

DR. MED. FRITZ FRIEDL  
Das Gesetz der Balance





Dr. med. Fritz Friedl

# Das Gesetz der Balance

*Chinesisches Gesundheitswissen  
für ein langes Leben*

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 Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche und naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Bildnachweis:

Qigong-Übungsreihe S. 221–2345 (Kay Blaschke)

Rezepte aus der Silima-Küche S. 256–274 (Studio Eising, Martina Görlach)

Kalligraphien (Petra Hinterthuer)

alle weiteren Fotos (Fritz Friedl)

8. Auflage

Taschenbuchausgabe März 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 2009 Dr. med. Fritz Friedl

Das Buch erschien 2009 beim Gräfe und Unzer Verlag, München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images/View Stock

SSt · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Print Consult, München

Printed in Slovakia

ISBN 978-3-442-22138-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)



# INHALT

Ein Wort zuvor 17

## Chinesische Medizin für den Westen

Ein Schulmediziner entdeckt die TCM 12

Erkenne dich selbst 23

## Das Immunsystem

Ein Immunsystem – zwei Sichtweisen 32

Wie die Abwehr funktioniert 38

Wenn das Immunsystem nicht richtig lernt 47

## Der Weg der Mitte – Grundlagen der TCM

Chinesisches Denken 66

Yin und Yang – ein Wechselspiel 71

Qi und Xue – zwei fließende Systeme 83

Wandlungsphasen und Funktionskreise 101

## Die fünf Funktionskreise

Die Leber – Gelassenheit 116

Das Herz – Klarheit 135

Die Milz – Offenheit 153

Die Lunge – Feinfühligkeit 169

Die Niere – Lebensmut 192

Inhalt

## Qigong für die fünf Funktionskreise

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Im Einklang mit der Natur | 214 |
| Die Übungen               | 219 |

## Gut und gesund essen

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| TCM und Ernährung            | 238 |
| Rezepte aus der SILIMA-Küche | 253 |

## Anhang

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Die SILIMA-Klinik     | 275 |
| Grundbegriffe der TCM | 281 |
| Adressen              | 285 |
| Qigong-DVD            | 286 |
| Register              | 290 |



## EIN WORT ZUVOR

DIE MEDIZIN UNSERER westlichen Kultur ist erfolgreich in der Bekämpfung von Krankheiten. Alles, was nicht stimmt in unserem Körper, wird weggeschnitten, weggeasert, wegbestrahlt. Was nicht beseitigt werden kann, wird durch Medikamente beeinflusst. Die Gegner sind Bakterien, erhöhte Blutdruckwerte, depressive Gedanken. Entsprechend heißen die Medikamente Antibiotika, Antihypertonika oder Antidepressiva.

Obwohl so vieles machbar geworden ist, empfindet ein großer Teil unserer Bevölkerung Unbehagen bei dieser Ausrichtung der Medizin. Deshalb wünschen sich 61 Prozent der Deutschen – laut einer Allensbach-Umfrage aus dem Jahre 2005 – im Krankheitsfall eine aus Schulmedizin und traditioneller chinesischer Medizin (TCM) kombinierte Behandlung. Bei den Menschen, die bereits Erfahrungen mit der TCM gewonnen haben, liegt die Zahl der Befürworter einer solchen Kombination sogar bei 89 Prozent.

Worauf beruht diese Sehnsucht nach einer Ergänzung durch eine andersartige Medizin? Ist es die Suche nach natürlichen Arzneimitteln, die den Organismus in seiner Arbeit unterstützen – nach Pro-Immunlogika, Pro-Psychika oder Pro-Metabolika? In der Verwendung von Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln artikuliert sich dieses Bedürfnis – allerdings ohne dass diese den gewünschten Effekt erzielen.

Oder ist es, weil in der chinesischen Medizin die zwischenmenschliche Zuwendung eine so große Rolle spielt? In der Tat fühlen sich die Menschen durch unsere moderne Medizin fremdgesteuert, in Einzelteile zerlegt und einer kalten Technik ausgesetzt. Das medizinische Interesse beginnt erst im Störfall. Krankheitsvorsorge und gesundheitsfördernde Lebensweise dagegen sind Themen, die nur stiefmütterlich behandelt werden. Dabei bleiben die Selbstbestimmung des Menschen und die Verbindungen von Seele und

Ein Wort zuvor

Körper auf der Strecke. Die westliche Medizin überlässt den Einzelnen seinen unbewussten Fehlern, um ihn bei Bedarf zu reparieren.

Im Zentrum der chinesischen Medizin hingegen steht die Forderung nach Einhaltung von Naturgesetzen durch die Aufrechterhaltung eines inneren Gleichgewichts. Denn im Einklang mit der Natur leben wir durch die Balance von entgegengesetzten Kräften (Yin und Yang), die sich ausgleichen, aber auch bekämpfen können. Durch unsere Lebensweise, Ernährung, ja sogar unser Denken entscheiden wir darüber, ob das Gleichgewicht erhalten bleibt oder nicht; die Seele spiegelt diese Ausgeglichenheit durch Zufriedenheit und Gelassenheit.

Ich danke an dieser Stelle allen meinen Patientinnen und Patienten, die in den vergangenen 35 Jahren durch ihre Beobachtungen und ihre Dialogbereitschaft dazu beigetragen haben, dass ich immer mehr Details über das Gesetz der Balance erfahren und verstehen darf. Und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich, dass Sie durch die Lektüre dieses Buches angeregt werden, sich auf Ihren Organismus einzulassen, Ihre Eigenwahrnehmung zu schulen und etwas an Selbstbestimmung (zurück) zu gewinnen.

