



Buyin Zheng (geb. 1971) ist Qigong-Großmeister und Traditionell Chinesischer Mediziner. Er leitet die Internationale Neijin QiGong Akademie und ein Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Buyin Zheng entstammt einer Familie, deren Geschichte eng mit dem authentischen medizinischen Qigong verbunden ist. Von Kindheit an erhielt er Unterricht in Qigong, Gongfu und Taijiquan. Er studierte intensiv die chinesische Heilkunst und wird seit über dreißig Jahren von Meistern mit daoistischen und buddhistischen Wurzeln ausgebildet. Buyin Zheng ist Vertreter des Shaolin Neijin Qigong (Shaolin Neijin Yizhichan® Qigong) in der 20. Generation und als einziger autorisiert, diese Methode nach den Originalquellen in der westlichen Welt zu verbreiten.

Buyin Zheng ist Vertreter des Shaolin Neijin Qigong (Shaolin Neijin Yizhichan® Qigong) in der 20. Generation und als einziger autorisiert, diese Methode nach den Originalquellen in der westlichen Welt zu verbreiten.

Buyin Zheng, der seit 1999 in Deutschland lebt, veröffentlicht international zahlreiche Fachartikel und hält Vorträge zur chinesischen Philosophie und Heilkunst. Er bietet neben Kursen, Seminaren und Ausbildungen auch persönliche Beratungen an.

Das vorliegende Buch stellt auf leicht verständliche Weise das Grundwissen der chinesischen Heilkunst vor. Es geht dabei auf die philosophischen und kulturellen Hintergründe ein und beleuchtet den Aspekt der Ganzheitlichkeit, unter dem der Mensch insbesondere in der TCM betrachtet wird. Berücksichtigt wird dabei sowohl die Verbindung von Körper und Geist, als auch die Verbindung des Menschen mit der Natur. So findet man Hinweise für ein Leben im Einklang mit den vier Jahreszeiten und erfährt, welche Organe in welcher Jahreszeit besonderer Aufmerksamkeit und Stärkung bedürfen. In einem weiteren Kapitel wird der Einfluss verschiedener Meridiane auf das tägliche Leben beschrieben. Man erhält Ratschläge, wie es auf einfache Weise möglich ist, die Gesundheit zu stärken und ein harmonisches Leben zu führen. Abgerundet wird das Buch mit Tipps aus der Praxis des medizinischen Qigong. Sie ermöglichen, häufig auftretende Leiden zu mildern und sogar dauerhaft zu überwinden.

# Buyin Zheng

**GESUND BLEIBEN – GESUND WERDEN**

**DIE WEISHEIT DER CHINESISCHEN HEILKUNST**



Internationale  
Neijin QiGong Akademie

[www.neijin-qigong.com](http://www.neijin-qigong.com)

Die Inhalte des vorliegenden Buches wurden sorgfältig recherchiert und werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen weder der Autor noch andere an der Entstehung des Buches mitwirkende Personen Haftung für eventuelle Schäden, die in irgendeiner Form aus den enthaltenen Hinweisen resultieren. Die Anwendung von Qigong zu Heilungszwecken sollte nicht ohne die persönliche Begleitung eines Qigong-Meisters erfolgen. Alle Übungen sollten stets unter kompetenter Anleitung erlernt und regelmäßig auf ihre korrekte Ausübung hin kontrolliert werden. Die Informationen aus diesem Buch sind nicht als Therapie- oder Diagnoseanweisungen im schulmedizinischen Sinne zu verstehen. Sie stellen keinen Ersatz für eine ärztliche Beratung und Behandlung dar.

