

———— JOST SAUER ————

WIE NEUGEBOREN MIT MODERNER ———— TCM ————

Nutze die Energie des Qi, um in deinem
natürlichen Rhythmus zu leben und
deine Gesundheit zu stärken

riva

EINFÜHRUNG

Wer weiß, was das eigene Wesen nährt,
behandelt Krankheit, noch bevor sie auftritt.

SUN SIMIAO

Wir stecken gegenwärtig mitten in einer Gesundheitskrise. An Lebensstilerkrankungen – also verhaltensbedingten, vermeidbaren chronischen Leiden wie Herzkrankheiten, Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes – sterben jedes Jahr bis zu 40 Millionen Menschen. Angststörungen, Depressionen und Einsamkeit werden zu globalen Epidemien, und Demenz (einschließlich Alzheimer) tritt in immer jüngeren Bevölkerungsgruppen auf. Es ist höchste Zeit für einen Kurswechsel in Richtung Gesundheit, damit wir uns alle wieder wohlfühlen können.

Hauptursache für die Gesundheitskrise ist unser ungesunder Lebensstil. Unser hektischer, stressiger, überladener Alltag trägt maßgeblich dazu bei, und dazu kommen noch Bewegung- und Schlafmangel, schlechte Ernährung sowie Rauchen und Trinken. Als Reaktion darauf ist die Lebensstilmedizin entstanden, die auf Verhaltensänderung und Umgewöhnung in den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung und Ernährung basiert. Im Westen ist Lebensstilmedizin eine relativ neue Idee, doch das Umstellen von Lebensgewohnheiten zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden ist seit Tausenden von Jahren ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Auf die Idee, die Lebensweise als Strategie der Gesundheitsvorsorge zu sehen, stieß ich durch mein Studium der chinesischen Medizin und war sofort davon fasziniert. Davor hatte ich eine Suchterkrankung durchgemacht. Im Laufe meiner Selbsttherapie hatte ich mir einen Tagesablauf eingerichtet, der meine Gesundheit nach und nach nicht nur wiederher-

stellte, sondern mit der Zeit auch mein Wohlbefinden immer mehr verbesserte. Die Schlüsselkomponenten meiner Genesung waren Bewegung, Nahrungsergänzungsmittel, gesunde Ernährung, ein sinnerfülltes Leben und vor allem Tai-Chi. Durch das Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin erfuhr ich nicht nur, dass ich bereits ganz eigenständig einen Prototyp für eine heilsame moderne Lebensweise entwickelt hatte, sondern auch, wie ich diesen Prototyp noch verbessern konnte.

Die Traditionelle Chinesische Medizin befasst sich mit dem Qi, das den Körper zu jeder Tages- und Nachtzeit durchströmt, und mit der Heilkraft der Organe. Alle 24 Stunden verbringt das Qi jeweils zwei Stunden in jedem der zwölf Organe. Wenn man so lebt, dass Yin und Yang ausbalanciert sind, dass Qi aufgebaut wird und in die Organe fließen kann, dann wird man gesund. Wer dazu noch Tai-Chi praktiziert, erhöht den gesundheitlichen Nutzen und kann sich bei Bedarf in Flow-Zustände oder Spitzenleistungsbereitschaft versetzen. Das Gelernte habe ich in die Praxis umgesetzt, indem ich meine Lebensweise anpasste und indem ich es therapeutisch bei Klienten mit Suchtproblemen einsetzte (was anfangs mein Spezialgebiet war). Die Ergebnisse waren beeindruckend. Bei meinen Klienten verschwanden die Symptome (Suchtgefühle, Paranoia, Angstzustände, Gliederschmerzen, Depressionen, Lethargie), und viele verloren schlichtweg das Interesse an Suchtmitteln, da sie ihr Wohlbefinden jetzt auf eine bessere Weise herstellen konnten, nämlich mit Qi.