Dr. med. Fritz Friedl







氣

# 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!

## EIN SCHULMEDIZINER ENTDECKT DIE TCM

IM PRINZIP BIN ICH EIN ganz normaler Schulmediziner, bodenständig in Bayern aufgewachsen, Abitur, Studium, Assistenzarztzeit, Allgemeinmediziner. China hat mich als Jugendllicher nicht interessiert, nicht einmal die Mao-Bibel habe ich gelesen. Interessiert haben mich immer Menschen, ihre Schicksale und ihre Entwicklungen.

Als Arzt ist mir sehr bald aufgefallen, dass die Medizin oft mit einem Behandlungsergebnis zufrieden ist, der betroffene Patient aber nicht. Ärzte philosophieren dann über die Grenzen des Machbaren und unterstellen dem Patienten gern maßlos überzogene Ansprüche. Patienten hingegen versuchen verzweifelt, darauf aufmerksam zu machen, dass sie nicht verstehen, was mit ihnen los ist, und dass sie mit der Irritation über ihren gestörten Organismus nicht fertig werden. Und dies wiederum irritiert die Ärzte.

Unaufhörlich lobt das westliche Medizinsystem selbstgefällig seinen hohen Standard. Nur Kostenfragen seien es, die einer weiteren Verbesserung im Wege stehen. Patienten, die das nicht annehmen können, werden als unbequem oder zumindest undankbar eingestuft.

Wenn ein System mit Widerstand oder Kritik so schlecht umgehen kann, so hat das schon immer meine Skepsis geweckt. Bereits als Praktikant fühlte ich oft tiefe Solidarität mit kritischen Patienten. Und sehr bald schon wurde mir klar, dass das »System Medizin« nicht hinterfragt werden durfte und Kritik meist zusammen mit der Person des Kritikers kategorisch abgelehnt wurde.

Man könnte also auch gut und gerne von einer Betriebsblindheit sprechen. Um dieser zu entgehen, habe ich mich mit Philosophie, Medizingeschichte und der Medizin anderer Kulturen beschäftigt – und bin beim Studium der traditionellen chinesischen Medizin, der TCM, gelandet.



## WARUM WIR DIE TCM BRAUCHEN

Seit dreizehn Jahren leite ich nun die Klinik SILIMA, eine kleine Privatklinik, in der neben der westlichen Medizin gleichberechtigt und ergänzend die chinesische Medizin zur Anwendung kommt. Entgegen der landläufigen Meinung, Naturheilkunde-Systeme wie die TCM sollten eher den leichten und banalen Erkrankungen vorbehalten bleiben, bin ich heute der Auffassung, dass gerade die schweren und bedrohlichen Krankheiten nach chinesischer Medizin verlangen. Der Grund dafür liegt in der Unzulänglichkeit unserer westlichen Medizin, die trotz ihrer unbestreitbaren Vorzüge Defizite aufweist, die einen sie ergänzenden Ansatz unverzichtbar machen.

### DEFIZITE DER WESTLICHEN MEDIZIN

Aus der Anatomie und Chirurgie heraus hat unsere westliche Medizin einen reparativen Ansatz entwickelt, d. h., im Krankheitsfall versucht sie, den veränderten Körper zu reparieren. Darin sind zwei Probleme enthalten:

- › Krankheiten, die nicht mit einer anatomischen Veränderung in Verbindung gebracht werden können, entziehen sich der westlichen Diagnostik. Millionen von Menschen erleben dies. Sie gehen zu ihren Ärzten, schildern ihre Beschwerden, werden einer bestimmten Diagnostik unterzogen und erhalten schließlich die Auskunft, sie seien gar nicht wirklich krank, sondern es sei »nur seelisch«. Mit funktionellen Störungen, also (oft erheblichen) körperlichen Beschwerden, bei denen aber kein körperlicher Befund erhoben werden kann, tut sich die westliche Medizin schwer. Obwohl sie den Begriff »funktionelle Störung« kennt, kann sie nicht wirklich etwas damit anfangen. Diese Unfähigkeit, Krankheiten zu analysieren, die sich »nur« im Funktionellen erschöpfen, obwohl der Körper rein technisch gesehen intakt ist, hat nichts mit den individuellen Fähigkeiten des einzelnen Arztes zu tun. Sie steckt im Konzept unserer Medizin und stellt eine

- methodische Begrenzung dar, die einen großen Teil der Krankheitserscheinungen – und damit auch der Kranken – ausschließt.
- › Der zweite wesentliche Kritikpunkt ist: Unserer westlichen Medizin fehlt das Verständnis für die Bedeutung von Symptomen, die im Vorfeld von Erkrankungen als Warnung des Organismus auftreten. Wenn der Magen schmerzt, obwohl er in Ordnung ist, sehen wir die Schmerzen nicht als Warnlampe eines gefährdeten Systems, sondern als Bagatelle, die keiner Reparaturmaßnahmen bedarf. Die chinesische Medizin dagegen liefert uns die Sprache des Befindens, die uns wie ein Armaturenbrett zeigt, ob alles in Ordnung ist oder nicht. Wärme- und Kälteempfindungen, die Art des Schwitzens, Schmerzen, Appetitveränderungen, Hauterscheinungen wie auch psychische Irritationen sind immer Hinweise auf Fehlentwicklungen. Die Beachtung dieser Hinweise kann (und sollte) zur Vorbeugung von Krankheiten genutzt werden.

### AKTIVIERUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

Dabei verfügt unser Körper über ein raffiniert konstruiertes System der Selbstorganisation, das über weite Strecken unseres Lebens Krankheiten verhindert und nur gelegentlich der Korrektur von außen bedarf. Dieses System entzieht sich dem Zugriff der westlichen Medizin, da es komplett auf einer funktionellen Ebene arbeitet. Wir lernen im Medizinstudium nicht, dieses System zu begreifen oder zu steuern. Man bringt uns nicht einmal den nötigen Respekt vor diesem großartigen System bei. Man bildet uns zum Mediziner aus, nicht zum Arzt.