ISBN 978-3-00-057056-8

Buyin Zheng  
Gesund bleiben – gesund werden  
Die Weisheit der chinesischen  
Heilkunst  
© 2017 Buyin Zheng

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner  
unter Verwendung von # 18897592  
(Subbotina Anna), [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)  
Abbildungen: © Buyin Zheng  
Redaktion: Sylvia Jakuscheit  
Druck: Finidr s.r.o.,  
Tschechische Republik

[www.neijin-qigong.com](http://www.neijin-qigong.com)

1. Auflage 2017

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

# Inhalt

Danksagung	10
Einleitung	11
<b>Teil I – Die Weisheit der chinesischen Heilkunst</b>	
Das Wesen der chinesischen Heilkunst	18
Die Lebensenergie Qi	19
Besser vorbeugen als heilen	23
Das innere Selbst erkennen	26
Im Einklang mit der Natur leben	30
Traditionelle Chinesische Medizin im Alltag	32
Wer im Winter Rettich isst und im Sommer Ingwer, braucht kein Rezept vom Arzt	32
Was die Kehle und der Rachen über die Gesundheit aussagen	33
Philosophische Ursprünge der chinesischen Heilkunst	34
Yin und Yang	34
Die Fünf Wandlungsphasen	37
Die ganzheitliche Betrachtungsweise des Lebens	40
<b>Teil II – Lebenspflege in den vier Jahreszeiten</b>	
Die Verbindung des Menschen mit der Natur	44
Die Quelle des Lebens	44
Die inneren Organe und die vier Jahreszeiten	45
Die Grundprinzipien der Lebenspflege in den vier Jahreszeiten	46
Die Lebenspflege im Frühling	49
Die Pflege der Emotionen im Frühling	50
Die Ernährung im Frühling	51
Die Lebensgewohnheiten im Frühling	52
Qigong-Übungen und Bewegung im Frühling	52
Chinesische Akupressur im Frühling	53
Die Lebenspflege im Sommer	55
Die Pflege der Emotionen im Sommer	56
Die Ernährung im Sommer	57
Die Lebensgewohnheiten im Sommer	57

Qigong-Übungen und Bewegung im Sommer	58
Chinesische Akupressur im Sommer	58
Die Lebenspflege im Herbst	60
Die Pflege der Emotionen im Herbst	61
Die Ernährung im Herbst	62
Die Lebensgewohnheiten im Herbst	62
Qigong-Übungen und Bewegung im Herbst	62
Chinesische Akupressur im Herbst	63
Die Lebenspflege im Winter	65
Die Pflege der Emotionen im Winter	65
Die Ernährung im Winter	66
Die Lebensgewohnheiten im Winter	66
Qigong-Übungen und Bewegung im Winter	67
Chinesische Akupressur im Winter	67
Harmonisch leben in den vier Jahreszeiten	70

### **Teil III – Leben im Rhythmus der zwölf Meridiane**

Die Meridiane – unsichtbare Verbindungen mit großer Bedeutung	74
Der Lungen-Meridian (3:00 bis 5:00 Uhr)	
Die Zeit des Tiefschlafs	78
Warum werden ältere Menschen oft früher wach?	80
Erhöhtes Risiko für Herzkrankte in der Zeit von 3:00 bis 5:00 Uhr	81
Nutzung des Lungen-Meridians für die Gesundheit	82
Chinesische Akupressur auf dem Lungen-Meridian	82
Der Dickdarm-Meridian (5:00 bis 7:00 Uhr)	
Die Zeit, warmes Wasser zu trinken und Stuhl auszuscheiden	84
Der Dickdarm: Eine Reinigungskraft, die zwischen 5:00 und 7:00 Uhr Dienst hat	85
Die Innen-Außen-Beziehung von Lunge und Dickdarm	86
Verstopfung und Durchfall	86
Wie man von Verstopfung und Durchfall verschont bleibt	87
Nutzung des Dickdarm-Meridians für die Gesundheit	89
Chinesische Akupressur auf dem Dickdarm-Meridian	89
Der Magen-Meridian (7:00 bis 9:00 Uhr)	
Die Zeit zum Frühstück	91

