

DR. MED. FRITZ FRIEDL

Das Gesetz der Balance

*Chinesisches
Gesundheitswissen
für ein langes Leben*

GU





Ein Wort zuvor

Chinesische Medizin für den Westen

Ein Schulmediziner entdeckt die TCM

Warum wir die TCM brauchen
Erste Kontakte mit der TCM
Chinesische Phytotherapie
PATIENTENGESCHICHTE

Erkenne dich selbst

Bewusste Wahrnehmung
Umgang mit sich selbst
Zu diesem Buch

Das Immunsystem

Ein Immunsystem – zwei Sichtweisen

Westliche Vorstellungen
Perspektiven der TCM

Wie die Abwehr funktioniert

Öffnen und Schließen der Tür
Einzelstrategien
Ein lernfähiges System
Immunmuster
Wie Infekte verlaufen

Wenn das Immunsystem nicht richtig lernt

Infekte stärken das Immunsystem
Das unproduktive Immunsystem
Das irritierte Immunsystem
Allergien
Trägerische Stabilität: Immunstarre
Vom Infekt zur chronischen Erkrankung
PATIENTENGESCHICHTE
Therapie: Die Reaktualisierung

Der Weg der Mitte – Grundlagen der TCM

Chinesisches Denken

Prozessorientiertheit in der Medizin – ein Beispiel
Grundbegriffe des chinesischen Denkens

Yin und Yang – ein Wechselspiel

Aktivität und Struktur
Ein gesundes Gleichgewicht
Naturgesetze achten
Innere Beziehungen
Interaktion zwischen Yin und Yang
Unsere Yang-lastige Welt
Individuelle Balance

Qi und Xue – zwei fließende Systeme

Die Lebenskraft Qi
Prioritätskonflikte
Heropathisches Qi
Das Blut »Xue«
Ein komplexes System
Zusammenspiel von Lebenskraft und Blut

Wandlungsphasen und Funktionskreise

Ein System von Entsprechungen
Individuelle Diagnose und Therapie
Beobachtung und Wahrnehmung
Alle fünf in einer Runde

Die fünf Funktionskreise

Die Leber – Gelassenheit

Vitalität und Flexibilität
Wandlungsphase Holz
PATIENTENGESCHICHTE

Der Heerführer
Störungen im Funktionskreis Leber
Die Leber unterstützen

Das Herz – Klarheit

Das Zusammenspiel von Holz und Feuer
PATIENTENGESCHICHTE
Der Fürst
Störungen im Funktionskreis Herz
Das Herz unterstützen

Die Milz – Offenheit

Die Mitte in Zeit und Raum
Die Erde nährt
Yin- und Yang-Anteile
PATIENTENGESCHICHTE
Der Zwischenspeicher
Störungen im Funktionskreis Milz
Die Milz unterstützen

Die Lunge – Feinfühligkeit

Rückzug der Natur
Sammlung und Erneuerung
PATIENTENGESCHICHTE
Der Minister für rhythmische Ordnung
Störungen im Funktionskreis Lunge
Die Lunge unterstützen

Die Niere – Lebensmut

Keime neuen Lebens
Der Lebensfluss
PATIENTENGESCHICHTE
Die Festplatte
Störungen im Funktionskreis Niere
Die Niere unterstützen

Qigong für die fünf Funktionskreise

Im Einklang mit der Natur

Der gelbe Kaiser
Kommunikation mit dem Qi
Wertvoll wie Brokat

Die Übungen

Die Grundhaltung
Übung zur Regulation der fünf Yang-Anteile
Übungen zur Regulation der fünf Yin-Anteile
• Eröffnungsübung 148 • Übung für die Lunge 149 • Übung für die Niere 150
• Übung für die Leber 151 • Übung für das Herz 152 • Übung für die Milz 153
• Abschlussübung 154

Gut und gesund essen

TCM und Ernährung

Das Qi in der Nahrung
Nahrungsmittel sind Heilmittel
Ein gesunder Appetit
Frische und Qualität
Kunstfertige Zubereitung
Warmes als Lebenselixier

Rezepte aus der SILIMA-Küche

Frühstück
Suppen und Salate
Hauptgerichte
Desserts

- Die SILIMA-Klinik Seite 182
- Glossar Seite 186
- Bücher und Adressen Seite 188
- Register Seite 189
- Impressum Seite 192



Chinesische Medizin für den Westen

Während die westliche Medizin stolz ist auf ihre neuesten Errungenschaften, stützt sich die chinesische Medizin auf mehr als 2000 Jahre Erfahrung. Kann uns im modernen Westen eine alte Medizin aus einem anderen Kulturkreis überhaupt etwas sagen? – Sicher ja!