Erfolgreiche naturheilkundliche Behandlungen werden in der Medizin häufig mit dem Begriff »Spontanheilung« abgetan. Auch der Umgang mit dem »Placebo-Effekt«, dem durch nicht wirksame Medikamente erzeugten Therapieerfolg, zeigt, dass die Möglichkeit der gezielten Beeinflussung von Selbstheilungskräften aus dem Denken der wissenschaftlichen Medizin ausgeblendet wird. Die Eigenregulation stört die medizinische Forschung und Praxis geradezu. Am liebsten repariert die westliche Medizin den Men-



schen in Vollnarkose, wenn die Eigensteuerung weitgehend ausgeschaltet ist. Die Fortschritte von Chirurgie und Anästhesie sind immens und absolut unverzichtbar. Das Defizit im Hinblick auf das Krankheitsverständnis wird dadurch aber nicht aufgehoben. Genau damit aber beschäftigt sich die TCM – mit einem umfassenden Krankheitsverständnis. Sie will nichts reparieren. Sie möchte den Organismus verstehen, Funktionsstörungen aufspüren und die Eigenregulation aktivieren, wenn Probleme auftreten.

In weiten Kreisen der Öffentlichkeit wird das Interesse an der chinesischen Medizin als nostalgische oder esoterische Verirrung saturierter Westeuropäer angesehen. Dies ist zumindest bei mir nicht der Fall, trifft aber nach meiner Kenntnis auch für viele meiner Kollegen nicht zu. Das Interesse an der TCM erklärt sich schlichtweg mit der Unzulänglichkeit und methodischen Einseitigkeit der westlichen Medizin, die nach einem anderen Denkansatz schreit, der sie ergänzen und erweitern kann.

## ERSTE KONTAKTE MIT DER TCM

In meinem konkreten Fall habe ich das medizinische Dilemma bereits als Student erfahren. Schon in den Krankenpflegepraktika fiel mir die Diskrepanz zwischen der körperlichen Reparatur und der seelischen Verfassung vieler Patienten auf. Perfekt operiert, waren sie dennoch seelisch am Ende. Körper und Seele rebellierten, reagierten mit Schmerzen und Hilflosigkeit, die durch Psychopharmaka, Schlaf- und Schmerzmittel unterdrückt werden mussten.

## EINE EXKLUSIVE VORLESUNG

Als aufgeschlossener Student kam ich in die Vorlesung von Prof. Dr. Manfred Porkert, dem ersten Sinologen Europas, der auf das methodische Konzept der chinesischen Medizin hingewiesen hatte. Er hat diese Medizin nicht auf einige Tricks und exotische Techniken reduziert, sondern die Charakteristik ihres Denkens und ih-

rer Konzepte herausgearbeitet. Darin lag sein besonderes Verdienst. Der kleine Kreis der Zuhörer wurde zur Keimzelle, aus der heraus sich ein nachhaltiges Interesse für die chinesische Medizin entwickeln sollte.

Zusätzlich zu diesen Studien hat mich noch eine tief greifende Erfahrung geprägt. Eine wesentliche Rolle dabei spielte ein 25-jähriger Student, lang aufgeschossen, untergewichtig, aktiv und anpassungsfähig. Er litt an einem Pneumothorax, einer krankhaften Ansammlung von Luft im Pleuraspalt zwischen Rippen- und Brustfell, durch die der Lungenflügel zusammengedrückt wird. Diese Erkrankung war spontan aufgetreten und hatte sich dauerhaft festgesetzt.

## EXPERIMENTE MIT CHINESISCHEN HEILPFLANZEN

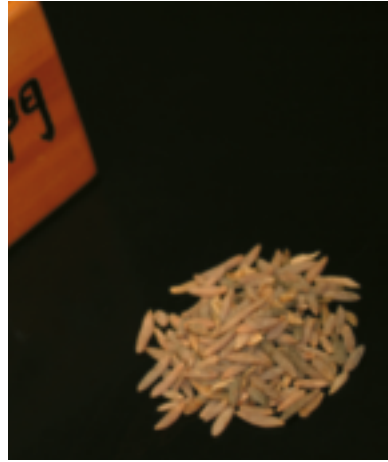
Der Student besaß inzwischen eine ganze Tüte voller Röntgenbilder, die zeigten, dass der Zustand dauerhaft geworden war. Er suchte die bedeutendsten Pulmologen auf, die ihm erklärten, dass es sich bei diesem Krankheitsbild um ein zwar seltenes, aber doch gelegentlich auftretendes Phänomen bei jungen Menschen mit sehr schlankem Körperbau handelte. Wie sie ihm sagten, würde der Zustand sich meist von selbst stabilisieren, in manchen Fällen aber auch einen operativen Eingriff benötigen.

Eine Operation wollte der junge Mann keinesfalls durchführen lassen, da er nicht zu Unrecht das Risiko einer Operation, bei welcher der Brustkorb geöffnet wird, fürchtete. So ertrug er die eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit und das Risiko möglicher lebensgefährdender Komplikationen und wartete auf die in Aussicht gestellte Spontanheilung. Wiederholt wurde die Luft aus dem Pleuraspalt abgesaugt, jedoch ohne Erfolg; immer wieder stellte sich derselbe Zustand ein, der bereits durch viele Röntgenaufnahmen dokumentiert worden war.