Die Bedeutung des Magen-Meridians	92
Warum der Mensch frühstücken sollte	93
Die Ursache für Akne	94
Die Schönheit der Haut	95
Nutzung des Magen-Meridians für die Gesundheit	95
Chinesische Akupressur auf dem Magen-Meridian	96
Der Milz-Meridian (9:00 bis 11:00 Uhr)	
Die Zeit, Wasser zu trinken und sich zu bewegen	97
Die Innen-Außen-Beziehung von Milz und Magen	98
Ein Diener, der keinen Urlaub kennt	99
Mund und Lippen sind die Spiegel des Milz-Meridians	100
Zu viel Nachdenken schadet der Milz	101
Hinweise zur Pflege des Milz-Meridians	101
Nutzung des Milz-Meridians für die Gesundheit	102
Chinesische Akupressur auf dem Milz-Meridian	102
Der Herz-Meridian (11:00 bis 13:00 Uhr)	
Die richtige Zeit für eine kleine Pause	103
Warum sollte man eine Mittagspause einlegen?	104
Wie man Herz und Niere harmonisiert	105
Das Herz – der Kaiser unter den Organen	106
Ein fleißiger Schlagzeuger für den Rhythmus des Lebens	107
Lebenspflege beginnt mit der Beruhigung des Herzgeistes	108
Schutz des Herz-Meridians	108
Nutzung des Herz-Meridians für die Gesundheit	109
Chinesische Akupressur auf dem Herz-Meridian	109
Der Dünndarm-Meridian (13:00 bis 15:00 Uhr)	
Die Zeit, in der die Funktion der Verdauung und Umwandlung besonders kraftvoll ist	111
Fließbandarbeit : Die Zeit des zweiten Bearbeitungsabschnittes	112
Warum man gut zu Mittag essen sollte	113
Die Innen-Außen-Beziehung von Herz und Dünndarm	114
Nutzung des Dünndarm-Meridians für die Gesundheit	115
Chinesische Akupressur auf dem Dünndarm-Meridian	115
Der Blasen-Meridian (15:00 bis 17:00 Uhr)	
Die Zeit, mehr Wasser zu trinken, um die Urinabgabe anzuregen	117

Ein Soldat zum Schutz der zwölf Hauptmeridiane	118
Ein Rat zur Verbesserung des Gedächtnisses	119
Die Innen-Außen-Beziehung von Niere und Blase	120
Nutzung des Blasen-Meridians für die Gesundheit	121
Chinesische Akupressur auf dem Blasen-Meridian	121
Der Nieren-Meridian (17:00 bis 19:00 Uhr)	
Zeit für eine Ruhepause	123
Der Weise, der in der Zeit von 17:00 bis 19:00 Uhr Wachdienst hat	124
Die Willenskraft – der geistige Aspekt der Niere	125
Warum man täglich Salz isst	126
Glück und Gesundheit durch eine gute Pflege des Nieren-Meridians	127
Nutzung des Nieren-Meridians für die Gesundheit	127
Chinesische Akupressur auf dem Nieren-Meridian	128
Der Herzbeutel-Meridian (19:00 bis 21:00 Uhr)	
Die Zeit, in der man Freude und gute Laune bewahren sollte	130
Der Herzbeutel als Meister des Herzes	131
Der Herzbeutel-Meridian als eine Quelle für gute Laune und Gesundheit	132
Zwei wichtige Viertelstunden für den Alltag	133
Die Zeit zur Vorbereitung auf das Liebesleben	134
Eine Geste zur Erlangung von Harmonie	134
Nutzung des Herzbeutel-Meridians für die Gesundheit	136
Chinesische Akupressur auf dem Herzbeutel-Meridian	136
Der Dreifacher-Erwärmer-Meridian (21:00 bis 23:00 Uhr)	
Zeit für Erholung und Schlaf	138
Der Dreifache Erwärmer – ein Verkehrspolizist, der die innere Sekretion reguliert	139
Die beste Zeit für die Sexualität	140
Tipps zur Pflege des Dreifacher-Erwärmer-Meridians	142
Nutzung des Dreifacher-Erwärmer-Meridians für die Gesundheit	142
Chinesische Akupressur auf dem Dreifacher-Erwärmer-Meridian	142
Der Gallenblasen-Meridian (23:00 bis 1:00 Uhr)	
Die Zeit, in der man bereits schlafen sollte	144
Die Bedeutung des Gallenblasen-Meridians	145
Der Richter, der in der Zeit von 23:00 bis 1:00 Uhr Wachdienst hat	146