Chinesisches Denken

WIRKLICH VERSTEHEN lässt sich die TCM nur vor dem Hintergrund des chinesischen Denkens. Denn das ist die Urquelle, aus der ihre Konzepte und Methoden entspringen. Und nur auf der Basis dieses Wissens können wir mit fremd anmutenden Begriffen wie »Funktionskreis« und Behandlungsmethoden wie der Akupunktur oder der Heilkräutertherapie (Phytotherapie) etwas anfangen.

Das chinesische Denken unterscheidet sich grundlegend von unserem westlichen Denken. Der Hauptunterschied zwischen beiden Denkweisen kann in einen kurzen Satz gefasst werden: Westliches Denken ist ergebnisorientiert,

chinesisches Denken prozessorientiert. Ob es um die Natur geht, den Menschen oder die Medizin – die chinesische Weltanschauung rankt sich immer um lebendige Prozesse, die einen ständigen Wandel in der Welt bewirken.

PROZESSORIENTIERTHEIT IN DER MEDIZIN – EIN BEISPIEL

Die Medizin bietet viele Beispiele für die Verschiedenartigkeit der beiden Denkweisen. Nehmen wir beispielsweise die Verstopfung. Im Chinesischen gibt es kein medizinisches Wort, mit dem »Verstopfung« übersetzt wer-

den könnte. Stattdessen kennen chinesische Ärzte über dreißig verschiedene Begriffe, die dieses Phänomen beschreiben. Besonders aufschlussreich ist nun, dass jeder einzelne Begriff schon eine Erklärung dafür beinhaltet, warum der Darm nicht mehr richtig arbeitet: Er kann beispielsweise zu viel Hitze haben oder zu viel Trockenheit oder eine bestimmte Art der Blockierung aufweisen.

Wenn wir im Westen über Verstopfung reden, beziehen wir uns klar auf das Ergebnis: Es kommt nichts heraus. Bei eindeutigen Fehlerquellen kann man mit dem Ergebnissen denken prima arbeiten, z. B. wenn ein mechanischer Darmverschluss besteht, der operativ beseitigt werden kann.

Die differenzierten Zusammenhänge der Darmfunktion begreift man aber besser, wenn man die gesamte Stoffwechselsituation eines Menschen analysiert, in der sich die Verstopfung entwickelt hat. Denn die Verstopfung ist meistens das Endresultat eines längeren Prozesses, der den gesamten Verdauungsvorgang, beginnend in der Mundhöhle, über Speiseröhre, Magen, Dünndarm, Galle, Bauchspeicheldrüse und Dickdarm einschließt. Und wie uns die TCM lehrt, gibt es über dreißig verschiedene Möglichkeiten, eine Darmträgheit mit letztendlicher Verstopfung zu entwickeln, und damit auch entsprechend viele Therapiemöglichkeiten.

Wenn die Chinesen sagen, der Darm leide an Trockenheit, wird deutlich, dass sie sich für die Hintergründe der Beschwerden viel mehr interessieren als für das sichtbare Ergebnis. Ihnen ist in erster Linie an den lebendigen Prozessen gelegen, die unser organisches Geschehen, unser ganzes Leben und den Lauf der Welt ausmachen. Was anderes sollte der Konfuzius-Spruch »Der Weg ist das Ziel« denn auch bedeuten?