Trotz der Erkrankung hatte er sein Studium fast abgeschlossen, war aber nicht belastbar: Schmerzen beim Gehen und ständiger Druck auf der Brust ließen nicht erwarten, dass er jemals beruf-



tätig werden konnte. Mit einiger Zähigkeit suchte er nach Hilfe, weil er sich nicht damit abfinden wollte, dass sein Organismus nicht die Kraft haben sollte, die Schwäche des Pleuragewebes auszugleichen. Der junge Mann begann, mit chinesischen Pflanzen zu experimentieren. Schon nach kurzer Zeit stellten sich erste Erfolge ein. Sobald er den Extrakt (das Dekokt) einer bestimmten Pflanze trank, verbesserte sich der Befund zusehends. Ließ er sie wieder weg, verschlechterte sich der Befund unverzüglich. Als angehender Wissenschaftler bat er seine Mitbewohner, ihn zu »verblinden«: Er nahm Getränke zu sich, bei denen er nicht wusste, ob sie die wirksame Pflanze enthielten oder nicht. Der Erfolg war eindeutig und führte schließlich zum Ausheilen der Erkrankung, die nie wieder aufgetreten ist!



*Die Wurzeln des Schlangenbartes (Ophiopogon japonicus) heilen Lungenerkrankungen.*

Vielleicht ahnen Sie schon, dass ich selbst dieser junge Student war, der – aus heutiger Sicht sage ich: zum Glück!!! – diese Krankheitserfahrung machen konnte, die sein Weltbild nachhaltig veränderte. Wie jeder andere hätte ich es bis dahin nicht für möglich gehalten, dass Heilpflanzen eine solch grundlegende Wirkung haben konnten. Ohne diese Erfahrung hätte ich wohl kaum die Konsequenz entwickelt, mich einer Medizin zu widmen, die bis dahin in Deutschland nicht praktiziert worden war.

## CHINESISCHE PHYTOTHERAPIE

In den mehr als 25 Jahren, in denen ich jetzt die chinesische Medizin praktiziere, blicke ich auf etwa 100.000 individuelle Verschreibungen zurück. Obwohl ein Dekokt mit chinesischen Pflanzen in

## INFO

### Dekokt

In alter pharmazeutischer Tradition wird gemäß den ärztlichen Verordnungen in der Apotheke ein individuelles Getränk, ein sogenanntes »Dekokt«, hergestellt. Dies ist ein Gesamtextrakt aus den verschriebenen Pflanzen, das dann schluckweise, am besten über den ganzen Tag verteilt, damit es möglichst viele therapeutische Impulse gibt, vom Patienten getrunken werden muss.

der Regel keine kulinarische Delikatesse darstellt, kam doch diese erstaunliche Zahl zustande. Menschen zwischen 0 und 95 Jahren haben die von mir verschriebenen Dekokte genossen und von den Wirkungen profitiert.

Ich habe dabei immer nur Menschen behandelt, die sich in einer medizinischen Notlage befanden; Wellness-Behandlungen lehne ich grundsätzlich ab. Im Laufe der Jahre habe ich daher ein Gefühl dafür bekommen, wie groß die Zahl der Menschen ist, die mit den Errungenschaften der westlichen Medizin nicht zufrieden sind – nicht zufrieden sein können! Viele rein schulmedizinisch geprägte Kollegen schauen eifersüchtig auf das Interesse an der TCM und reagieren gekränkt, wenn die Patienten »fremdgehen«. Diese Ärzte haben den Eindruck, dass die Schulmedizin die medizinische Schwerarbeit leisten muss und die Naturheilkunde ein Spiel mit der Leichtgläubigkeit der Menschen treibt. Wer dies so sieht, verkennt die Notlage kranker Menschen, die etwas mit verloren gegangener Autonomie zu tun hat. Denn gesund ist man erst, wenn man sich in seiner Haut wieder wohlfühlt, eine Krankheit verarbeitet hat und sich auf seinen Organismus wieder verlassen kann. Das ist mehr, als mit Tabletten gut eingestellt und erfolgreich operiert zu sein. Gesund werden ist mehr als repariert werden. Und wer denkt, Naturheilkunde könne nur »leichte« Fälle behandeln, weiß nicht, welch großes Wissen in Systemen wie dem der chinesischen Medizin gespeichert ist.



Als Beispiel möchte ich Ihnen die Geschichte einer Patientin erzählen. Frau S. ist mir unvergesslich geblieben, weil ich bei ihr zum ersten Mal den komplexen Zusammenhang von Seele, Körper und Lebensweise ansatzweise begriffen habe. Aus schulmedizinischer Sicht stellt sich der Fall so einfach dar: Die Frau ist übergewichtig. Wenn sie nicht abnimmt, fehlt es ihr an Disziplin, und sie wird später die Folgen in Form von Herz-Kreislauf-Erkrankungen tragen müssen. Wie vielschichtig das Problem jedoch ist, wenn man die psychosomatischen Zusammenhänge, genauer die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele, berücksichtigt, wird Ihnen die Patientengeschichte deutlich machen.

## PATIENTENGESCHICHTE

---

**Frau S. war 43 Jahre alt** und von Beruf Sekretärin, als sie zu mir wegen ihres Übergewichts in Behandlung kam. In den zehn Jahren davor hatte sie stark zugenommen, inzwischen brachte sie 108 kg auf die Waage. Sie hatte viele Diäten gemacht, jedoch ohne Erfolg. Und weil ihr alle Ärzte bisher Disziplinlosigkeit vorgeworfen hatten, wollte sie von dem Thema eigentlich gar nicht sprechen. Dafür von anderen: von einem Ekzem unter den Armen und in der Leistengegend, von ihrer starken Monatsblutung, von der Pille, die sie nicht vertragen hatte. Ich fragte nach ihren Lebensumständen und erfuhr, dass sie im Büro einer großen Firma arbeitete. Sie war dort Mädchen für alles. Jeder mochte sie, weil sie allen half und sich für alles zuständig fühlte. Abends weinte sie oft, weil die Kolleginnen ihr noch einiges auf den Schreibtisch geknallt hatten, bevor sie selbst pünktlich nach Hause gingen. Nein sagen konnte Frau S. nicht. Es hätte ja sein können, dass die anderen sie dann ablehnten. Und das Büro war doch der einzige Ort, wo sie geschätzt und gebraucht wurde.