Sich am Kopf kratzen hilft, Entscheidungen zu treffen	147
Nutzung des Gallenblasen-Meridians für die Gesundheit	148
Chinesische Akupressur auf dem Gallenblasen-Meridian	148
Der Leber-Meridian (1:00 bis 3:00 Uhr)	
Die Zeit entspannten Schlafes	150
Ein Instrument zum Justieren von Qi und Blut	151
Ein großer General, der in der Zeit von 1:00 bis 3:00 Uhr Wachdienst hat	153
Achtung bei Computerarbeit: Langes Sehen schadet dem Leber-Blut	154
Warum man Fäuste ballt, wenn man wütend ist	154
Gelassenheit und Schlaf schützen den Leber-Meridian	155
Nutzung des Leber-Meridians für die Gesundheit	156
Chinesische Akupressur auf dem Leber-Meridian	156

#### **Teil IV – Qigong – eine Perle chinesischer Heilkunst**

Qigong – Ursprünge, Charakter, Potenziale	160
Medizinisches Qigong	162
Übungen in Stille	164
Grundstellung 1 – In der Mitte stehen	164
Grundstellung 2 – Den Geist beruhigen	166
Die Reiterstellung – Die innere Kraft stärken	168
Abschlussübung	171
Tipps zur Überwindung häufiger Leiden	172
Verspannungen im Nacken lösen	172
Rücken- und Schulterschmerzen kurieren	174
Müde Augen erfrischen	176
Kopfschmerzen lösen	177
Bluthochdruck senken	178
Schnupfen behandeln	180
Magenbeschwerden überwinden	181
Verstopfung lösen	182
Schlaflosigkeit überwinden	183
Abbau von Nervosität und Beruhigung des Geistes	184
Shaolin Neijin Qigong	186
Quellenangaben	190
Kontakt	191

# Danksagung

Mein Dank richtet sich an alle Philosophen, Gelehrten, Meister und traditionellen Ärzte Chinas. Ohne ihre Beobachtungen, ihren Erfahrungsschatz und ihr Wissen hätte dieses Buch nicht entstehen können.

Mein Dank gebührt auch den Meistern des Shaolin Neijin Qigong (Shaolin Neijin Yizhichan® Qigong), welche die Tradition dieses Übungssystems bewahrt und von Generation zu Generation weitergegeben haben. Besonders danke ich Großmeister Jinsheng Yao, der mich ausgebildet hat und mir bis heute in allen Bereichen des Lebens seine Unterstützung gewährt.

Ich danke meinen Eltern, die meinen Weg immer begleiten und mir viel Kraft geben.

Ganz besonders danke ich Simone Fella, die mich schon seit vielen Jahren geduldig beim Finden der richtigen deutschen Worte unterstützt, sowie Dr. Niels Bohn und Horst Köhler für ihre hilfreichen Hinweise und die inspirierenden Gespräche.

Ich danke allen Schülerinnen und Schülern, die mich bei meiner täglichen Arbeit und bei der Realisierung meiner Projekte unterstützen.

Ich danke von Herzen allen Menschen, die dazu beitragen, das Wissen über die chinesische Heilkunst in der westlichen Welt authentisch zu verbreiten. Mögen Gesundheit und innerer Frieden ihren Lebensweg begleiten.

# Einleitung

Die lange Geschichte Chinas ist seit Menschengedenken mit einer ganz besonderen Heilkunst verbunden. Diese Heilkunst kann durch ihre Jahrtausende währende Entwicklung mit einem wertvollen Edelstein verglichen werden, der das Beste der chinesischen Kultur in sich vereint. Seine Facetten reflektieren bedeutende philosophische Lehren, wie die von Yin und Yang und jene der Fünf Wandlungsphasen. Auch das Wissen über die Lebensenergie »Qi«, über die Bedeutung der Tugend sowie über die Harmonie des In-die-Mitte-Findens spiegelt sich in diesem Edelstein wider. Mit anderen Worten: Die chinesische Kultur erschließt sich automatisch durch das Verstehen der chinesischen Heilkunst.

Diese Heilkunst umfasst vor allem die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und das authentische Qigong. Man kann diese beiden Bereiche als Geschwister ansehen, die sich lange Zeit in ihrer Entwicklung beeinflusst und gefördert haben und die noch immer in einer engen Beziehung zueinander stehen. Bei genauerer Betrachtung lässt sich sogar erkennen, dass das authentische Qigong eine wichtige Grundlage für die TCM und deren praktische Anwendung darstellt.

