

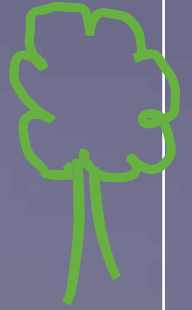
Dr. med. Georg Weidinger

Kreativität

WIND

Leber

SAUER



FREI VON STRESS

AGGRESSION

Anspannung

durch die
Heilung der Mitte

AUGEN ICH! Stress

EMOTIONEN FRÜHJUNG Kraft

DRUCK HOLZ



KNEIPP
VERLAG WIEN



Inhalt



S. 05
Warum Sie dieses Buch brauchen

S. 11
STRESS

S. 13
WAS STRESS MIT UNS ANSTELLT

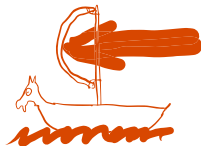
S. 24
Früher ...

S. 26
VERRÜCKTER STRESS

S. 28
Pulsdiagnose

S. 32
Zungendiagnose

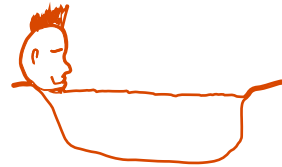
S. 36
**DER STRESS UND DIE LEBER
„AUF CHINESISCH“**



S. 43
**DIE GESCHICHTE
DES WINDES**

S. 44
STRESS IST WIND

S. 56
**WIND, DIE MUTTER ALLER
KRANKHEITEN**



S. 63
DIE MITTE

S. 64
DIE MITTE IM STRESS

S. 75
HEILE DIE MITTE!

S. 77
**Zehn Punkte,
um lieb zu sein zur Mitte**

S. 110
**ENTSPANNE DIE LEBER
UND VERTREIBE DEN WIND!**

S. 121
**THERAPIE DER
STRESSKRANKHEITEN**

S. 122
THERAPIE MIT KRÄUTERN

S. 122
Rosenwurz

S. 122
Weitere spannungslösende Kräuter

S. 123
Westliche Teezubereitungen

S. 125
Westliche Kräuter zur Entgiftung

S. 126
Hanf

S. 128
Chinesische Kräutermischungen

S. 130
**DIE HÄUFIGSTEN STRESS-
KRANKHEITEN UND WAS MAN
DAGEGEN TUN KANN**

S. 130
**Manager-Stress: hoher Blutdruck,
rote Augen & Kopfschmerzen**

S. 132
Kinder-Stress: Bauch, Schlaf & Seele

S. 135
**Leber attackiert die Mitte: Müdigkeit,
Bauchschmerzen, Infekt & Allergie**



S. 138
**Leber attackiert den Magen:
Sodbrennen, Schmerz und
Völlegefühl**

S. 139
**Leber attackiert die Mitte:
Frauenbeschwerden & fehlende
Harmonie**

S. 141
Die Menstruation

S. 144
**Leber attackiert die Mitte:
Bauchschmerzen, Durchfälle und
Entzündungen**

S. 145
Sucht

S. 150
Burn-out

S. 159
**DER WEG
AUS DEM WIND**

S. 160
WIND ODER WINDSTILLE?

S. 171
Gehen Sie neue Wege – jetzt!

S. 173
Index

DIE *Geschichte des* WINDES

*„Wenn der Wind
des Wandels weht,
bauen die einen Mauern
und die anderen
Windmühlen.“*

CHINESISCHE WEISHEIT

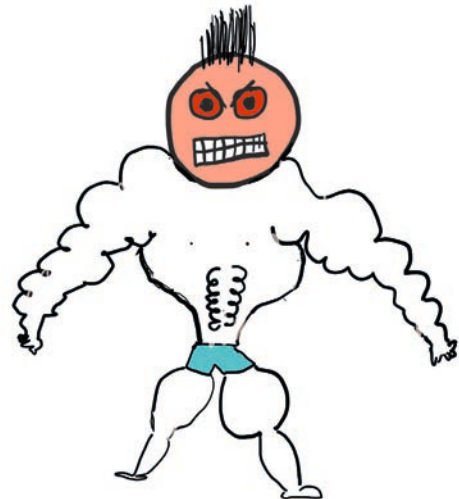
STRESS IST WIND

Die Chinesen sagen: „**Stress ist Wind.**“ – Eigentlich viel Luft um nichts. Das Problem ist jedoch: **Die Leber hasst Wind.** Das wollen wir uns nun genauer ansehen.

In der Leber lebt der Geist **Hun**. Dieser Geist hat eine ganz besondere Funktion im Gefüge der chinesischen Geister im Körper. Der Hun ist das **Alphatier**, der Rudelführer, jenes Tier, welches das Rudel gegen äußere Feinde beschützt, die Schwachen im Rudel antreibt, damit sie bei der Herde bleiben und Emporkömmlinge des Rudels in die Schranken weist. Das Alphatier ist auch jenes, welches sich vermehrt und damit Sorge trägt, dass jeweils die stärksten Gene in der jeweiligen Tierart an die nächste Generation weitergegeben werden. Sie können sich den Hun als einen Wolf, einen Leitwolf, vorstellen, angespannt, mit aufgestellten Nackenhaaren, der bereit ist zum Sprung.



Auf den Menschen bezogen können Sie sich den Hun als den männlichen Teil in uns vorstellen, der viel Kraft hat, vielleicht mit Irokesen-Haarschnitt (als Imitat der aufgestellten Nackenhaare des Wolfes) und einem Körper wie Arnold Schwarzenegger.



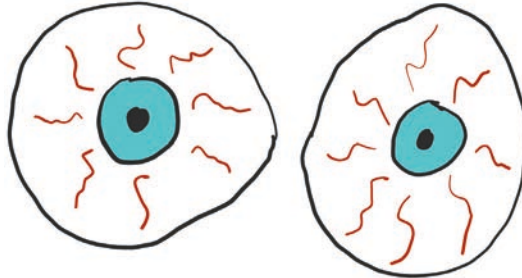


Jetzt stellen Sie sich einmal den Puls dieses Herrn vor: Richtig, **Xian mai**. Und die Zunge? Geschwollene, rote Ränder!

Westlich gesprochen entspricht der Hun all unseren Sexualhormonen und unserer „Triebhaftigkeit“, unserer Muskelkraft, der gesamten Stressreaktion mit all den Stresshormonen und all den starken Gefühlen wie **Wut, Zorn oder Aggression**. Wenn diese große Kraft und all diese mächtigen Emotionen gezielt gesteuert werden, kann der Hun Großartiges bewirken. Er schützt den Körper vor Angriffen, die früher in der Menschheitsgeschichte wohl handfeste Keilereien und Kämpfe waren und die heute viel mit Ausstrahlung und Abgrenzungsfähigkeit zu tun haben. Werden die physische und die sexuelle Kraft gezielt kanalisiert, sind sie die Basis von Kunst, Kreativität und Schaffensdrang.

Traditionell erzählt man, dass der Hun jene Seele ist, welche den Körper als **Wanderseele** drei Tage nach der Geburt betritt und ihn nach dem Tod wieder verlässt. Der Hun lebt ewig. Alles, was er im physischen Leben erfahren, erträumt und erlebt hat, nimmt er dabei mit.

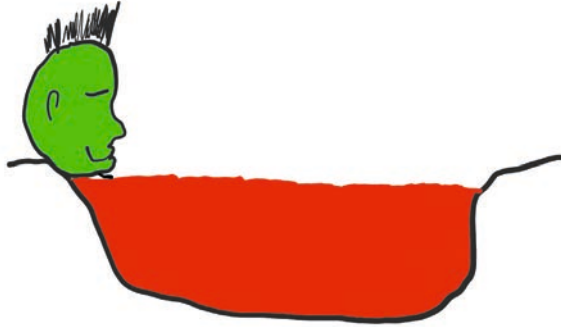
Der Hun zeigt sich nach außen über die **Augen**.



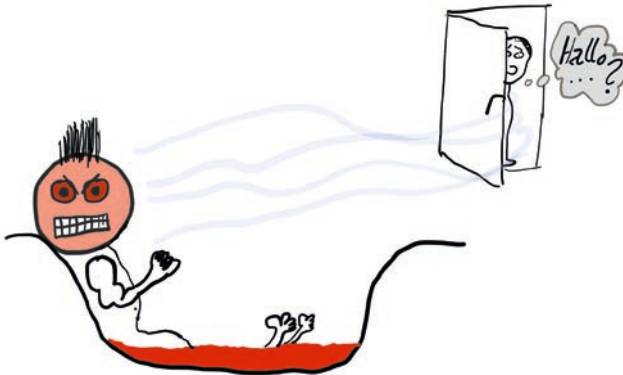
Geht es der Leber gut, so ist viel Blut vorhanden, die **Finger- und Zehennägel** sind dann schön und fest, die **Sehnen des Körpers** kräftig, die **Muskeln** voller Tonus.



Doch all das wird fehlgeleitet, wenn der Hun Stress, also Wind, ausgesetzt wird. Wir sagen chinesisches, dass jeder Geist in einem bestimmten Organ wohnt, sich wohlfühlen und dort gut verankert sein soll. Der Hun liebt es, in einer vollen Badewanne Blut, welche in der Leber steht, zu liegen und zu entspannen.



Leider trocknet Wind auf Dauer das Blut aus. Chinesisch sagen wir: „**Stress verbraucht Blut**“. Dann geht es ganz schnell, dass der Hun plötzlich in einer fast leeren Badewanne liegt. Sie wissen, wie es sich anfühlt, wenn man, nackt und nass, in einer leeren Badewanne liegt und dann jemand plötzlich die Türe aufmacht: „**Tür zu, es zieht!**“, rufen Sie dann.



Die Therapie ist daher eine volle Badewanne mit Blut. **Blut in der TCM** ist nicht einfach nur der rote Saft, der in unseren Gefäßen fließt, wie wir uns das hier im Westen vorstellen, sondern ein bisschen mehr: **Blut nährt alle Gewebe, kühlt Hitze, entspannt den Körper und beruhigt den Geist**. Jemand, der viel Blut hat, strahlt das aus! Diesem Menschen geht es seelisch

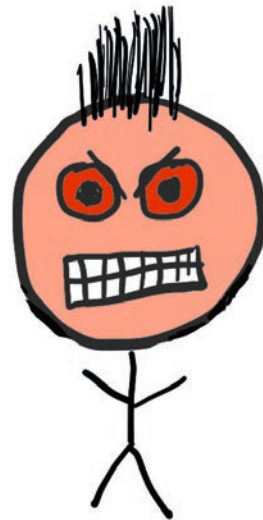


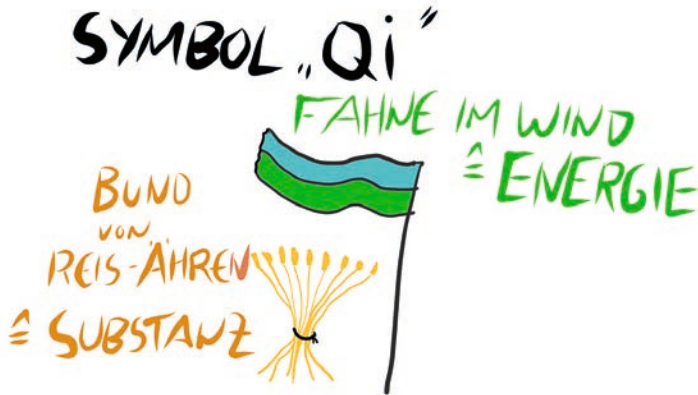
und körperlich gut. Er hat kräftige und glänzende Haare, eine schöne Haut (ohne Hitzezeichen wie Mitesser oder Ausschläge), strahlende Augen (der Hun ist ja entspannt in seiner vollen Badewanne) und eine entspannte, kräftige Körperhaltung. Alle Emotionen wie auch die Seele sind dann ausgeglichen. Wenn viel Blut vorhanden ist, geht es allen fünf Geistern in ihren Badewannen der jeweiligen fünf Vollorgane gut.



Jetzt wissen Sie bereits, dass der Hun zum Beispiel wie Arnold Schwarzenegger aussieht oder wie der Leitwolf eines Wolfsrudels. Schwarzenegger und der Wolf sind total entspannt, wenn alles im Körper gut läuft, wenn es dem Rudel gut geht. Aber sobald es irgendwo hakt, steckt, nicht funktioniert oder ein Wind aufkommt, ist die Situation eine ganz andere.

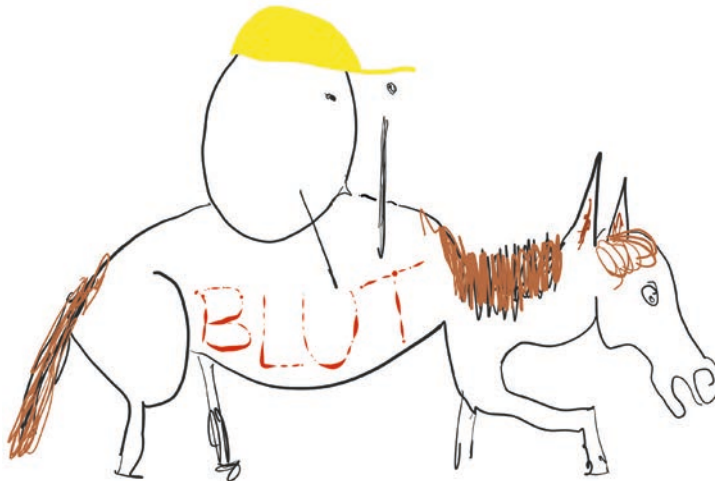
Das nennen wir in der TCM dann **Leber-Qi-Stagnation**. Stagnation bedeutet Blockade. Qi wird meist mit „Lebensenergie“ übersetzt. Dabei zeigt das alte Zeichen für Qi (氣), dass es sowohl Energie als auch Materie in sich vereint.





Vergleichen Sie die Vorstellung von Qi mit unserer Vorstellung von Licht. Dieses wird in der modernen Physik entweder als Photonen – als Teilchen und damit als Materie – oder als Strahlung und damit als Energie gesehen. Je nach Betrachtungsweise überwiegt Materie oder Energie.

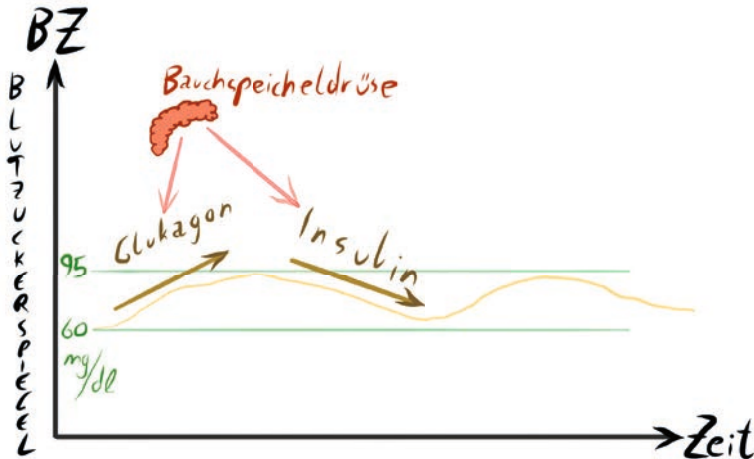
Der Einfachheit halber sagen wir in der TCM, dass Energie, die im Körper fließt, das Qi ist und die Substanz, die im Körper fließt, das Blut ist. Dabei reitet das Qi auf dem Blut wie ein Jockey auf einem Pferd.



Wer viel **Blut** hat, hat entspannte Geister im Körper, eine entspannte Leber, hält viel Wind aus und strahlt, was man an den Augen, der Haut, den Haaren und den Nägeln erkennt.

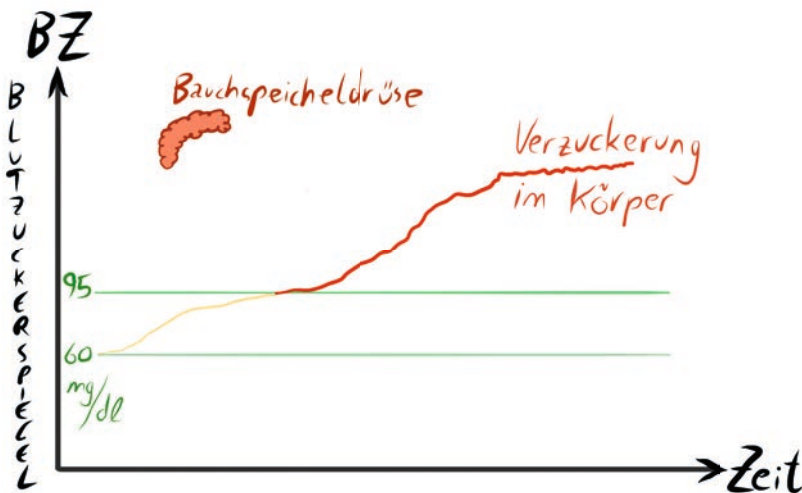
Wer viel **Qi** hat, hat den ganzen Tag viel Energie, ist hoch motiviert und kräftig und strahlt diese Kraft auch aus.

men in Einfachzucker wie Glukose, Fruktose und Galaktose zerlegt, durch die Darmwand hindurch aufgenommen und über das Blut zur Leber transportiert werden, um dort eventuell weiter verarbeitet zu werden. Als Endprodukt der Kohlenhydratverstoffwechslung wird dann **Glukose** zu allen Zellen des Körpers, die sich von Glukose ernähren, transportiert. Bei der Verbrennung von Zucker in der Zelle wird die Sonnenenergie frei und Wasser und Kohlendioxid werden wieder freigesetzt. Doch viele Zellen können die meiste Zeit Glukose nicht einfach so aufnehmen. Dafür gibt es das Hormon **Insulin**. Dieses wird von der Bauchspeicheldrüse gebildet. Insulin ist zuständig für den aktiven Transport von Glukose in die Zellen hinein. Die **Hauptaufgabe des Insulins** besteht darin, den **Zuckerspiegel** zusammen mit seinem Gegenspieler, dem Glukagon, das ebenfalls in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, **konstant zu halten**, in einem Bereich, der gut für den Körper ist.





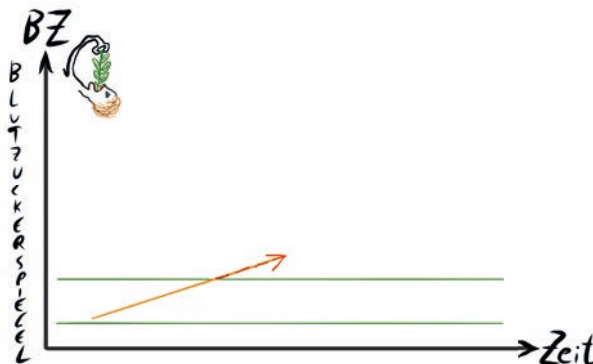
Wenn wir nüchtern sind, also ein paar Stunden nichts gegessen haben, liegt der normale Glukosespiegel im Blut etwa bei 60 bis 95 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) – die Normalwerte können ein bisschen abweichen. Wenn der Zuckerspiegel für längere Zeit von diesem Wert deutlich abweicht, dann entstehen Gesundheitsschäden im Körper. Wenn lange Zeit zu viel Zucker im Blut ist, wird dieser Zucker mit körpereigenen Eiweißmolekülen reagieren und diese in ihrer Funktion behindern. Das wiederum verursacht weitreichende Schäden in jeder einzelnen Zelle und alle Botenstoffe, die im Körper aus Eiweiß bestehen, können in ihrer Funktionsweise gestört werden. Das erkennt man am Laborwert **HbA1c**, der aussagt, dass Hämoglobin-Moleküle mit Zucker reagiert haben. Je nachdem wie hoch dieser Wert ist, weiß man, um wie viel und wie lang der Zucker im Blut erhöht war. Heute wissen wir, dass wir durch diese **Verzuckerung** altern! Je höher der Blutzuckerspiegel ist, desto mehr verklebt der Zucker die verschiedenen Eiweißmoleküle im Körper und desto schneller altern wir, weil der Körper das alles einfach nicht mehr reparieren kann.



Das ist schon einmal ein wichtiger Grund, um den Blutzuckerspiegel konstant im Normbereich zu halten.

Wenn der Zuckerspiegel im Blut zu niedrig ist, erhalten die Organe, die auf Zucker als Energiequelle angewiesen sind, zu wenig Nahrung und werden in ihrer Funktion beeinträchtigt sein. Allen voran ist hier das **Gehirn** zu nennen, das Glukose je nach Bedarf und unabhängig vom Insulin verwendet, um seine komplexen Aufgaben zu erledigen. Ein **Unterzucker** wird sich also einmal als Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeit bis hin zu Bewusstseinsverlust zeigen. Die meisten Zellen im Körper können für die Energiegewinnung nicht nur Zucker verwenden, sondern auch Fette. Aber es gibt Organe im Körper, die sich fast ausschließlich von Zucker, von Glukose, ernähren, und das sind alle Nervenzellen, die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) und die Fortpflanzungsorgane. Diese brauchen auch kein Insulin, um Zucker in den Zellen aufnehmen zu können. Sie sind aber angewiesen auf einen normalen Blutzuckerspiegel, weil sie sich den Zucker nur dann aus dem Blut nehmen können, wenn dieser in ausreichender Menge vorhanden ist.

Wenn nun eine Nahrung mit Kohlenhydraten, so wie sie in der Natur vorkommen, in den Körper gelangt, also zum Beispiel Gemüse, Getreide oder Salat, werden die Kohlenhydrate im Dünndarm zunächst einmal zerkleinert, und dieses Zerkleinern braucht **Zeit**. Dadurch werden die Einfachzucker wie Glukose schön langsam hergestellt, diese gelangen schön langsam ins Blut und der Blutzuckerspiegel wird daher schön langsam ansteigen.



THERAPIE MIT KRÄUTERN

Neben all den Lebensführungsmaßnahmen gibt es auch die Möglichkeit, Arzneimittel zu nehmen, um dem Stress Herr oder Frau zu werden. Bei **leichten Beschwerden** kommt man meist mit westlichen Kräutern und Teezubereitungen aus. Bei **stärkeren Beschwerden** steige ich meist auf chinesische Kräuterezubereitungen um. **Wenn der Hut brennt**, wenn es schnell gehen muss oder wenn die Beschwerden schon sehr stark sind, verwende ich westliche pharmazeutische Medikamente.

Schafft man es nicht, allein durch die Lebensführung, den Stressabbau mit Bewegung und Entspannung, sich emotional ausgeglichen zu fühlen und innerlich ruhend, kann das den Schlaf beeinträchtigen und so die Belastbarkeit untertags weiter vermindern. Auch kann man die Unruhe im Bauch spüren mit leichten Magenbeschwerden, Blähungen und Appetitverlust.

Da können westliche Kräuter gut unterstützen. Ein typisches Beispiel dafür ist die Rosenwurz.

Rosenwurz

Die Wurzel der Rosenwurz, der Rosenwurz-wurzelstock, wurde schon vor Jahrhunderten in Sibirien verwendet, um den Körper und die Psyche zu kräftigen. Ende des 20. Jahrhunderts hat man sie bei uns wiederentdeckt. Seither findet man sie in zahlreichen Präparaten (zum Beispiel Vitango®

200 mg pro Kapsel), welche als Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt sind. Die überzeugendste Wirkung ist jene gegen Stresssymptome, wobei Erschöpfung und Abgeschlagenheit am besten ausgeglichen werden. Als Tee wird diese Wurzel nicht konsumiert, da sie sehr bitter ist. Der Name leitet sich übrigens vom Rosenduft der geriebenen Wurzel ab.

Weitere spannungslösende Kräuter

Als weitere sanft spannungslösende und beruhigend wirkende Kräuter seien noch **Baldrian, Melisse, Hopfen** und **Passionsblume** genannt. Dabei sind mehrere Präparate, vor allem auch Kombinationspräparate (zum Beispiel Vivenox® Day), auch zusammen mit **Johanniskraut** (zum Beispiel Sedariston® Konzentrat Hartkapseln), welches stimmungsaufhellend und sanft antidepressiv wirkt, im Handel. Wichtig ist, diese zunächst einmal am Abend auszuprobieren, da die Mittel auch für die Förderung des Schlafs genutzt werden. Wenn Sie bemerken, dass bei Ihnen kein Einschlafeffekt bemerkbar ist, Sie sich aber entspannter, ausgeglichener und ruhiger fühlen, können Sie das Mittel nutzen, um sich Ihrem Alltag und Ihrem Tagesstress ruhiger und klarer zu stellen.

Bei leichten Stressbeschwerden können die nachfolgenden Tees Abhilfe schaffen.



Westliche Teezubereitungen

Ich empfehle in meiner Arztpraxis sehr gern die regelmäßige Einnahme von Teemischungen, da ihre Wirkung sanft ist und das regelmäßige Teetrinken ein wunderbares Ritual darstellt, um die Pausen, die Sie ja untertags mehrmals machen sollen, mit Genuss und sanfter Wirkung zu füllen. Dabei können wir uns die spannungslösende und beruhigende Wirkung so mancher heimischer Kräuter zunutze machen. Teezubereitungen haben keine Nebenwirkungen, da Sie ja jeweils die gesamte Pflanze (oder einen Teil davon) verwenden und nicht nur einen einzelnen Wirkstoff, wie es bei industriell verarbeiteten Pflanzenpräparaten der Fall ist.

Bitte verwenden Sie die Kräuter aus der Apotheke und nicht selbstgepflückte, außer Sie haben viel Erfahrung mit den Kräutern und diese stammen aus Ihrem Garten oder aus der unberührten Natur. Bei den Kräutern aus der Apotheke haben Sie die Garantie, dass die Inhaltsstoffe in der korrekten Menge, aber keine Giftstoffe enthalten sind.

All diese Teemischungen erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Die bei den Formeln in Klammern angegebene Zahl ist eine Anweisung für den Apotheker, wie zerkleinert die Pflanzenteile sein sollen. Achten Sie darauf, dass Ihnen der Tee vor allem einmal schmeckt – sonst werden Sie ihn nicht dauerhaft trinken – und einfach guttut. Eine sanfte Wirkung steht hier im Vordergrund.

Beginnen Sie Ihr eigenes Teeritual, egal ob in der Früh oder am Abend, und kombi-

nieren Sie es mit entspannenden Tätigkeiten wie dem Lesen eines guten Buchs oder dem Hören von entspannender Musik.

Zur Anwendung der Kräutertees sowie der Hanftees: Trinken Sie zwei- bis viermal täglich eine Tasse. Übergießen Sie jeweils einen gehäuften Teelöffel für eine Tasse mit kochendem Wasser und lassen Sie den Tee etwa 10 Minuten ziehen. Trinken Sie den Tee warm. Sie können auch mehrere Portionen auf einmal zubereiten, in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt zu sich nehmen. Jeder Schluck ist eine „Streichel-einheit von innen“.

BERUHIGENDER TEE 1 (Species sedativae I)

- Melissenblätter (11200)..... 10 g
- Pfefferminzblätter 10 g
- Bitterorangenblüten (11200) 10 g
- Bitterorangenschale (5600) 10 g
- Baldrianwurzel (5600) 60 g

Melisse beruhigt, Pfefferminze kühlt, Bitterorange entspannt und schmeckt gut, Baldrian beruhigt und entspannt.

BERUHIGENDER TEE 2 (Species sedativae II)

- Hopfenzapfen 40 g
- Melissenblätter (11200)..... 50 g
- Lavendelblüten (5600)..... 10 g

Den Geschmack von Hopfen muss man mögen. Hopfen ist jener Bestandteil im Bier, der für die Entspannung und Schlafförderung zuständig ist. Melisse beruhigt, Lavendel entspannt und wirkt angstlösend. Dies ist ein wunderbar duftender (Lavendel-)Tee.

BERUHIGENDER TEE 3 (Species sedativae III)

- 124**
- Melissenblätter (11200)..... 40 g
 - Passionsblumenkraut (11200) 30 g
 - Kamillenblüten..... 20 g
 - Orangenblüten..... 10 g

Melisse und Passionsblume beruhigen den Geist, Kamille und Orangenblüte lösen die Spannung im Körper (sowie im Bauch und Magen). Diese Mischung ist schon rein optisch eine Entspannung. Sie schmeckt auch wunderbar und ist daher für Kinder besonders geeignet.

BERUHIGENDER TEE 4 (Species sedativae IV)

- Johanniskraut (11200)..... 50 g
- Melissenblätter (11200)..... 40 g
- Orangenblüten..... 10 g

Johanniskraut entspannt und wirkt stimmungsaufhellend, Melisse beruhigt den Geist, Orangenblüten lösen Spannung.

In Georg Weidingers TCM-Reihe ebenfalls erschienen:



€ 23,-

176 Seiten

ISBN 978-3-7088-0808-6

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch gefallen? Dann freuen wir uns über Ihre Weiterempfehlung!
Erzählen Sie in Ihrem Freundeskreis oder bewerten Sie das Buch online.

Möchten Sie weitere Informationen zum Thema oder mit dem Autor in Kontakt treten?

Wir freuen uns auf Austausch und Anregung unter

leserstimme@styriabooks.at

© 2022 by Kneipp Verlag Wien

in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Wien – Graz

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-7088-0797-3

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria gibt es
in jeder Buchhandlung und im Online-Shop

www.styriabooks.at

Covergestaltung: Bureau A/O

Layout: Anna Haerdtl, Bureau A/O

Coverfoto: Adobe Stock/deagreez

Autorenfoto: Deagreez

Illustrationen: Georg Weidinger

Lektorat: Gernot Koller, Inge Fasan

Projektleitung: Jasmin Parapatits

Druck und Bindung: Finidr

Printed in the EU

7 6 5 4 3 2 1

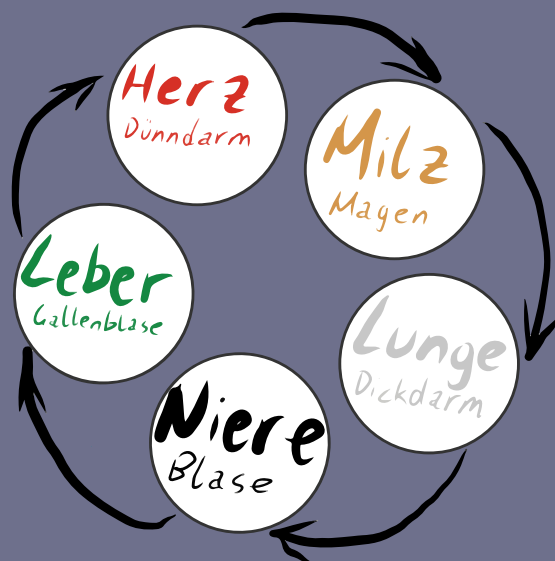
Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte wurde entweder die männliche oder weibliche Form von personenbezogenen Hauptwörtern gewählt. Dies impliziert keinesfalls eine Benachteiligung des jeweils anderen Geschlechts.

Mit *weniger Stress* zu mehr Gelassenheit

Unser Leben wird zu schnell, alles wird zu viel.
Müssen wir so weiter- und weiter- und weiter-
machen, bis es irgendwann nicht mehr geht?

Nein, denn der Arzt und Bestsellerautor Georg Weidinger zeigt uns, wie wir dem Stress ganzheitlich und über körperliche Interventionen begegnen können. Ost und West haben so einiges aufzubieten, um uns gegen tägliche Überlastung, Überforderung und Überreizung zu wappnen. Unterhaltsam, stets auf Augenhöhe und liebevoll illustriert begleitet uns der Autor auf dem Weg hinaus aus dem Hamsterrad unseres vollgepackten Alltags und hinein in ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben.

**SEI LIEB
ZUR
MITTE!**



www.styriabooks.at
978-3-7088-0797-3