Suchterkrankungen führen schnell zu erheblichen Ungleichgewichten in den Organen, aber je mehr ich mit anderen Krankheiten zu tun hatte, desto mehr stellte ich fest, dass die meisten Symptome meiner Klienten auf ihre Lebensweise zurückzuführen waren. Und so wurde die Lebensweise für mich zu einem wichtigen therapeutischen Instrument. Und es funktioniert. Klienten berichten mir von ihrer deutlich verbesserten Gesundheit: Sie nehmen ohne Diät ab, schlafen besser, fühlen sich emotional ausgeglichen und finden neue Lebensfreude.

Der dem Qi eigene 24-Stunden-Zyklus ist in China seit Tausenden von Jahren bekannt, und ich habe ihn zu einem Tagesplan für das 21. Jahrhundert gemacht. 2009 schrieb ich mein erstes Buch zum Thema: *The Perfect Day Plan*. Darin geht es hauptsächlich um den Zusammenhang zwischen Organfunktion und emotionaler Gesundheit. Zahlreiche Leser haben mir jedoch mitgeteilt, dass sie den perfekten Tagesplan eine Zeit lang befolgten und dass dadurch viele Symptome einfach verschwunden seien, darunter Blähungen, Angstzustände, Kopfschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Denkblockaden und chronische Müdigkeit. Auch Symptome wie Bluthochdruck, Schlaflosigkeit und chronische Entzündungen besserten sich.

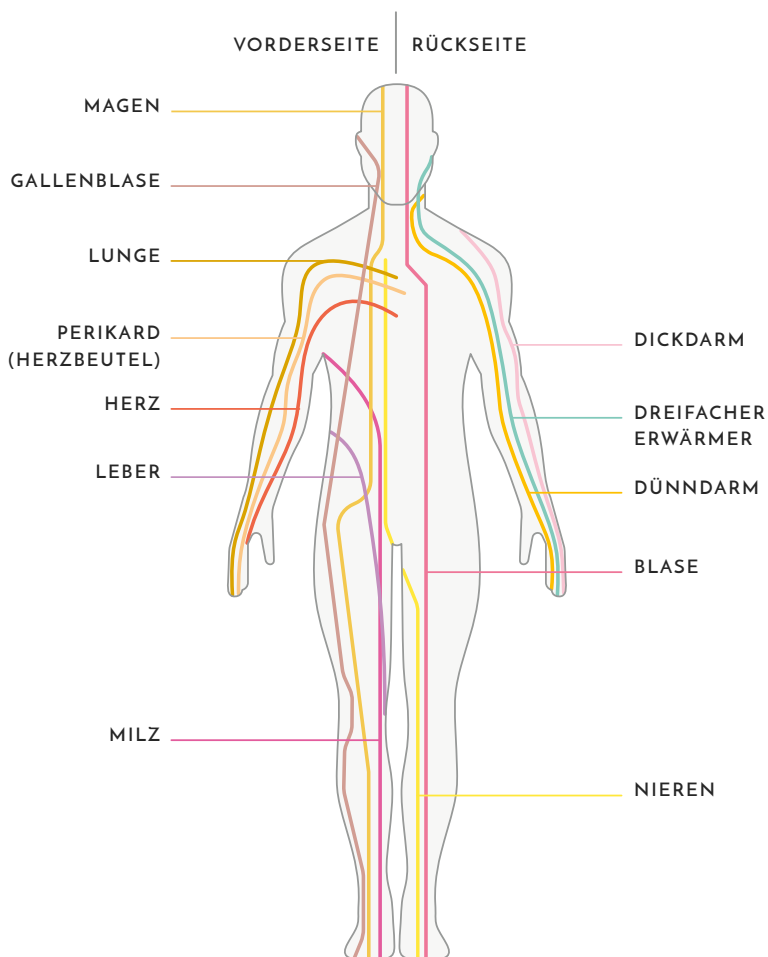
In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird jedes nur denkbare Symptom als logisches Ergebnis einer bestimmten Organerkrankung gesehen, die fast immer durch ein bestimmtes Verhalten verursacht wird. Die Traditionelle Chinesische Medizin erkennt »Muster« von Symptomen, die mit bestimmten Organen zusammenhängen, und zeigt Wege auf, wie diese Muster durch Behandlung und Verhaltensänderung behoben werden können. Dieses Buch beschreibt, wie man den Qi-Zyklus zur Selbstbehandlung nutzen kann. Es ist eine Heilmethode, die von uraltem chinesischem Geheimwissen inspiriert ist und für die moderne Zeit weiterentwickelt wurde.