GRUNDBEGRIFFE DES CHINESISCHEN DENKENS

Im Folgenden kommen einige Begriffe zur Sprache, die in der chinesischen Weltanschauung zentrale Bedeutung haben: »Yin und Yang«, die fünf »Wandlungsphasen« bzw. »Funktionskreise« und die Lebenskraft »Qi«. Da die TCM eng mit der chinesischen Weltanschauung verwoben ist, spielen diese Begriffe auch in der chinesischen Medizin eine wichtige Rolle. Ihre medizinische Bedeutung erschließt sich uns leichter, wenn wir etwas mehr über das Weltbild der Chinesen wissen. Daher möchte ich zunächst erklären, wie diese Begriffe allgemein verstanden werden, bevor ich auf ihre Bedeutung in der TCM eingehe.

YIN UND YANG

In der chinesischen Weltanschauung stellen Yin und Yang zwei Aspekte des Dao dar, die in der Welt wirken. Das Dao wird als das Absolute verstanden, als die höchste Stille und Leere und zugleich als die Mutter alles Seienden. Alles, was existiert, hat seinen Ursprung im Dao.

So entspringen auch Yin und Yang dem Dao. Sie sind polare Kräfte, die in einem immerwährenden Zusammenspiel alles hervorbringen, was in Raum und Zeit besteht. In der chinesischen Kosmologie heißt es auch, Yang sei nach oben aufgestiegen und habe den Himmel gebildet, während Yin nach unten gesunken sei und die Erde geformt habe.

Yin und Yang sind nicht statisch, sondern befinden sich in ständiger Bewegung. Zum Beispiel geht der Tag (Yang) in die Nacht (Yin) über und dann die Nacht (Yin) wieder in den Tag (Yang). Diese Dynamik der beiden Kräfte und die Übergänge zeigen sich anschaulich in dem bekannten Yin-Yang-Zeichen.

Die fünf Funktionskreise

Alle fünf Funktionskreise erfüllen spezifische Aufgaben in unserem Organismus. Das gelingt ihnen optimal, wenn sie gesund und ausgewogen sind. Wie Sie Ihre Funktionskreise mit einfachen Mitteln im Alltag stärken und regulieren können, erfahren Sie in diesem Kapitel.



Die Niere – Lebensmut

DEN FUNKTIONSKREIS NIERE ordnen die Chinesen der Wandlungsphase Wasser zu. Wasser gehört zu den wichtigsten Lebensgrundlagen auf der Erde. Nehmen wir kein Wasser zu uns, so können wir nur wenige Tage überleben.

In China assoziiert man mit dem Wasser seit jeher das Weiche und Nachgiebige. Wasser ist Yin und besitzt die Fähigkeiten, etwas aufzunehmen, zu speichern, zu bewahren und zu nähren. Insofern symbolisiert das Wasser auch die weibliche Urkraft.

Dieses weibliche Yin bildet mit dem Feuer (siehe Wandlungsphase Herz, Seite 90 – 101),

dem männlichen Yang, ein polares Paar. Beide Urkräfte gehören zusammen und ergänzen sich. Wie es im *Buch der Urkunden (Shujing)* heißt, entflammt das Feuer und lodert auf, während das Wasser alles befeuchtet und nach unten strebt.

Im System der fünf Wandlungsphasen entspricht das Wasser dem großen Yin, also dem Yin in seiner höchsten Ausprägung. Demgemäß gehört von den Jahreszeiten der Winter dieser Wandlungsphase an. Während des Winters steht die Natur äußerlich fast still. Sie hat sich nach innen zurückgezogen, sich gesammelt. Sie ruht.

Der Innere Klassiker des Gelben Kaisers

(Kap. 2) charakterisiert diese Zeit folgendermaßen: »Die drei Monate des Winters nennt man die Zeit des Verschließens und Speicherns. Wasser gefriert und die Erde bricht auf. Die friedliche Ruhe des Yang sollte man jetzt nicht stören.« Wie für jede Wandlungsphase und Jahreszeit gibt das alte medizinische Werk auch Hinweise, wie wir im Winter mit dem Wasser in Einklang leben können. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, sich den jetzt vorherrschenden Yin-Qualitäten, wie der Zurückgezogenheit, anzupassen und das ruhende Yang nicht aufzurühren.