**Ob sie denn nie in einer Beziehung** gelebt hätte, fragte ich. Doch, mit 20 hatte sie einen Freund, der Medizin studierte. Sie war schon berufstätig, führte den Haushalt und half dem Freund, das Studium durchzuziehen. Als sie dann schwanger war, freute sie sich sehr auf das Kind und träumte von der Kleinfamilie. Aber der Freund drohte sie zu verlassen, woraufhin sie sich zur Abtreibung entschloss. Sie weinte noch jahrelang

um das Kind, auch dann noch, als der Freund sein Studium abgeschlossen und ihr den Laufpass gegeben hatte. Nach der Abtreibung nahm sie dann zu. In dieser Zeit schluckte sie auch die Pille und hatte immer mehr Stress mit dem Freund.

**Ich beobachtete während** des Gesprächs meine Reaktionen. Ich war ja grundsätzlich mitleidsfähig und leistungsbereit, aber die Kette unglücklicher Entscheidungen und Ereignisse machte mich letztendlich hilflos. Nachdem mir kurz durch den Kopf geschossen war, was ich dem Freund erzählt hätte, der sich jahrelang durchfüttern ließ, um dann nach erfolgreichem Abschluss die Fliege zu machen, kämpfte ich zunehmend mit Ermüdungserscheinungen. Alles schien aussichtslos: der durchsichtige Versuch, Zuneigung durch eigene Opferbereitschaft zu erhalten, der sich im Arbeitsleben wiederholte; der Versuch, die eigene Empfindlichkeit durch ein Fettpolster zu stabilisieren. Die Unfähigkeit, eigene Bedürfnisse zu artikulieren und zu leben, war offensichtlich. Aus anfänglichem Mitleid wurde bei mir Wut und dann einfach nur Ratlosigkeit.

**Frau S. erzählte munter weiter.** Obwohl unser Gespräch schon eine Stunde dauerte, zeigte sie keinerlei Ermüdungserscheinungen. Jetzt berichtete sie auch von ihren Diäten, den Ärzten, die sie gekränkt hatten, der Kurbehandlung, die von der Kasse abgelehnt worden war. Wie von selbst kam sie auf die Rolle des Essens in ihrem Elternhaus zu sprechen: »Wenn du deine Mama lieb hast, dann isst du jetzt alles auf ...« Dazu hatte ihre Mutter doch immer ihren Bruder bevorzugt. Inzwischen war die Mutter pflegebedürftig. Frau S. besuchte sie regelmäßig im Heim, buhlte immer noch um ihre Gunst und wollte, dass ihre Mutter stolz auf sie war. Offenbar war die Mutter aber dement, auf wenige Lebensäußerungen reduziert. Selbst wenn sie gewollt hätte, hätte sie ihrer Tochter die gewünschte Anerkennung gar nicht mehr zubilligen können.

**Ich suchte nach einem Ausweg** – für mich, unser Gespräch und für die Patientin. Was sie denn sonst so mache in ihrer Freizeit, fragte ich sie. Sie lese viel, gab sie zurück. Ein Lichtblick, dachte ich, wenigstens die Fantasie scheint intakt zu sein. Ich erwartete, dass sie Liebesromane, Gedichte oder doch wenigstens Reiseberichte lesen würde. »Was lesen Sie denn am liebsten?«, fragte ich sie. »Den Spiegel«, gab sie zurück. Sie könne nicht verstehen, wie viel Korruption, Elend und Ungerechtigkeit es in der



Welt gibt. Es mache sie zwar völlig fertig zu lesen, was alles passiere und wie schäbig Menschen sich benehmen würden. Aber auf diese Weise sehe sie, dass es auch anderen Menschen nicht gut gehe. Daher fühle sie sich weniger unzufrieden mit ihrer eigenen Lebenssituation.

**An diesem Tag habe ich** zum ersten Mal begriffen, warum die chinesische Medizin zwischen der Verarbeitung von stofflichen und nicht stofflichen Einflüssen keinen Unterschied macht und warum wir umgangssprachlich mit »verdauen« sowohl das Verarbeiten von Nahrung als auch das Verarbeiten von Erfahrungen meinen. Diese Frau hatte die Fähigkeit, sich ständig zu überfordern, in aussichtslose Situationen zu bringen und an ihnen zu scheitern. Ich begriff, dass Menschen, die im Sumpf stecken, eine Affinität zu Trübem entwickeln und sich freiwillig nach unten ziehen lassen. Ich begriff, dass man Informationen – aus der Presse oder heutzutage dem Internet – verwenden kann, um sich selbst am Leben zu hindern, und dass es einen Leidensdruck gibt, der sich selbst am Leben erhält.

**Ich begriff, was die Chinesen** unter »Mittenschwäche« verstehen – die Unfähigkeit, unverträgliche Außeneinflüsse abzuwehren, sich gegen die Umwelt zu behaupten und seine eigene Persönlichkeit zu entfalten. Ich begriff, wie wenig es nützt, solchen Menschen mit Kalorienplänen zu begegnen, und dass alle Vorwürfe und Kritikpunkte nichts sind gegen das, was diese Menschen sich selbst bereits antun. Ich begriff, dass durch Gespräche, Verhaltenstherapie oder Diätikuren zwar Symptome verbessert werden können, aber nicht die Grundhaltung, die tief einzementiert das Verhalten bestimmt.

**Es machte mich neugierig** herauszufinden, warum die chinesische Medizin ohne eine Form der Gesprächstherapie auskam und trotzdem Probleme wie das von Frau S. beeinflussen konnte. Ich verstand schließlich, warum das Grübeln, das nutzlose Hin-und-Her-Denken und geistige Auf-der-Stelle-Treten als Ausdruck und nicht als Ursache dieser Störung verstanden wird. Und warum trotz allen Überflusses (an Fett und Gewicht) der Mangel (an Widerstandskraft) für die Chinesen im Vordergrund steht: Wer sich nicht abgrenzen kann, der wird zum Mülleimer für Schicksalsschläge, zum Fußabtreter für Kollegen und zum Sammelbecken für nicht Verarbeitetes, das nach TCM-Lehre als »trübe Säfte« die Grundlage für Übergewicht bildet.

## INFO

### Die Mitte stärken

Bei diesem Therapieprinzip werden die Abgrenzungsfunktionen des Organismus gestärkt – hinsichtlich Nahrung, sozialer und psychischer Überforderung. Diese Funktionen sieht die TCM im Oberbauch angesiedelt und sieht sie als die Mitte des Menschen. Viele die Mitte stärkende Pflanzen finden sich auch in der Küche wieder: so z. B. Ingwer, Süßholz und der Poria-Pilz.

**Der Schluss des Gesprächs** zog sich noch lange hin. Frau S. schien zu befürchten, ich hätte ihr nicht zugehört, denn sie wiederholte viele Details der Geschichte. Erst nach meiner ich weiß nicht wievielten Zusammenfassung akzeptierte sie, dass unser Gespräch auch einmal ein Ende finden musste. Zu dieser Zeit konnte ich mir noch nicht vorstellen, dass man solche Probleme mit Heilpflanzen beeinflussen kann. Trotzdem verschrieb ich Frau S. eine »die Mitte stärkende« Pflanzenrezeptur.

**Als sie nach zwei Wochen** wiederkam, schien Frau S. mir schon deutlich geordneter. Oder kam mir das nur so vor, weil ich sie ja jetzt schon kannte und mit Schlimmerem gerechnet hatte? Aber irgendwie schien sie meine Fragen besser beantworten zu können. Ja, sie kam mir auch hübscher vor. Sie lächelte zwischendurch und berichtete davon, dass die Pflanzen dazu geführt hätten, dass sie mehr essen konnte, aber nicht mehr zunahm. Während sie früher immer hungerte, kannte sie jetzt plötzlich ein Sättigungsgefühl. Der Heißhunger auf Süßes hatte abgenommen. **Wir besprachen diätetische** Möglichkeiten, und sie schien entschlossen, diese ausprobieren zu wollen. Sie wirkte bei Weitem nicht mehr so ermüdend auf mich. Ein Ende für das Gespräch zu finden war kein Problem. Hatte ich beim ersten Mal einen schlechten Tag gehabt, dass ich eine so freundliche Person so anstrengend fand? – Als Frau S. nach weiteren zwei oder drei Wochen wieder in die Sprechstunde kam, berichtete sie stolz von 1 kg Gewichtsabnahme. Sie hatte auch eine alte Jugendfreundin wieder getroffen und war mit ihr mehrmals im Kino. Mit der dementen Mutter hatte sie sogar über alte Zeiten gescherzt.



**Vier weitere Wochen später** kam Frau S. aufgebracht und gleichzeitig kleinlaut (was oft bei mittelschwachen Menschen vorkommt) in die Praxis. Das Strohfeuer der Heilpflanzen war offenbar verpufft. Zusammengesunken berichtete sie über Stress im Büro, über Vorwürfe, weil sie Arbeit liegen gelassen habe. Man bestrafe sie mit Liebesentzug und sie hätte keine Lust mehr, in die Arbeit zu gehen. Je mehr sie verzweifelt berichtete, umso klarer wurde mir, dass ich Zeuge eines gewaltigen Behandlungsschrittes wurde.

**Frau S. hatte es gewagt**, sich zu widersetzen! Die Reaktion der Kolleginnen, die ihre Privilegien schwinden sahen, waren der beste Beweis dafür, dass mithilfe der chinesischen Pflanzen die Mitte von Frau S. erstarkte und die eigenen Kräfte zunahmen. Es war nicht leicht, der Patientin diesen Behandlungserfolg zu erklären. Aber mein innerer Kompass sagte mir, dass die Geburtsstunde von Frau S. geschlagen hatte und dass sie angefangen hatte zu leben.

**Die Behandlung ging noch** über zwei Jahre weiter. Langsam, aber sicher nahm Frau S. an Gewicht ab. Das Ekzem verschwand, die Blutwerte verbesserten sich. Es gab aber auch viele Rückschläge: Situationen, in denen sie zweifelte, ob sie überhaupt Nein sagen durfte, und in denen ich ihr auch mentale Unterstützung gewähren musste. Doch je länger der Prozess dauerte, je mehr Dekokt sie getrunken hatte, aber auch je mehr sie begann, ihr Umfeld zu gestalten, desto weniger therapeutische Unterstützung war erforderlich. Nach etwa zwei Jahren hatte Frau S. 20 kg Gewicht abgespeckt – nicht eindrucksvoll, wenn man dieses quantitative Ergebnis mit dem von schnellen Crashdiäten vergleicht. Aber der psychotherapeutische Effekt dieser Behandlung trug weit über die Gewichtsreduktion hinaus und wurde zum Vorbild für viele weitere Behandlungen an Menschen mit »Mittenschwäche«.

## ERKENNE DICH SELBST

DIE PATIENTENGESCHICHTE von Frau S. zeigt uns, wie wichtig es für einen erkrankten Menschen ist, die Zusammenhänge zwischen Lebensweise, seelischem Erleben und körperlicher Verfas-

sung zu begreifen. Die TCM liefert ein tiefes Verständnis für den Sinn und die Botschaft verschiedener Symptome. Dadurch wird es möglich, Krankheitsprozesse frühzeitig zu verstehen und nicht erst, wenn sie zu einer körperlichen Katastrophe geführt haben. Wichtig dabei ist, die Individualität der Menschen zu beachten: So wie sich Menschen in Begabungen und Interessen unterscheiden, so verfügen sie natürlich auch über unterschiedliche Konstitutionen. Sich selbst zu erkennen und sich entsprechend zu verhalten ist deshalb der Schlüssel zur erfolgreichen Vorsorge. »Erkenne dich selbst« ist ein Grundsatz ganz im Sinne der TCM und das wichtigste Ziel für die Erhaltung der Gesundheit.

Wer seine Problembereiche erkennt, Möglichkeiten der Einflussnahme lernt und seinen Organismus steuern kann, der gewinnt Selbstständigkeit (zurück). Das ist ein wichtiger Aspekt, wenn es um wahre Gesundheit, nicht nur um die Abwesenheit von Krankheitssymptomen geht. Hier kann uns die chinesische Medizin wertvolle Hilfe leisten. Denn individuelle Erfahrungen lassen sich im Kontext dieser Medizin begreifen und behandeln. Klare Erkenntnis und entsprechend an das Individuum angepasste Therapiestrategien führen dazu, dass gerade in frühen Krankheitsstadien mit sanften Mitteln positiver Einfluss ausgeübt werden kann.

Dieser Weg der individuellen Gesundheitsversorgung ist das Gegenteil einer Überversorgung mit Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln, wie sie bei uns üblicherweise propagiert wird. Es ist der Weg, aus der Analyse tatsächlicher (nicht: vermuteter) Schwachstellen vorbeugende Maßnahmen zu entwickeln, die gezielt und an der Symptomatik überprüft zur Anwendung kommen. Dabei treffen sich Therapie und Diagnostik in einem interaktiven Prozess: Die wahrgenommene Störung wird durch gezielte therapeutische Schritte beeinflusst, und durch das Verschwinden der Beschwerden bestätigt sich die Wirksamkeit der Therapie.



## BEWUSSTE WAHRNEHMUNG

In diesem Prozess kommt der selbstkritischen Eigenbeobachtung eine große Bedeutung zu. Deshalb werden in China die Menschen sehr viel mehr zur Wahrnehmungsschulung erzogen, die dort bereits in Kindergärten und im Familienleben ihren Platz hat. Menschen, die gelernt haben, ihre Körperreaktionen aufmerksam zu registrieren, lernen durch Erfahrung, dass die Gesundheit nicht nur durch Medikamente und Operationen beeinflussbar ist, sondern auch durch das Essen, die Gestaltung des Tagesablaufs und die Lebensweise, die Art der Bewegung und des Atmens bis hin zum Erlernen seelischer Gelassenheit. Dabei steht nicht das Krankhafte im Vordergrund, sondern eingeübt wird die Vorstellung, wie sich ein gesunder Organismus anfühlt und welche Funktionen man von ihm erwarten kann. Gestärkt durch eigene Erfahrung lösen Chinesen viele ihrer gesundheitlichen Probleme selbst, ohne ständig Ärzte konsultieren zu müssen. Bewusst wahrnehmende Menschen gewinnen aber nicht nur an Autonomie, sie neigen auch weniger zum Arzneimittelmisbrauch – und verursachen daher geringere Kosten.

Wesentliche Teile dieses Buches verstehen sich als Anleitung zur Selbsterfahrung – damit Sie lernen, einfache Probleme selbst zu lösen und zu erkennen, wann Sie professionelle Hilfe brauchen.

## SELBSTBEOBACHTUNG

Ausgiebig profitieren werden Sie von der chinesischen Medizin nur, wenn Sie – wie oben schon angedeutet – die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung entwickeln und kultivieren. Eine Medizin, die Vorsorge betreiben will, braucht die aufmerksame – nicht die krankhaft überzogene – Selbstbeobachtung, die dazu verhilft, günstige Entwicklungen zu unterstützen und ungünstige rechtzeitig einzudämmen.

Betrachten Sie Ihren Organismus als ein sich selbst regulierendes System, das Ihnen im Störfall durch Symptome anzeigt, dass es Schwierigkeiten gibt. Nehmen Sie Ihrem Körper also Symp-

tome nicht übel, sondern erkennen Sie deren Informationswert. Dann erhalten Sie durch die chinesische Medizin wertvolle Hinweise darauf, wie ein Symptom zu interpretieren ist und wie Sie Ihrem Organismus zu einem besseren Gleichgewicht verhelfen können.

Weil die Gesundheitsvorsorge Ihr ganz persönliches Anliegen ist und weil so viel davon abhängt, ob Sie Ihr Leben Ihren Anlagen entsprechend gestalten, kann Ihnen die Selbstwahrnehmung, aber auch die Wahrnehmung Ihrer eigenen Interessen niemand abnehmen. Deshalb der wichtige Rat in diesem Buch: Seien Sie selbstbestimmt und tun Sie das Beste *für sich*.

### ERNST NEHMEN ODER NICHT?

Nur – woher weiß ich eigentlich, wann ich ein Symptom ernst nehmen soll oder nicht? Täglich erreichen mich durch die Presse Nachrichten über gesundheitliche Risiken, die durch aufwendige Technik herausgefunden werden. Aber wie kann ich sie selbst erkennen? Gibt es überhaupt Anzeichen, auf die ich achten muss? Und umgekehrt, beunruhigt mich gelegentlich ein Symptom unnötigerweise? Stellt sich vielleicht heraus, dass sich dahinter keine wirkliche Gefahr verbirgt, sondern mich mein Körper getäuscht hat? Wie soll ich mich auf meine Selbstwahrnehmung verlassen können?

Die chinesische Medizin hat verstanden, dass es sich bei unserem Organismus um ein komplexes Öko-System handelt. Kleinere Störungen kommen immer wieder vor und werden automatisch geordnet. Ernsthafte Schwierigkeiten betreffen nicht nur einen Körperteil, sondern den gesamten Organismus, und führen deshalb zu verschiedenen wiederkehrenden Symptomen auf unterschiedlichen Ebenen. Wenn ein Mensch unter einem Ekzem, Parodontose, Hämorrhoiden und stressbedingten Magenschmerzen leidet, hat er nach westlicher Auffassung vier Probleme und wird von vier verschiedenen Ärzten behandelt. Aus Sicht der TCM handelt es sich aber um ein Problem in vier Ausprägungen, das eben auch durch eine einheitliche Therapie behandelt werden muss.



Für die Differenzierung solcher Probleme werden Sie allerdings einen Experten brauchen.

Selbst können Sie jedoch

- › Verminderung von Leistungsfähigkeit,
- › psychische Einschränkungen und
- › den Verlust sozialer Fähigkeiten

als Signale für Krankheitsentwicklung erkennen. Denn gleichzeitig ist mit einer bedrohlichen Entwicklung immer auch eine Einschränkung der vitalen Kräfte verbunden. Hier kann Ihnen dieses Buch helfen, Ihren Gesundheitszustand zu reflektieren und möglichen Fehlentwicklungen gegenzusteuern. Dies gelingt jedoch nur, wenn man nicht der Versuchung unterliegt, Symptome zu unterdrücken, um der Wahrheit nicht ins Auge sehen zu müssen.

## UMGANG MIT SICH SELBST

Unglücklicherweise hat sich in Westeuropa ein sehr großzügiger Umgang mit Medikamenten entwickelt, die nicht heilen, sondern nur Symptome niederhalten. Wir können mittlerweile Schnupfen unterbinden, Schmerzen unterdrücken, Schlaf erzwingen, Appetit zügeln oder Stuhlgang herbeiführen; doch all die Medikamente, zu denen Sie »den Arzt und Apotheker fragen« sollen, nutzen Ihrer Gesundheit kaum. Rational nachvollziehbar ist der freizügige Medikamentenverbrauch nicht; weder aus Sicht der Schulmedizin noch der TCM und schon gar nicht aus Gründen der persönlichen Sicherheit. Entstanden ist der Trend sowohl aus der Bequemlichkeit der Menschen wie auch aufgrund der Umsatzgier der pharmazeutischen Industrie.

Aus Sicht der chinesischen Medizin gehen wir mit unserem Körper fahrlässig um, wenn wir jeden Kopfschmerz, jede Blähung, jede Schweißsekretion und jeden Schnupfen medikamentös unterdrücken. Hinter vielen Symptomen versteckt sich das Bemühen des Organismus, ein Problem aufzudecken und aktiv zu bekämpfen. Wird dieses Bemühen unterdrückt, bleibt oft nur der Weg in die Krankheit.

Überwinden Sie also die Vorstellung: »Was ich nicht sehe, kann mich nicht beunruhigen.« Besser ein offensichtliches Symptom als die Illusion eines funktionierenden Organismus, der sich in Wirklichkeit auf der schiefen Bahn befindet. Dieses Buch kann Ihnen auch helfen, ehrliche Bilanz über Ihren Organismus zu ziehen und zu erkennen, wie gesund Sie tatsächlich sind.

## ZU DIESEM BUCH

Dieses Buch habe ich in erster Linie für Menschen geschrieben, die – vielleicht aufgrund von eigenen TCM-Therapieerfahrungen – mehr über die Hintergründe der traditionellen chinesischen Medizin erfahren wollen. Dabei habe ich mich bemüht, auf »Fachchinesisch« zu verzichten und Ihnen einige der wichtigen Themen auf einfache und verständliche Weise zu vermitteln. Intensiv beschäfti-

### TIPP

Das Buch soll Ihnen zeigen, welche Kräfte in Ihnen stecken und wie Sie diese wecken und pflegen können. Wenn Sie nicht schwer krank sind, dann können Sie auf diesem Weg Ihrem Organismus bei seiner Arbeit helfen und sich gesund erhalten.

Möglicherweise werden Sie aber auch herausfinden, dass Sie therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen sollten. Für diesen Fall sind am Ende des Buches Kontaktadressen aufgelistet, die Ihnen weiterhelfen (Seite 283). Auch dann möge Ihnen dieses Buch eine Orientierung sein, den eigenen Weg zu finden und die für Sie günstigen Entscheidungen zu treffen.

Die folgenden Kapitel sind nicht als Leistungskatalog zu verstehen. Setzen Sie sich nicht unter Erfolgsdruck. Entnehmen Sie die Anregungen, die Sie brauchen, die Ihnen entsprechen und die Ihnen zusagen. So finden Sie Ihren persönlichen Weg.

Wenn dieses Buch Ihnen dabei hilft, dann bin ich ein zufriedener Autor.



gen wir uns z. B. mit dem System der fünf Funktionskreise (Seite 101–113 und 116–211), hinter dem sich ein umfassendes psychosomatisches Krankheitsverständnis verbirgt. Ebenso bedeutend ist aber auch das Immunkonzept (Seite 32–62), das uns entzündliche Krankheitsverläufe verständlich machen kann. Wichtige Grundlagen zu den Funktionsweisen des Organismus aus Sicht der TCM finden Sie in Kapitel 3 (Seite 66–113). In weiteren Kapiteln stelle ich Ihnen konkrete Qigong-Übungen mit Bezug zu den fünf Funktionskreisen (Seite 116–211) vor sowie Hinweise zu Ernährung und Rezepte (Seite 238–273). Diese beiden Praxiskapitel sollen Ihnen zwei Bereiche eröffnen, mit denen Sie – unabhängig von professionellen Beratern – für sich selbst etwas tun können.

Seit Jahrhunderten prägt die chinesische Medizin den gesamten asiatischen Raum. Nun ist die Zeit gekommen, dass auch der Westen von ihr profitiert.