Dieses Buch richtet sich an alle, die chronischen Krankheiten vorbeugen oder sie lindern wollen, die schlanker werden, tiefer schlafen, mehr Energie haben, jünger aussehen und sich jünger fühlen möchten. Alles, was man braucht, um Gesundheit und Glück wieder in den Griff zu bekommen, ist ein einfacher Tagesplan.

GLOSSAR DER WICHTIGSTEN BEGRIFFE

Qi

Qi ist die Energie, die alles Leben schafft und erhält. Es durchströmt den gesamten Kosmos und fließt durch ein eigenes Netz aus Meridianen im Körper und um ihn herum. Das Qi ist die Grundlage für Gesundheit und Langlebigkeit. Der Qi-Fluss wird durch Yin und Yang reguliert. Wenn diese Kräfte im Gleichgewicht sind, kann das Qi frei fließen. Das Qi ist das Medium, mit dem die Organe Körper, Geist und Seele reparieren und heilen. Indem wir unsere Alltagsaktivitäten auf den Qi-Zyklus abstimmen, gewinnen wir an Gesundheit und Vitalität.



Qi-Zyklus

Mit diesem Begriff beschreibe ich den 24-Stunden-Zyklus, bei dem das Qi durch den Körper fließt. Unsere täglichen Aktivitäten an diesen Kreislauf anzupassen unterstützt unsere Gesundheit, Vitalität und unser Wohlbefinden.

Qi-Praktiken

Qi-Praktiken sind Systeme der Selbstheilung, die über Jahrtausende entwickelt und verfeinert wurden. Dazu zählen Akupunktur, Tiefengewebsmassage, Tai-Chi und Yoga. Akupunktur und Tiefengewebsmassage bauen Qi auf und verbessern den Qi-Fluss. Tai-Chi und Yoga sind Praktiken, mit deren Hilfe man Qi selbst erzeugen und bewegen kann. Tai-Chi ist eine zentrale Selbstheilungsmethode in der Traditionellen Chinesischen Medizin, während Yoga eine Schlüsselstellung in der ayurvedischen Medizin einnimmt. Beide Praktiken bauen die Lebenskraft auf, verbessern die Durchblutung, verteilen Sauerstoff und Nährstoffe im Gewebe, entfernen Abfallstoffe aus den Arterien und mindern Entzündungen und Stress. Sie fördern auch die emotionale und spirituelle Gesundheit, da sie zu einer höheren Bewusstheit führen. Beide Qi-Praktiken basieren auf dem Glaubensgrundsatz, dass jedem Leben Ordnung, Schönheit, Harmonie und Zweck innewohnt und dass jedes Wesen aus einem bestimmten Grund auf der Erde ist. Sie bieten einen Pfad der Sinnfindung, der für die Gesundheit und das Wohlbefinden unerlässlich ist. Tägliche Arbeit mit dem Qi erhöht die Vitalität im Alter und verbessert stetig die Lebensqualität. Und es ist nie zu spät, um damit anzufangen.

Meridiansystem

Das Meridiansystem ist ein Netz aus unsichtbaren Qi-Bahnen. Auf diesen Meridianen befinden sich Akupunkturpunkte. Es gibt zwölf Hauptmeridiane, und jeder davon entspricht einem Glied und einem Organ. Qi-Praktiken spülen das gesamte Meridiansystem.