KEIME NEUEN LEBENS

In den Wintermonaten wird jenes Leben vorbereitet, das sich dann im Frühjahr voller Elan Bahn brechen wird. Aus dem mütterlichen Yin wird Yang hervorgehen. So stellt die Wandlungsphase Wasser die Quelle neuen Lebens dar.

Auf der organischen Ebene findet sich diese Vorstellung einer lebenspendenden Qualität im Funktionskreis Niere wieder. Er korrespondiert mit der Wandlungsphase Wasser und ist von daher für die Fortpflanzungskraft verantwortlich. Dieser Zusammenhang lässt sich noch vertiefen: Chinesischer Anschauung nach speichert die Niere die sogenannte Essenz (Jing). Die Essenz gehört zu den wichtigsten Energien in unserem Körper und stellt die physische Grundlage des Lebens dar. Wessen Essenz stark ist, der verfügt über eine solide Basis für gute Gesundheit. Darüber hinaus gilt die Essenz als der Grundstoff zur Zeugung von neuem Leben. Weil sie im Funktionskreis Niere gespeichert wird, betrachtet die TCM die Fortpflanzung als eine zentrale Aufgabe dieses Funktionskreises.

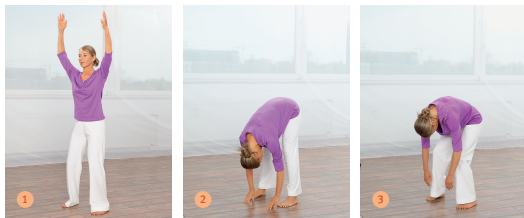
DER LEBENSFLUSS

Wasser fließt und ist in diesem Fluss unaufhaltsam. Entsprechend dem Fluss, der sich ein neues Bett sucht, wenn er in seinem Lauf behindert wird, gilt Wasser in China als diejenige Kraft, die mit Weichheit und Ausdauer alles Harte überwindet. Wasser gelangt nicht durch explosive Kraft zum Ziel, sondern durch Beharrlichkeit und Beständigkeit.

Wasser fließt unaufhörlich und erreicht so sein Ziel.

Yijing, Trigramm Kan

Wasser strömt ohne Unterbrechung dahin, so wie sich auch das Leben und das gesamte kosmische Geschehen in einem ständigen Fluss befinden. Dieser Gedanke spielt im chinesischen Denken und damit auch in der TCM eine wichtige Rolle: Unser Organismus ist kein statisches Gebilde, sondern unterliegt einem lebendigen Prozess in fortwährender Bewegung. Das Qi und das Blut durchströmen ihn und er ist umso gestünder, je ungehinderter die Lebenskräfte in ihm fließen können. So, wie die Wandlungsphase Feuer ein Maximum an Vitalität darstellt, symbolisiert die Wandlungsphase Wasser den Gegenpol, die Minimalstufe des Lebens, den vollkommenen Rückzug. Und im Staatsgefüge des Organismus gilt die Niere als der »mächtige Beamte«, die »Instanz der Potenzierung von Kraft«.



Eröffnungsübung

ÜBUNGEN ZUR REGULATION DER FÜNF YIN-ANTEILE

ERÖFFNUNGSÜBUNG

- 1 Aus der Grundhaltung lösen Sie Ihre Hände und führen Ihre Arme, die Handflächen nach oben gerichtet, seitlich hoch bis über den Kopf; die Handflächen drehen sich dabei etwas nach innen. Während der Bewegung atmen Sie ein.

Begleitende Vorstellung:
Alle Körperbereiche und Zellen werden von den Füßen beginnend aufwärts von der Energie der Erde durchdrungen und erfüllt. Hilfreich als inneres Bild für die gesamte Übung ist auch die Vorstellung, einen Ball in die Höhe zu heben.

- 2 Mit Beginn der Ausatmung, also wenn die Hände über Kopfhöhe nach oben zeigen, senken Sie Ihre Arme und Ihren Kopf und beugen Ihre Wirbelsäule, oben beginnend, Wirbel für Wirbel vornüber. Die Arme ziehen sozusagen den Oberkörper nach unten.

Begleitende Vorstellung:
Alle Spannungen im Körper schmelzen und fließen in den Boden.

