditionen und Methodik dieser beiden großen Medizinsysteme bieten interessante und wichtige Informationen über die Art und Weise des jeweiligen Verständnisses von Gesundheit und Krankheit.

MEDIZIN IM WESTEN – SYMPTOMORIENTIERT UND KRANKHEITSZENTRIERT

Unsere heutige westliche Medizin wurde vor gut 150 Jahren begründet. Sie entstand vor allem durch die bahnbrechenden Entwicklungen in den Naturwissenschaften im 19. Jahrhundert. Der Pathologe Rudolf Virchow erkannte erstmals die Wichtig-

Die Chinesische Kräutermedizin verwendet Wurzeln, Rinden, Blüten, Stängel und Blätter

keit zellularen Geschehens und lehrte, dass die Zelle der zentrale Ort bei der Entstehung von Krankheiten ist. Robert Koch entdeckte die Bakterien und stellte die Rolle einiger von ihnen in der Entstehung von Krankheiten heraus – die Geburtsstunde der Mikrobiologie.

Generell ist die westliche Medizin symptomorientiert und krankheitszentriert und kommt in der Regel erst dann zum Einsatz, wenn sich eine Erkrankung zeigt. Krankheiten werden auf messbare Ursachen zurückgeführt und erklären sich beispielsweise durch Viren, Bakterien, die genetische Disposition oder durch zellulär nachweisbare degenerative Prozesse. Die Therapiekonzepte richten sich in der Regel auf die Beseitigung der sichtbaren oder messbaren Symptome. Faktoren wie etwa die individuellen Lebensumstände, das Verhalten des Menschen oder seine psychische Verfassung spielen eine untergeordnete bis keine Rolle. Fragen zur Gesunderhaltung sind in der westlichen Medizin nicht systematisch verankert, Konzepte zur Prävention von Krankheiten fehlen weitgehend.

„Unsere heutige westliche Medizin wurde vor gut 150 Jahren begründet“

Die Behandlung zugrunde liegender Ursachen einer Erkrankung erfolgt in den seltensten Fällen. Mit der Beseitigung von Symptomen stellt sich Gesundheit nicht gleich wieder ein. Gesundheit lässt sich nicht einfach „erwerben“ oder „zuführen“, Gesundheit will beachtet und gepflegt werden. Chronische Erkrankungen beispielsweise haben zum Zeitpunkt des Ausbruchs der Krankheit bereits einen langen Weg des langsamen und oft nicht direkt spürbaren Verlusts von Gesundheit hinter sich. Das biologische System ist hier seit vielen Jahren aus dem Gleichgewicht geraten, aus welchen Gründen auch immer.

MEDIZIN IM OSTEN: JAHRTAUSENDEALTE ERFAHRUNGEN

Die Chinesische Medizin stellt heute – neben der ayurvedischen Medizin – das wohl älteste Medizinsystem weltweit dar. Ihre Wurzeln lassen sich bis zu 2.000 Jahre v. Chr. zurückverfolgen. Schriftliche Quellen, die heute noch gültig sind, wurden bereits

Andrea Hellwig, Erste Vorsitzende der AGTCM, des Fachverbandes für Chinesische Medizin, überprüft den Puls eines Patienten

養生

Die chinesische Schreibweise von Yang Sheng, wie sie in Taiwan und Hongkong verwendet wird

Durch das Nadeln spezifischer Punkte werden die Heilungskräfte des Körpers aktiviert

FOTOS: Fotolia.com (2x); privat

300 Jahre vor unserer Zeitenwende oder früher verfasst. Die therapeutischen Ansätze leiten sich also aus jahrtausendealten Erfahrungen ab.

Die Chinesische Medizin ist in den östlichen Philosophien und Naturwissenschaften verankert, sie ist Bestandteil eines umfassenden Naturverständnisses. Die alten chinesischen Ärzte haben alle Symptome von Erkrankungen sehr genau beobachtet und beschrieben, sie haben die Patienten und Patientinnen eingehend befragt und untersucht. Dabei waren die Aussagen und Beschreibungen ebenso wichtig wie das Betrachten und Untersuchen. Dieses detaillierte Vorgehen hat sich bis heute erhalten und es ist zentrale Grundlage des therapeutischen Handelns in der Praxis der Chinesischen Medizin.

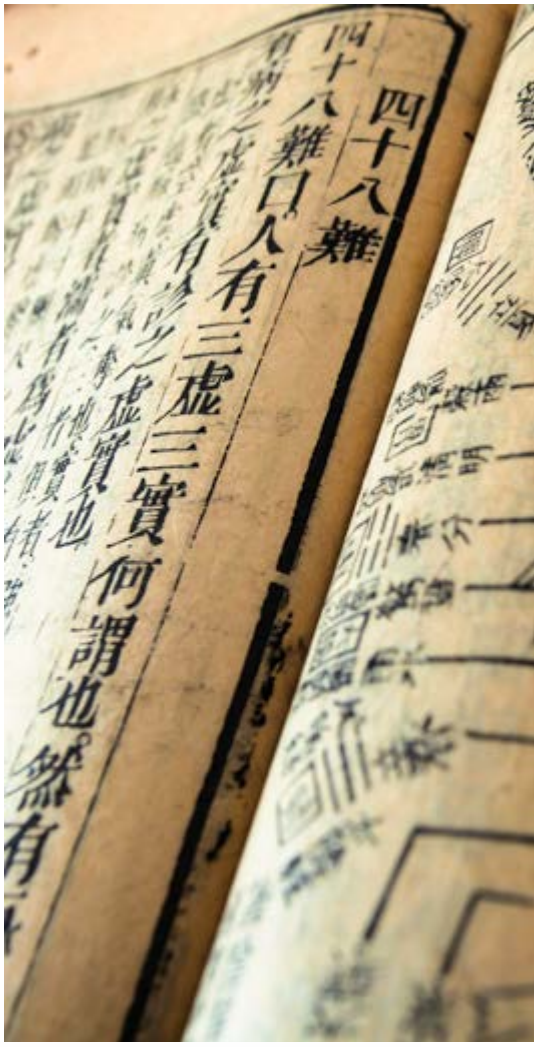
Die Chinesische Medizin ist damit ein erfahrungswissenschaftliches System. Sie ist umfangreich empirisch überprüft, entsprechende klinische Studien liegen in großer Zahl vor und ihre Wirksamkeit lässt sich nicht mehr anzweifeln. Einige der zentralen Theorien, auf denen sie fußt, sind die Theorie von Yin und Yang, die Theorie der inneren Organe (zangfu-Theorie) sowie die Fünf-Elemente-Theorie. Das Konzept des Qi – vereinfacht als Energie übersetzbar – liegt dabei allem Denken zugrunde.

DIE FÜNF THERAPEUTISCHEN METHODEN DER TCM

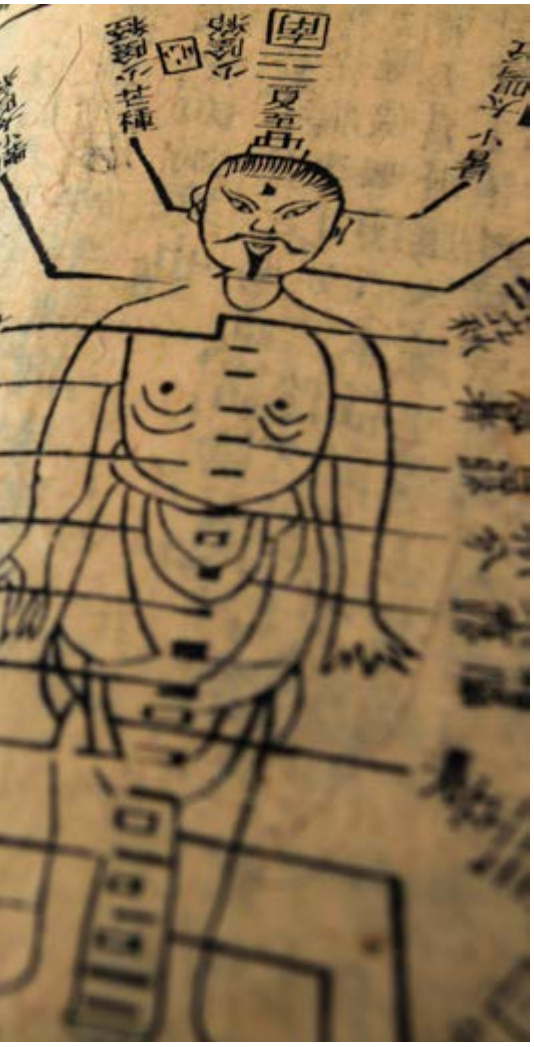
Die Chinesische Medizin ist ein ganzheitlicher Ansatz, der jedes einzelne Element nur im Verhältnis zum Ganzen verstehen kann. Ein Symptom wird daher immer als Teil einer Gesamtheit betrachtet. Der chinesische Arzt fasst alle relevanten Informationen, Symptome, Charakteristika und Lebensumstände des Patienten zu einem Gesamtmuster zusammen. Aus diesen Informationen entsteht ein „Muster der Disharmonie“, es beschreibt ein Ungleichgewicht in der gesamten Person des Patienten. So entsteht ein möglichst umfassendes Verständnis, auf dessen Grundlage die individuelle Therapiestrategie entwickelt wird.

„Gesundheit lässt sich nicht einfach erwerben oder zuführen – Gesundheit will beachtet und gepflegt werden“

Dabei bedient sich die Chinesische Medizin verschiedener therapeutischer Methoden, die auch als die „Fünf Säulen der Chinesischen Medizin“ bezeichnet werden. Diese sind die Akupunktur, die chinesische Arzneimitteltherapie, die chinesische Diätetik, Tuina als manuelle Therapie und das Qi Gong oder Taiji als Bewegungstherapien. Aus diesem Methodenpool wird dann die für den Patienten integrierte und individuelle Therapiestrategie zusammengestellt.



FOTOS: Fotolia.com; Istockphoto.com



Die Chinesische Medizin gründet auf detailliert dokumentierten Erfahrungen. Viele schriftliche Quellen, die heute noch Gültigkeit haben, sind Jahrtausende alt

Allen Theorieansätzen der Chinesischen Medizin liegt die Idee des Qi zugrunde, was vereinfacht als Energie übersetzt werden kann. Qi ist das grundlegende Phänomen im Universum und zeigt sich in materieller bis feinstofflicher Form: Materie wie Knochen, Muskeln und Gewebe ist verdichtetes Qi, Geist und Seele sind immaterielles Qi. Zwischen diesen Polen bewegt sich das fließende und sich ständig wandelnde Qi. Mithilfe des Leitbahnsystems wird unser Körper bis in jede Zelle mit der Lebenskraft Qi versorgt.

Alle Körperfunktionen sind Ausdruck der Zustände und Bewegungen von Qi. Somit sind auch Krankheiten immer auch ein Ausdruck eines Ungleichgewichts in der Versorgung mit Qi. Es kann beispielsweise zu wenig Qi vorhanden sein, um Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Dies zeigt sich unter anderem in Müdigkeit oder Funktionsschwäche der Organe. Oder der Fluss des Qi ist blockiert, bestimmte Körperregionen werden nicht ausreichend versorgt und Schmerzen stellen sich ein.

Wichtig ist, dass das Qi gleichmäßig und in ausreichendem Umfang durch unseren Körper, unser Leitbahnsystem fließt und unsere Organe und Gewebe mit lebensnotwendiger Energie versorgt. Nur so können diese ihre Aufgaben erfüllen.

SELBSTVERANTWORTUNG FÜR DIE GESUNDERHALTUNG

Die Chinesische Medizin umfasst nicht nur die Behandlung von Krankheiten, sie legt ein ausgesprochenes Gewicht darauf, die Entstehung von Krankheiten zu verhindern. Die chinesische Ärztin kann mit einem System aus Befragung, Betrachtung und anderen diagnostischen Methoden, wie etwa der Puls- und Zungendiagnostik, bereits früh gesundheitliche Ungleichgewichte feststellen

SERVICE

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN IN IHRER NÄHE

Eine Liste mit qualifizierten Heilpraktikern und Ärztinnen in Ihrer Nähe finden Sie unter: ***agtcm.de/patienten/therapeuten-suche.php*** – die AGTCM (Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V.), einer der wichtigsten Fachverbände für Chinesische Medizin, sichert die höchsten Ausbildungsstandards in Akupunktur, chinesischer Arzneimitteltherapie und Tuina in Deutschland.

Gesundheit durch Entschlackung

Dr. h. c. Peter Jentschura · Josef Lohkämper

Eine saubere Zelle wird nicht krank!

Seit mehr als 30 Jahren erforscht Dr. h. c. Peter Jentschura den menschlichen Stoffwechsel! Das von ihm entwickelte dreistufige Entschlackungssystem ist einfach und für jedermann zu Hause leicht durchzuführen: Schlackenlösung, Neutralisierung und Ausleitung der gelösten Säuren und Gifte aus dem Organismus über die Haut und über die Nieren.

Unser Körper macht nichts falsch!

Die Autoren betrachten die Entstehung von Krankheit aus einer ganz neuen Perspektive. Sie zeigen auf, wie wir die Sprache unseres Körpers besser verstehen, und ihm durch kluge Ernährung und richtige Körperpflege helfen, dauerhaft gesund zu bleiben. Egal, wie alt Sie sind: Fangen Sie an! Ihr Körper wird es Ihnen danken!

ISBN 978-3-933874-73-3
320 Seiten · € 14,50

Verlag Peter Jentschura
Tel.: +49 (0) 25 34 - 9 73 35-0

Leseproben:
www.verlag-jentschura.de

Verlag Peter Jentschura

– noch bevor sich diese in einer bestimmten Erkrankung manifestieren. Auf dieser Grundlage gibt sie dem Patienten individuelle Empfehlungen für seine Gesunderhaltung.

Selbstverantwortung wird in der Chinesischen Medizin großgeschrieben. Der Patient ist verantwortlich für die Förderung seiner Lebenskräfte, er spielt die zentrale Rolle bei der Gesunderhaltung oder auch im Prozess der Heilung. Der Arzt kann lediglich beraten und unterstützen. Dieser Anspruch auf Selbstverantwortung findet sich wieder im Konzept des Yang Sheng, was „das Leben nähren" meint und für Gesundheitsförderung und Lebenspflege steht. Yang Sheng beinhaltet Methoden zur Verbesserung der körperlichen Gesundheit und des seelischen Gleichgewichts – und damit Methoden zur Vermeidung von Krankheiten.

„Heile zunächst mit der Nahrung und erst, wenn das nicht hilft, setze Nadeln und die Arzneimittel ein"

ERNÄHRUNG, EIN WICHTIGER PFEILER IM YANG SHENG

In der Chinesischen Medizin heißt es „Heile zunächst mit der Nahrung und erst, wenn das nicht hilft, setze Nadeln und die Arzneimittel ein". In China weiß man, wie wesentlich unser Ernährungsverhalten die Gesundheit beeinflusst. Daher gibt jeder chinesische Arzt immer auch Ernährungsempfehlungen auf Basis der chinesischen Diätik. Die Diätik kategorisiert unsere Lebensmittel nach spezifischen Kriterien. Sie kann genau beschreiben, welche Wirkung einzelne Lebensmittel auf den Organismus haben, und daraus ableiten, welche Nahrungsmittel für einen Menschen geeignet sind und welche weniger

Viele Beschwerden lassen sich bereits durch die Umstellung der Ernährung lindern oder sogar beseitigen, zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden.

WARMES FÜR DEN START IN DEN TAG

Aus der Nahrung gewinnen wir unser tägliches Qi, hochwertige und naturbelassene Nahrungsmittel unterstützen den Stoffwechsel und pflegen den Darm. Wir alle wissen, wenn die Verdauung nicht rundläuft, fühlen wir uns unwohl und wir ermüden schnell. Auch ist es wichtig, dass wir regelmäßig warme, gekochte Speisen zu uns nehmen. Dies unterstützt die Verdauungsfunktion, die Verdauungsorgane können mit weniger Energieaufwand die Nahrung aufspalten.

In China ist es üblich, bereits am Morgen eine warme Mahlzeit zu sich zu nehmen. Gekochtes oder gedünstetes Gemüse, eine kräftige Suppe oder ein Porridge mit gedünstetem Obst eignen sich hervorragend, um gut gerüstet in den Tag zu starten. Sich am Abend nur von leichten Speisen zu ernähren, unterstützt den Stoffwechsel, fördert den Schlaf und hilft zudem sehr einfach ungewünschte Pfunde loszuwerden.

Wichtig ist auch, dass der Magen nur zu maximal zwei Dritteln gefüllt wird. Und wir sollten das Verdauungssystem durch längere Pausen zwischen den Mahlzeiten entlasten. Dies unterstützt eine gute Verarbeitung der Nahrungsmittel

Frühstücken nach Yang Sheng

GERÖSTETE HAFERFLOCKEN MIT OBST

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:
1 Tasse Haferflocken, 1 EL Cashewnüsse, 250 ml Traubensaft, ½ Apfel, 2 Aprikosen, Zimt, 1 Zitrone, Ingwer, 1 TL Pfeilwurzelmehl, Cashewnüsse

1. 1 Tasse Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett langsam rösten, bis sie leicht braun werden und duften.

2. 1 Esslöffel Cashewnüsse klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

3. 250 ml Traubensaft erhitzen, einen halben Apfel, zwei Aprikosen, beides klein geschnitten, zugeben und einige Minuten leicht köcheln. Eine kleine Prise Salz, eine Prise Zimt, einen halben Teelöffel frisch geriebene Zitronenschale, etwas frisch geriebenen Ingwer hinzufügen. Einen Teelöffel Pfeilwurzelmehl in etwas kaltem Wasser auflösen, langsam einrühren und aufkochen, bis es eindickt. Bei Bedarf mit etwas Agavendicksaft süßen und abrunden.

4. Die Haferflocken unterrühren und das Ganze mit den Cashewnüssen bestreuen.

Qi Gong fördert die Gesundheit durch sanfte Bewegungen und Atemübungen

und damit die Produktion des Qi. Versuchen Sie doch einmal eine Pause von mindestens zwölf Stunden zwischen Abendessen und Frühstück einzuhalten. Das macht den Weg frei für eine gute Verwertung der nächsten Mahlzeit.

AUCH KLEINES LEISTET EINEN BEITRAG ZUR GESUNDHEIT

„Das Qi will bewegt werden", heißt es in China. Dabei muss es nicht gleich Leistungssport sein. Täglich 30 Minuten Bewegung, die den Kreislauf in Schwung bringt und uns etwas schwitzen lässt, ist effektiv und unterstützt unsere vitalen Funktionen. Überlegen Sie, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag sinnvoll einbauen können. Vielleicht fahren Sie einmal mit dem Fahrrad und nicht mit dem Auto zur Arbeit. Oder Sie nehmen die Treppe und verzichten auf den Fahrstuhl – auch kleine Dinge leisten ihren Beitrag, damit wir gesund bleiben und Krankheiten vorbeugen können.

BUCHTIPP

YANG-SHENG-BUCHREIHE

„Yang Sheng – die Kraft in mir" lautet der Name einer Buchreihe zum Präventionskonzept der Chinesischen Medizin, die ab März 2019 im oekom verlag erscheinen wird. Jeder der voraussichtlich 24 Bände stellt ein bestimmtes Krankheitssymptom, einen gesundheitlichen Gefährdungsbereich in den Mittelpunkt. Zum Frühjahr passend geht es los mit den Bänden „Wunschgewicht" und „Heuschnupfen", im Herbst folgen die Themen „Grippe & Infekte" sowie „Rückenschmerzen". Ziel der Reihe ist es, Menschen in die Lage zu versetzen, aktiv zu werden: therapiebegleitend, aber vor allem auch vorbeugend. Dazu enthält jeder Band leicht umsetzbare Anleitungen zu Ernährung, Bewegungsübungen und Akupressur. Selbsttests und Checklisten helfen den Betroffenen bei der Umsetzung der einzelnen Maßnahmen.

Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen

WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Orgonstrahler, Isis-Wasseraktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann – was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog."
Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

Weber Bio-Energie Systeme & Umwelttechnologien
Kasseler Straße 55
34289 Zierenberg
Telefon: +49 (0) 5606 530 560
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10
Mail: info@weberbio.de
Web: www.weberbio.de

Bio-Energie Systeme Weber Umwelt-Technologien

Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für die in dieser Anzeige beschriebenen Produkte.