Yin und Yang

Die Vorstellung von Yin und Yang, von einer Dualität, die ein harmonisches Ganzes bildet, ist die Grundlage der chinesischen Philosophie und Medizin. Alles in der Natur besteht demnach aus zwei voneinander abhängigen und sich ständig wandelnden Energien. Jede enthält einen Aspekt der jeweils anderen, und eine Zunahme der einen führt zu einer entsprechenden Abnahme bei der anderen. Alle 24 Stunden geht das Yang (Tag/Licht) in einem universellen zyklischen Fluss in Yin (Nacht/Dunkelheit) über. Yin und Yang sind die Grundlage für das Verstehen von Gesundheit und die Diagnose von Krankheiten. Unausgeglichenheiten (die sich als Mangel oder Überschuss an Yin beziehungsweise Yang manifestieren) verursachen Beschwerden und Erkrankungen. In der chinesischen Medizin zielen alle Behandlungen darauf ab, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Ausgeglichenheit zwischen Yin und Yang im Körper ist das ultimative Gesundheitsziel.



KAPITEL

1

GEDEIHEN

DER RHYTHMUS DER
GESUNDHEIT

Lerne, wie man **Alltagsaktivitäten** mit der **Qi-Versorgung**
der **Organe** in **Einklang** bringt und dadurch an **Gesundheit**
und **Vitalität** gewinnt.



DIE INNERE HEILKRAFT AKTIVIEREN

Gesundheit und Wohlbefinden ist der Naturzustand des Körpers. Der Körper hat unbegrenzte Heilkraft, und mit der richtigen Lebensweise kann man sie aktivieren – um sich selbst zu heilen, glücklich zu werden und ein erfülltes und friedvolles Leben zu führen.

Um nichts anderes geht es in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie ist eines der ältesten Medizinsysteme, und sie wirkt natürlich und vorbeugend. Im alten China hielten die Ärzte die Menschen bei Gesundheit; wurde einer ihrer Patienten krank, dann verlor der Arzt an Glaubwürdigkeit und Kundschaft. Natürlich musste auch der Patient seinen Beitrag leisten, indem er eine gesundheitsfördernde Lebensweise befolgte.

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat seither die Kunst des gesunden Lebens verfeinert, aber ihre Grundlagen sind dieselben geblieben. Man übernimmt Verantwortung für die eigene Gesundheit, indem man auf eine Weise lebt, die Yin und Yang ausbalanciert, das Qi (Energie) aufbaut und zu allen Organen fließen lässt.

Die Organe sind die körpereigene Einsatztruppe zur Bekämpfung von Krankheiten und zur Förderung der Gesundheit. Werden sie mit reichlich Qi versorgt, dann heilen sie Krankheiten, noch bevor diese ernst werden, und halten gesund und glücklich.

LIEBE DEINE ORGANE, LIEBE DEIN LEBEN

Die Traditionelle Chinesische Medizin verfolgt einen ganz anderen Heilansatz als die westliche Medizin. Sie basiert auf der Vorstellung, dass alles, was man für das physische, emotionale und spirituelle Gedeihen braucht, in einem selbst steckt. Die Organe sind die Protagonisten; sie hüten sämtliche Geheimnisse. Die Organe wissen, wie Heilung funktioniert. Denn das ist schließlich ihre Aufgabe. Man kann sie sich als körperinterne Spezialisten für die physische, geistige, emotionale und spirituelle Gesundheit vorstellen. Auf ihr Fachwissen kann man sich getrost verlassen. Wenn man sich um die Organe kümmert, nehmen Beschwerden ab, das Wohlbefinden steigt, und die Aussichten verbessern sich. Dies steigert wiederum die Gesundheit. Das Leben wird zu einem Kreislauf aus wachsender Gesundheit und zunehmendem Glück. Gesund zu werden sollte keine lästige Pflicht sein, und es soll keineswegs bedeuten, dass man sich alles versagt, was Spaß macht.

Man muss sich nur an den Qi-Zyklus halten, und während man sein Qi aufbaut, verdrängen gesunde neue Gewohnheiten auf natürliche Weise die ungesunden, und das Streben nach Gesundheit wird zum Vergnügen. Es ist eine Win-win-Strategie für mehr Gesundheit.

DAS TEAM DER ORGANE

Während die westliche Medizin Lebensstilerkrankungen erst im fortgeschrittenen Stadium behandelt, zielt die Traditionelle Chinesische Medizin darauf ab, den Krankheitsverlauf zu stoppen, bevor er ernst wird. In der Traditionellen Chinesischen Medizin haben die Organe ähnliche physiologische Funktionen wie in der Schulmedizin, aber darüber hinaus hat jedes Organ noch etwas, das man als »Energieorgan« oder »Qi-Organ« mit metaphysischen Funktionen bezeichnen könnte.

Lebensstilerkrankungen beginnen mit Qi-Blockaden, und durch ein Leben in Übereinstimmung mit dem Qi-Zyklus wird der Qi-Fluss wiederhergestellt. Darüber freuen sich deine Organe und du selbst auch. Denn wenn das Qi frei durch die Organe fließt, fühlt man sich großartig. Wie großartig du dich fühlen willst, liegt ganz bei dir – mit Qi gibt es keine Grenzen.

Werfen wir nun einen Blick hinter die Kulissen und lernen die Qi-Organen kennen. Dann wirst du bald wissen, wie du Alltagsgewohnheiten zu ihrem Wohl einsetzen kannst. In der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es keine Trennung zwischen Körper, Geist und Seele – und diese Weltansicht spiegelt sich in der poetischen Sprache wider. Das Herz wird zum Beispiel als Kaiser bezeichnet, und die Leber ist der General. Gemäß diesem Vorbild habe ich allen Organen Rollen mit entsprechenden Namen zugewiesen, damit du sie kennenlernst und verstehst, welchen Beitrag sie jeweils für Gesundheit und Wohlbefinden leisten.

DIE ORGANE UND IHRE ROLLEN

Dickdarm: Der Reiniger

Magen: Der Friedensstifter

Milz: Der Baumeister

Herz: Der Kaiser

Dünndarm: Der Richter

Blase: Der Fahrer

Nieren: Der Puppenspieler

Perikard: Der Leibwächter

Dreifacher Erwärmer:
Der Fährmann

Gallenblase: Der Trainer

Leber: Der General

Lunge: Der Ritter



Der Reiniger



Der Richter



Der Fährmann



Der Friedensstifter



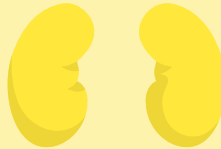
Der Fahrer



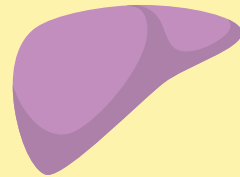
Der Trainer



Der Baumeister



Der Puppenspieler



Der General



Der Kaiser



Der Leibwächter



Der Ritter

IM RHYTHMUS LEBEN, NICHT NACH PLAN

Die Traditionelle Chinesische Medizin funktioniert im Einklang mit den Zyklen des Tages, der Jahreszeiten, ja sogar der Planetenbahnen. Eine einfache Möglichkeit zur Gesundheitsförderung besteht darin, sich mit dem täglichen Fluss von Yin und Yang zu synchronisieren. Diese beiden entgegengesetzten, aber komplementären Kräfte vollbringen alle 24 Stunden einen harmonischen Zyklus. Am Morgen steigt das Yang und erreicht mittags seinen Höhepunkt. Während das Yang sinkt, beginnt das Yin anzusteigen. Das Yin erreicht seinen Gipfel um Mitternacht, und während es mit dem Abstieg beginnt, nimmt das Yang allmählich wieder zu; der Zyklus setzt sich fort.