- 3 Mit Beginn des nächsten Einatmens beugen Sie leicht Ihre Knie und richten Ihren Oberkörper von unten her (mit Becken und Lendenwirbelsäule beginnend) wieder auf. Sie befinden sich nun wieder in der Grundhaltung.

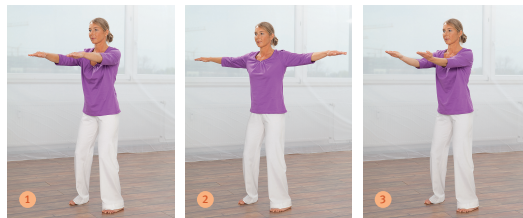
Machen Sie diese Eröffnungsbewegung 5-mal.



TIPP

In der Grundhaltung können Sie zwischen- durch immer wieder Ihre Hände vor das Dantian legen, um Ihre Körpermitte deutlich zu spüren.

Männer haben dabei die linke, Frauen die rechte Hand innen (siehe letztes Foto auf Seite 155).



Lungenübung

ÜBUNG FÜR DIE LUNGE

- 1 Aus der Endposition der Eröffnungsbewegung (Grundhaltung) führen Sie nun mit dem Einatmen Ihre Hände und Arme wieder über den Kopf (siehe 1 der Eröffnungsübung). Mit Beginn des Ausatmens senken Sie Ihre Hände bis vor Ihre Brust, die Handflächen nach unten gerichtet.

- 2 Mit dem nächsten Einatmen öffnen Sie Ihre Arme vor Ihrem Brustkorb seitwärts bis auf Schulterlinie, am Endpunkt drehen Sie die Handflächen nach oben.

Begleitende Vorstellung:
Mit dem Einatmen öffnen Sie einen Vorhang – vor Ihnen breitet sich eine wunderschöne, weite Landschaft aus. Sie sind weitherzig.

- 3 Mit dem folgenden Ausatmen bringen Sie Ihre Arme wieder nach vorn, die Hände dürfen sich am Ende des Zusammenführens nicht berühren, sondern sind schulterbreit geöffnet. Drehen Sie nun die Handflächen wieder zum Boden.

Begleitende Vorstellung:
Alle verbrauchte Energie verlässt mit dem Atem den Körper.

Wiederholen Sie diese Übung mindestens 10-mal und maximal 20-mal.

Wirkung:
Diese Übung massiert das Lungenwebe und die umgebenden Nerven, es stärkt die Lunge und kräftigt die entsprechenden Leitbahnen (Meridiane). Die wechselnde An- und Entspannung im Bereich der Schulterblätter und der Brust- und Halswirbelsäule stimuliert darüber hinaus die versorgenden Nerven, Blutgefäße und das Kapillarsystem sowie das Lymphsystem im gesamten Brustkorbbereich. Regelmäßiges Üben bewirkt eine Kräftigung des gesamten Atmungssystems sowie eine Vermehrung des Abwehr-Qi (Wei Qi) und dadurch eine Stärkung des Immunsystems.



GEBRATENE RINDFLEISCHSTREIFEN AUS DEM WOK MIT PAK CHOI UND WALNÜSSEN

Zutaten

600 g Rinderlende
10 g Ingwer
20 g Frühlingslauch
50 ml helle Sojasauce
10 ml Pflanzenöl
50 g Karotten
150 g Pak Choi
50 g Zucchini (grün)
15 ml Reiswein trocken
10 g frischer Koriander
4 g Ursalz
4 g Pfeffer
4 g China-Gewürzmischung
Dekorblüten
schwarze Sesamkörner
Sesamol
Walnüsse

Zubereitung

Die Rinderlende von Haut und Fett befreien und in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und der Sojasauce etwa 60 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Das Gemüse waschen, putzen und in finger-nagelgroße Stücke schneiden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Den gewaschenen und halbierten Ingwer anbraten. Den geputzten Frühlingslauch zugeben, leicht anbraten und beides herausnehmen. Nach und nach die Rinderfiletstreifen anbraten und herausnehmen. Das Gemüse in die Pfanne geben und so lange leicht anschwitzen, dass es noch bissfest ist. Würzen, abschmecken und mit dem Reiswein ablöschen. Sesamol und Sesamkörner und die Rindfleischstreifen zugeben. Leicht erwärmen (nicht mehr kochen, sonst wird das Fleisch



Gebratene Rindfleischstreifen aus dem Wok mit Pak Choi und Walnüssen

zäh), abschmecken und anrichten. Mit den Dekorblüten, Walnüssen und Korianderblättern garnieren.

