

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 von 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. διαίτα) 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 Mithilfe 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 verwundbar (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 wir 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)

Gesundheitshaltung 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!