DIE DREI PHASEN

Vom Prinzip her ist der Tag in drei acht Stunden lange Phasen unterteilt, die sich nach einem Ablauf richten, den man als »Schwung«, »Flug« und »Ruhe« beschreiben könnte. Morgens, wenn das Yang an Fahrt gewinnt, legt man für gewöhnlich los – »Schwung« –, packt Dinge an und treibt den Tag bis zur Mittagszeit voran. Das baut Qi auf. Wenn in der Tagesmitte der Übergang zum Yin einsetzt, lässt der Tatendrang nach, und man lässt sich treiben, lässt das Qi locker fließen – »Flug«. Abends, in dem Teil des Zyklus mit dem meisten Yin, zieht man sich ganz zurück und geht schlafen – »Ruhe«. Das ist der Rhythmus der Gesundheit. Die Organe folgen diesem Rhythmus, und der Qi-Fluss ermöglicht ein Leben in Harmonie mit ihm. Niemand sollte rund um die Uhr durch die Gegend rennen und mit einem verrückten, vollgestopften Terminkalender Schritt halten. So etwas führt zu Yin-Yang-Ungleichgewichten und Qi-Stauung und ruft Unwohlsein, Beschwerden und letztendlich Krankheiten hervor. Wer stattdessen dem Rhythmus von »Schwung«, »Flug« und »Ruhe« folgt, bewegt sich in Richtung Gesundheit, Vitalität und Glück.



5-13 UHR

SCHWUNG

**Dickdarm
Magen
Milz
Herz**

Morgens, wenn das Yang in Fahrt kommt, packst du Dinge an und treibst den Tag bis zur Mittagszeit voran. Das baut Qi auf.



13-21 UHR

FLUG

**Dünndarm
Blase
Nieren
Perikard**

Wenn in der Tagesmitte der Übergang zum Yin einsetzt, lässt dein Tatendrang nach, und du lässt dich treiben, lässt das Qi locker fließen.



21-5 UHR

RUHE

**Dreifacher Erwärmer
Gallenblase
Leber
Lunge**

Abends, in dem Teil des Zyklus mit dem meisten Yin, ziehst du dich ganz zurück und gehst schlafen.

DIE 2-STUNDEN-FENSTER

Jede der drei Phasen »Schwung«, »Flug« und »Ruhe« lässt sich in zweistündige Zeitfenster unterteilen und mit einigen kleinen Kniffen so optimieren, dass noch mehr gesundheitliche Vorteile entstehen. Das Qi durchströmt den Körper in einem 24-Stunden-Kreislauf und verbringt jeweils zwei Stunden in jedem einzelnen Organ. Wenn du deine Alltagsgewohnheiten - vom Schlaf bis zum Handygebrauch - nach den Zeiten ausrichtest, die für bestimmte Organe am vorteilhaftesten sind, verbessert das Qi automatisch deren Funktion und Gesundheit.

Jedes Krankheitssymptom ist mit einem Organ verbunden. Damals im Alten China wurde man in dem Zeitfenster behandelt, in dem das Qi im jeweiligen Organ war. Heutzutage taucht niemand spätabends um 23 Uhr auf, um deine Gallenblase zu behandeln, weil du keine Entscheidungen treffen kannst, und niemand klopft um 2 Uhr nachts an deine Tür, um deine Leber zu behandeln, weil du dich richtungslos fühlst - aber das ist auch nicht nötig. Folge einfach dem Qi-Zyklus, dann behandelst du deine Organe den ganzen Tag über selbst.

Wer nach dem Qi-Zyklus lebt, merkt bald, dass kleine Veränderungen große Verbesserungen bewirken. Man wacht an jedem Tag mit »Schwung« auf und geht mit »Ruhe« zu Bett. Die Organe reagieren auf diesen Rhythmus. Richte deine Aktivitäten möglichst an den zweistündigen Organ-Zeitfenstern aus, wenn du noch mehr gesundheitliche Vorteile haben möchtest.