Variante: Sie können dieses Gericht auch mit Entenbrust oder Lammfleisch zubereiten und andere Gemüsesorten verwenden. Der große Vorteil des Wok besteht in den unterschiedlichen Temperaturen, die er anbietet: am Boden ist es sehr heiß, an den Rändern lässt die Temperatur nach. Deshalb lassen sich verschiedene Vorgänge in einem Wok durchführen: Während im Wok-Zentrum gekocht wird, werden die anderen Zutaten vorübergehend am Wok-Rand warm gehalten.

Wirkung

Koriander und Ingwer stärken den Funktionskreis Milz, das Sesamol und die Walnüsse den Funktionskreis Niere.



TIPP

SILIMA-China-Gewürzmischung

Zutaten: 10 g Fenchelsamen, 8 g Zimtbaumrinde, 6 g Bergpfeffer (Szechuanpfeffer), 2 g Chilischoten getrocknet, 2 g Fructus Tsaoko (nur die Schale verwenden), 3 g Kardamom, 2 g Curcuma, 6 g Paprikapulver edelsüß, 1 Sternanis

Zubereitung: Zutaten abwägen und in der Moulinette oder dem Mörser zerkleinern.

Die Gewürzmischung ist zum Marinieren, Würzen und Abschmecken von Fleisch, Fisch und Gemüsegereichten geeignet. Sie erwärmt leicht die Mitte und regt die Verdauung an.

DESSERTS

LIMETTENCREME MIT GLACIERTEN FEIGEN UND MINZE

Zutaten

für die Creme

130 g stichfester, fettarmer Joghurt
130 g Crème fraîche
4 Limetten oder Zitronen (Saft)
5 g Puderzucker
3 Blatt Gelatine weiß
125 ml Schlagsahne 33%
2 Eiweiß (60 g)
20 g Kristallzucker

für die Feigen

8 frische reife Feigen
10 g Butter
20 g Kristallzucker
1 Limette oder Zitrone (Saft)
100 ml süße Sahne (33%)
8 geschälte, geröstete ganze Mandeln
Puderzucker
Minzeblätter und Früchte (z. B. Beeren)

Zubereitung

Creme

Fettarmer Joghurt, Crème fraîche, Limettensaft und Puderzucker verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen. Die Gelatine ausdrücken und in einem Topf oder einer Metallschüssel langsam im Wasserbad auflösen (Packungsanleitung beachten). Das Eiweiß mit dem Kristallzucker steif schlagen. Die Joghurtmasse langsam unter die Gelatine heben und alles gut vermengen. Dann die geschlagene Sahne und den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Creme in eine Schüssel oder in Förmchen füllen und etwa 3–4 Stunden kühlen stellen.



Wie Sie Ihre Gesundheit ins Gleichgewicht bringen

Dr. Fritz Friedl, einer der renommiertesten deutschen TCM-Mediziner, hat in jahrzehntelanger Forschungs- und Praxisarbeit herausgefunden, was seine Patienten auf den Weg der Heilung bringt. Alle Erkrankungen – ob schwer oder leicht, chronisch oder akut – weisen auf ein spezielles Ungleichgewicht hin, das man mit gezielten Maßnahmen ausgleichen kann.

- › Das Modell der fünf Funktionskreise unterstützt Sie dabei, Ihre individuellen Stärken und Schwachstellen zu erkennen und zeigt, mit welchen Maßnahmen Sie Heilungsprozesse gezielt fördern können.
- › Anschauliche Patientenbeispiele, praktische Tipps für den Alltag, eine Qigong-Übungsreihe sowie leckere Rezepte sind wertvolle Hilfen für alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten.