

# Chinesische Lebenspflege Yang Sheng 養生

Die Hoffnung auf Gesundheit und ein langes Leben

Udo Lorenzen

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Einführung .....	8
Zehn alte Männer - ein Gedicht zur chinesischen Lebenspflege .....	15
Dao - der rechte Weg zur Gesundheit.....	16
Leben in Harmonie mit der Natur.....	17
Die theoretischen Grundlagen der Lebenspflege .....	18
Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde .....	18
Yin und Yang und die Fünf Wandlungsphasen .....	19
Qi - Lebenskraftkonzepte der Chinesen.....	22
Das Entsprechungssystem der Fünf Wandlungsphasen .....	23
Körper und Geist bilden eine Einheit.....	25
Drei Schätze als Lebensgrundlage.....	25
Die Beamten im mikrokosmischen Staatsapparat .....	31
In Balance mit dem Himmel.....	35
Im Einklang mit den Jahreszeiten leben .....	36
Richte deinen Geist nach den vier Jahreszeiten aus .....	36
Im Einklang mit den Sternen - die chinesische Astrologie.....	52
Lebenszyklen nach den Fünf Wandlungsphasen.....	55
In Balance mit der Erde.....	60
Der rechte Platz der Erde liegt im Zentrum.....	60
Die Mitte verloren.....	63
Ernährung als wichtige Grundlage der Lebenspflege.....	65
Energetisches Verhalten der Nahrung .....	67
Die Kunst der chinesischen Küche.....	78
Das Dao des richtigen Essens.....	80
Die sechs W's in der Ernährung.....	84
Wie ist es mit dem Fasten .....	90
Wie viel Flüssigkeiten braucht der Mensch.....	92
Grüner Tee - Genussmittel, Heilmittel oder Suchtmittel .....	93
Historisches .....	94
Wie wirkt grüner Tee .....	95
Die Heilwirkung vo grünem Tee ist vielseitig .....	96
Wie sollte man Tee trinken .....	97
Weitere praktische Hinweise .....	98

Kaffee - Lebensmittel oder Genussmittel .....	100
Tabak - Genussmittel oder Suchtmittel .....	103
Was ist so gefährlich am Rauchen.....	104
Macht Tabakrauchen immer süchtig .....	106
Exkurs: Was ist eine Sucht.....	107
Über das Tabakrauchen.....	110
Ein Prosit der Gemütlichkeit .....	112
Reiswein .....	114
Branntwein .....	115
Cannabis - Genuss- oder Rauschmittel.....	118
Was ist Cannabis und wie wirkt es .....	119
Zucker - der Gaumenschmeichler in der Not.....	124
Wie wird Zucker in der chinesischen Medizin bewertet .....	128
Alles Tofu, oder was.....	129
Vorteil von Tofu.....	130
Nachteile von Tofu .....	131
Vitamin B 12-Wirkungen (Cobalamin) .....	133
Tofu aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin .....	134
RESÜMEE .....	135
Music was my first Love .....	142
Das Wesen der chinesischen Musik .....	146
Musik macht Freude .....	149
Die chinesische Medizin kennt zwei Aspekte der Freude.....	150
Musik in der Lebenspflege.....	154
Vom Treffen des rechten Tons .....	154
Instrumentale Musik .....	155
Singe, wem Gesang gegeben - die Stimme als Instrument .....	168
Die Stimme in der traditionellen chinesischen Medizin.....	171
Die Kunst der sechs heilenden Laute .....	176
Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde .....	178
Wie steht es mit unserer emotionalen Gesundheit .....	179
Gedanken über die Seele und ihre Gesundheit aus chinesischer Sicht .....	182
Die Körperseele regiert Triebe, Instinkte und Bedürfnisse .....	186
Wie wichtig ist Tugend für die Gesundheit .....	190
Die Tugend des Holzes ist Nächstenliebe und Güte .....	191
Die Tugend des Feuers ist Anstand und Sittlichkeit .....	193
Die Tugend der Erde ist Aufrichtigkeit und Vertrauen.....	196
Die Tugend des Metalls ist Gerechtigkeit und Pflichtgefühl .....	199
Die Tugend des Wassers ist die Weisheit.....	203
Tod und Erneuerung.....	205
Mindsetting - wie Denkmuster unser Leben beeinflussen.....	211
Zehn goldene Regeln für ein zufriedenes Leben .....	217

Die Liebe ist ein seltsames Spiel .....	222
Die Vorstellungen von Liebe im alten China .....	226
Liebe aus der Sicht der chinesischen Medizin.....	227
Das Verhältnis zwischen Arbeit und Ruhe .....	230
Wie schädlich sind übermäßige Ruhe und Komfort.....	235
Sexualität in der Lebenspflege - alles hat seine Zeit .....	238
Schöner Wohnen - wie schaffe ich mir eine gesundes Zuhause .....	244
Das Leben in einer gesunden Umgebung .....	247
Leben im Einklang mit dem Biorhythmus - die Organuhr .....	249
Bekleidung ist nützlich und Mode ist schick .....	251
Die Digitalisierung der Welt .....	256
Digitale Demenz .....	259
Über die Pflege der inneren Natur .....	262
Regeln zur Pflege der inneren Natur .....	263
Daoistische Sammlung zur Pflege der inneren Natur .....	274
Regeln für Zuhause.....	286
Regeln zum Ausgleichen des Qi .....	287
Des gelben Kaisers Regeln zu verschiedenen Tabus .....	293
Über die Wohltaten im Schlafzimmer .....	294
Zehn tägliche Übungen zur Gesundheitspflege.....	302
Das Dao der Lebenspflege - 365 Tipps für ein langes Leben.....	303
Weiterführende Literatur.....	370

## Vorwort

Lebenspflege ist eines der wichtigen menschlichen Anliegen jeder Kultur und zu jeder Zeit. Ziel der Lebenspflege war und ist es, sein Leben so zu führen, dass man auch im Alter gesund und vital bleibt. Dabei geht es immer um das Erlangen eines Gleichgewichts, also um eine Balance zwischen natürlichen Kräften und eigenen Bestrebungen. Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde, er muss sich an deren Rhythmen anpassen, um gesund zu bleiben.

„Deshalb, wer Wissen über die Lebenspflege hat, wird sicher im Einklang mit den vier Jahreszeiten leben. Er wird sich der Kälte und der Hitze anpassen, er wird ausgewogen Freude und Zorn erleben und Ruhe und Frieden an seinem Wohnort. Yin und Yang sind in einem geordneten Rhythmus und das Harte und Weiche sind ausgeglichen.“ (Nei Jing)

Die Vorstellung einer gesunden Lebensführung ist auch im Westen in der alten griechischen Medizin des Hippokrates unter dem Begriff der Diät (Diaita, gr. διαιτα) bekannt. Relativ zeitgleich mit der alten chinesischen Medizin bildete sie die Grundlagen unserer westlichen Naturheilkunde. Auch hier war es notwendig für ein gesundes und langes Leben, seine Lebensweise der Natur entsprechend auszurichten. In Gegensatz zur westlichen Naturheilkunde haben sich Elemente der chinesischen Lebenspflege bis heute im kulturellen Gedächtnis der Chinesen gehalten und werden noch oft im Alltag angewendet.

Viele Aspekte der chinesischen Lebenspflege (Yang Sheng 養生) sind auch für unseren Alltag sinnvoll und nützlich. Wir werden sehen, dass es einfache Richtlinien dafür gibt, die bereits unsere Eltern und Großeltern gekannt haben.

Dieses Buch wendet sich an alle, die Erkenntnisse über einen größeren Zusammenhang ihrer Gesundheit erlangen möchten: Es wendet sich an ganzheitlich arbeitende Therapeutinnen und Therapeuten (Heilpraktiker, Ärzte, Ergo- und Physiotherapeuten), an die im sozialen Bereich Arbeitenden (ErzieherInnen, LehrerInnen und Beschäftigte in Beratungsstellen) und natürlich auch an persönlich Interessierte, die aktiv ihre Gesundheit mitgestalten möchten. Dieses Buch soll keine ärztliche Behandlung ersetzen, es möchte als Ratgeber die aktive Mit-hilfe des Kranken wie auch eine Prophylaxe für den Gesunden anregen.

Es geht in der chinesischen Lebenspflege nicht nur um das Eintrainieren neuer Verhaltensweisen, sondern vor allem um Möglichkeiten, sich mit Hilfe der chinesischen Gesundheitsfürsorge in den eigenen Heilungsprozess einzubinden. Ebenso geht es darum, ein anderes Bewusstsein seiner selbst und Mittel in die Hand zu bekommen, um ein zufriedeneres und gesünderes Leben zu führen.

Nach beinahe 40 Jahren Praxis mit der Chinesischen Medizin (CM) ist die chinesische Lebenspflege und -weisheit immer mehr zur Grundlage meiner Arbeit geworden. Jede Erkrankung, ob akut oder chronisch, hat seinen Anfang und seine Wurzel, und die chinesische Medizin bietet hier oft andere Ansatzpunkte zur Behandlung als die naturwissenschaftlich orientierte westliche Medizin. Ebenso hat die chinesische Medizin mit ihrer über 2000 Jahre alten Erfahrung Einzug in das Bewertungsportal der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gefunden. Besonders Akupunktur ist hier mit vielen Krankheitsbildern aufgelistet.

Natürlich ist die Behandlung von Erkrankungen nicht nur vom Namen der Krankheit abhängig. Ganzheitlich denkende Behandler möchten zudem herausfinden, welche Ursachen sich dahinter verbergen. Wo liegen die individuellen Schwachstellen des Kranken? An welchen Stellen ist er/sie besonders verwund-bar (Vulnerabilität)? Wie können wir Ihre Widerstandsfähigkeit verbessern (Resilienz)?

Nur dann kann eine Therapie nachhaltig sein und zu einer besseren Lebensqualität führen. Und vor allem:

Welchen Anteil hat die Lebensweise des Patienten an der Erkrankung? Ca. 50% unserer Gesundheit bestimmt unser angeborenes Vermögen („die Gene“), aber 50% liegt in unserem Ermessen! Ziel der chinesischen Lebenspflege ist es, diese 50%, auf die wir Einfluss haben, herauszufinden und optimal zu nutzen!

„Bis zum 40 Lebensjahr kannst du nach deinen Bedürfnissen und deiner Lust leben, aber wenn Du dann nicht mit der Lebenspflege beginnst, kommen die Krankheiten wie ein Bienenschwarm.“ (Sun Simiao)

Atmung, Ernährung, ein gesunder Schlaf, ein erfülltes Sexualleben, körperliche Bewegung, Einbindung in die Arbeitswelt, Work-Life-Balance, Kunst und Kultur, ein emotionales Gleichgewicht, soziale Netzwerke, ein gemütlicher Wohnbereich, Einbindung in natürliche Gesetzmäßigkeiten (Jahreszeiten, Biorhythmus, Klima) - bedenken Sie immer: 50% unserer Gesundheit liegt in unseren Händen!

Ein alter chinesischer Arzt aus dem 16. Jahrhundert sagt dazu:

„Dass, was man als Festlegung des Himmels bezeichnet, sind Bedingungen, die einen Menschen besiegen können. Denn das, was das Empfangen der natürlichen Veranlagung angeht, ist der vorgeburtliche Bereich und nicht beeinflussbar. Was das Kultivieren und Pflegen der menschlichen Gesundheit angeht, das ist der nachgeburtliche Bereich. Den können wird täglich beeinflussen! Die Verantwortung vor der Geburt liegt bei der Mutter, die Verantwortung nach der Geburt liegt bei mir und in meinem Herzen!“ (Zhang Jiebin)

Gesundheiterhaltung mit Hilfe der chinesischen Lebenspflege ist ein lebenslanger Prozess. Sie hält Körper, Geist und Seele wach und lebendig, sie führt zur Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber und - wenn die Gene und die Umweltbedingungen es zulassen - kann ein langes und gesundes Leben der Lohn dafür sein.

Die Dimensionen der Lebenspflege sind vielfältig, und ich hoffe, sie finden etwas darin, das für sie lohnenswert genug ist, um es in ihren Alltag zu integrieren und regelmäßig zu üben. Denn nur Übung macht den Meister, und für wen die Lebenspflege keine Herzenssache ist, wird bald davon ablassen. Ich wünsche Ihnen viel Glück und Erfolg bei Ihrem Streben nach Gesundheit und einem langen Leben!

Mein Dank gilt meinen Patientinnen und Patienten der letzten 40 Jahre, die mich geduldig und demütig gemacht haben. Ihr Vertrauen in meine Behandlungen hat mir die Sicherheit gegeben, auf meinem Weg als Behandler weiterzugehen, Noch immer empfinde ich die Freude, die mir meine Arbeit täglich gibt. Ihre Offenheit, aber auch ihr Leiden haben mich darin gestärkt, dass die chinesische Medizin für mich die einzige Heilkunst ist, die Krankheit und Gesundheit in das große Ganze der Natur und seiner lebendigen Prozesse einbindet. Gesundheit bedeutet Rückkehr zu den natürlichen Rhythmen des Lebens, die der Kranke verloren hat. Gesundheit bedeutet aber auch, sich wieder mit Vater und Mutter, Himmel und Erde, zu versöhnen, um die Eintracht wiederherzustellen.

Eine ganzheitliche Medizin sollte auch das Verhältnis Mensch-Natur mit einbeziehen und ein Klima schaffen, dass für beide Seiten von Vorteil ist. Stützen, nicht schubsen, leben und leben lassen, Harmonie finden und nicht ausbeuten - So kommt alles in Ordnung!