Zur gemeinsamen Basis der TCM und des authentischen Qigong gehört der »Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin«<sup>1</sup>, ein über 2000 Jahre altes Standardwerk chinesischer Heilkunst. Es erklärt unter anderem die Anatomie des Menschen und beschreibt das Meridiansystem sowie den Verlauf der Meridiane. Der »Klassiker des Gelben Kaisers« bezieht sich in seinen Abhandlungen auf die Erkenntnisse in der Lebenspflege, auf die chinesische Philosophie und Psychologie sowie auf die Geologie, die Astronomie, das Feng-Shui, die Meteorologie, die Kalenderkunde und weitere Bereiche des Lebens. Viele TCM-Ärzte und Qigong-Meister wurden maßgeblich von diesem Werk beeinflusst und

---

1 Der »Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin« trägt im Chinesischen den Namen »Huang Di Nei Jing«. Im vorliegenden Buch wird das Werk nachfolgend als »Klassiker des Gelben Kaisers« bezeichnet.

inspiriert. Bis heute wird ihm in China, aber auch in vielen anderen Ländern der Welt große Wertschätzung entgegengebracht. Der »Klassiker des Gelben Kaisers« kann helfen, das eigene Leben zu verstehen und zu pflegen.

Die chinesische Heilkunst ist eine Methode des Mitgefühls. Sie entspringt einer grundlegenden, tiefen Liebe und beruht auf einer großen inneren Kraft. Die wirkliche Bestimmung der TCM und des Qigong ist daher nicht die mechanische Behandlung von Krankheiten. Vielmehr können beide Disziplinen mit fürsorglichen Begleitern verglichen werden, die dem Menschen helfen, Krankheiten vorzubeugen oder sie ursächlich zu heilen. Die chinesische Heilkunst zeigt Wege auf, wie man schlechte Gewohnheiten, die der Gesundheit schaden, überwinden kann und stattdessen positive Eigenschaften aufbaut, die zu einem Leben im Einklang mit der Natur führen. Sie gibt dem Menschen Methoden an die Hand, den Körper zu trainieren und den Geist zu entwickeln, und ermöglicht ihm dadurch, gesund zu bleiben oder zu werden und ein langes, harmonisches Leben zu führen. Die chinesische Heilkunst birgt tiefe Weisheiten und vereint alle tugendhaften und schönen Aspekte der chinesischen Kultur in sich. In ihr wird großer Wert auf Stabilität und Harmonie gelegt. Besondere Aufmerksamkeit richtet man zudem auf die Verbindung von theoretischer Unterweisung und Praxis. Die chinesische Heilkunst berührt den Menschen auf ganz eigene Weise. Dadurch wird ihm das Erkennen seiner eigenen inneren Landschaft und deren Harmonisierung mit den Rhythmen der Natur ermöglicht.

In der chinesischen Heilkunst steht der Mensch im Zentrum der Aufmerksamkeit und nicht die Krankheit. Ist ein Mensch erkrankt, behandelt man, dieser Philosophie folgend, daher nicht vorrangig das Symptom, sondern sucht nach den Krankheitsursachen und hilft dem Erkrankten, diese zu beseitigen und zur Harmonie zurückzufinden. Wie der »Klassiker des Gelben Kaisers« aufzeigt, entsteht Krankheit durch einen unausgewogenen Lebensstil, ungesunde Lebensgewohnheiten und Disharmonie. Ob eine Krankheit überwunden werden kann, liegt ganz wesentlich am Betroffenen selbst – daran also, ob er bereit ist,

seine Gewohnheiten zu verändern und die eigenen Gedanken zu korrigieren. Der »Klassiker des Gelben Kaisers« betont, dass die Menschen sowohl in Harmonie mit der Natur leben sollten als auch in Harmonie mit ihrem eigenen Organismus. In der chinesischen Heilkunst wird zudem die Einheit von Körper und Geist betont. Jegliche Krankheit betrifft demnach bis zu einem bestimmten Grad immer beide Bereiche. Die Vorbeugungs- und Heilungsmethoden der TCM und des Qigong setzen daher stets bei Körper und Geist gleichermaßen an.

Jeder Mensch verfügt über eine eigene machtvolle Heilungskraft. Der Organismus strebt im Grunde immer nach Harmonie. Das ist eine ganz natürliche Eigenschaft, die dem menschlichen Körper und Geist innewohnt. Harmonie und Gesundheit können somit von jedem Menschen aus eigener Quelle gespeist werden. Behandlungen, so heißt es in der chinesischen Heilkunst, wirken lediglich zu rund 30 Prozent. Etwa 70 Prozent machen hingegen die Selbstpflege und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch den Patienten aus.

In der chinesischen Heilkunst kommt dem auch in der westlichen Welt bekannten Credo »Vorbeugen ist besser als Heilen« ein besonders hoher Stellenwert zu. Der Überlieferung nach erlangte ein Arzt in China schon in alten Zeiten hohes Ansehen, wenn seine Patienten gesund blieben, während er an Achtung verlor, sobald sie ernsthaft oder dauerhaft erkrankten. In der chinesischen Heilkunst wird zwischen zwei Formen der Vorbeugung unterschieden. Die erste Form setzt an, bevor eine Krankheit den Menschen befallen hat. Sie stärkt seine Abwehrkräfte und verhindert, dass negative Einflüsse die Harmonie von Körper und Geist stören. Die zweite Form der Vorbeugung setzt an, wenn sich eine Erkrankung bereits den Weg gebahnt und den Menschen befallen hat. Ihre Aufgabe besteht nun vor allem darin, ein Übergreifen der Disharmonie auf andere Bereiche des Organismus zu verhindern und die noch immer gesunden Bereiche von Körper und Geist zu schützen.

Die vielfältigen Methoden der TCM und des authentischen Qigong basieren im Rahmen der Vorbeugung und Heilung stets auf einer umfas-

senden Harmonisierung der Lebensenergie Qi. Diese Harmonisierung betrifft alle Aspekte des menschlichen Lebens – so vor allem die Einheit von Körper und Geist, von Individuum und Gesellschaft und von Mensch und Natur. Untrennbar mit diesen Aspekten verbunden ist das Kultivieren der Tugenden, zu denen nach chinesischem Verständnis die Menschlichkeit, die Höflichkeit, das Vertrauen, die Gerechtigkeit und die Weisheit zählen. Positive Gedanken, eine harmonische Sprache und tugendhaftes Verhalten gelten als wesentliche Voraussetzungen für ein gesundes und friedliches Leben.

Das vorliegende Buch ist in vier Teile untergliedert. Teil I gewährt einen ersten Einblick in die Weisheit der chinesischen Heilkunst. Er enthält leicht verständliche Erklärungen zur Lebensenergie Qi und geht vertiefend auf die Bedeutung der Vorbeugung ein. Außerdem werden hier die Einheit von Körper und Geist und die Verbindung des Menschen mit der Natur erläutert. Dieser Teil des Buches vermittelt zudem Aspekte wichtiger philosophischer Lehren, die der chinesischen Heilkunst zugrunde liegen. Teil II beschäftigt sich mit der Lebenspflege in den vier Jahreszeiten. Für Frühling, Sommer, Herbst und Winter werden jeweils Erklärungen und praktische Tipps zur Pflege der Emotionen, zur Ernährung, zu allgemeinen Lebensgewohnheiten sowie zu Qigong-Übungen und Bewegungen gegeben. Abgerundet werden diese Hinweise durch Vorschläge, wie man mittels Akupressur die Gesundheit in den einzelnen Jahreszeiten schützen kann. Teil III widmet sich ganz dem Leben im Rhythmus der zwölf Meridiane. Anhand bildhafter Beispiele wird erklärt, welchen Einfluss diese wichtigen Energieleitbahnen auf den Menschen haben und wie man mit ihrer Hilfe ein gesundes, harmonisches Leben führen kann. Für jeden Meridian werden einige wichtige Akupunkturpunkte vorgestellt, die es ermöglichen, die Gesundheit zu pflegen und Krankheiten zu überwinden. Teil IV beschäftigt sich schließlich mit dem Qigong – einer Perle chinesischer Heilkunst. Man erfährt, wo die Ursprünge des Qigong zu finden sind und welche sogenannten Schulen sich im Laufe der Jahrtausende herausgebildet haben. Vor allem aber wird man mit dem medizinischen Qigong vertraut gemacht, dem auch die später vorgestellten praktischen Tipps

zur Überwindung häufiger Leiden zuzuordnen sind. Den Abschluss des Buches bildet ein kurzer Einblick in das Shaolin Neijin Qigong (Shaolin Neijin Yizhichan® Qigong), das bis heute als ein Königsweg des Qigong gilt und das neben der Vorbeugung und Heilung auch die Entwicklung besonderer Fähigkeiten ermöglicht.

Das Buch ist für jeden geeignet, der seine Gesundheit stärken und ein Leben in Harmonie führen möchte. Es soll all jenen Menschen helfen, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, die unter Krankheiten leiden, und all jenen Mut machen, die unter Stress und Anspannung stehen. Die aktuelle Situation lässt sich immer verbessern – und manchmal ist es einfacher als gedacht. Natürlich richtet sich das Buch auch an Ärzte, Therapeuten und Angehörige anderer Heilberufe. Es kann dazu beitragen, den eigenen Arbeitsalltag harmonischer zu gestalten und den Hilfesuchenden neue Optionen zu eröffnen. Durch die vielen praktischen Tipps kann das Buch dem Leser ein lebenslanger Ratgeber werden.

Als Autor verbinde ich mit diesem Buch den Wunsch, dass die chinesische Heilkunst noch mehr Menschen als bisher schon einen wertvollen Dienst dabei erweisen möge, ihr Leben zu verbessern. Durch die vielen Belastungen des modernen Lebens und durch die zunehmende Umweltverschmutzung sind die Menschen in große Schwierigkeiten geraten. Das Leid jedes Menschen wirkt direkt auf die Gemeinschaft, wie auch die Gesundheit und das Glück des Einzelnen weit nach außen strahlen können. Um die Welt wieder genesen zu lassen, muss die ganze Menschheit zusammenarbeiten. Möge dieses Buch einen kleinen Beitrag dazu leisten.

Buyin Zheng



Teil II

四季養生

Lebenspflege  
in den vier  
Jahreszeiten

四季養生

# Die Verbindung des Menschen mit der Natur

Mensch und Natur werden in der medizinischen Philosophie Chinas nicht getrennt, sondern als Einheit betrachtet. Alle Bewegungen und Veränderungen in der Natur beeinflussen diesem Denken zufolge automatisch die Aktivitäten von Körper und Geist. Verändert sich die Natur in irgendeiner Weise, so tritt auch bei den Menschen eine entsprechende Reaktion ein. Aufgrund dieser Wechselwirkung ist es gut, sich den Veränderungen der Natur, die im Laufe der Jahreszeiten auftreten, harmonisch anzupassen. Dadurch ist es möglich, gesund zu bleiben, Krankheiten vorzubeugen und sein Leben zu verlängern.

## Die Quelle des Lebens

In der chinesischen Philosophie wird davon ausgegangen, dass die Natur der Ursprung und die Quelle für die Entstehung »der zehntausend Dinge« ist. Davon berichtet schon der »Klassiker des Gelben Kaisers«, demzufolge alle Lebewesen von der Natur geschaffen wurden. Auch die Menschen entstammen der Natur und unterliegen ohne Ausnahme deren Gesetzen. Die Verbindung zwischen Natur und Menschen ist eng. Deshalb ist es wichtig, dass man sich auf die jeweiligen Gegebenheiten der Natur einstellt und mit ihr im Einklang lebt.

Alle Dinge in der Natur befinden sich in ständiger Bewegung und verändern sich kontinuierlich und ohne Unterlass. Die Menschheit lebt schon immer unter diesen Bedingungen. So kommt es, dass auch das Qi und das Blut im Menschen in Bewegung sind. Wie in der äußeren Welt wandeln sich hier ebenfalls ohne Unterbrechung Yin und Yang ineinander um. Die Prozesse der Umwandlung im Menschen unterliegen wiederum den jahreszeitlich wechselnden Einflüssen der Natur. Sein körperlicher und geistiger Zustand wird somit direkt durch die vier Jahreszeiten beeinflusst.

In der Vergangenheit haben chinesische Meister durch Beobachtung herausgefunden, dass die Bewegungen von Qi und Blut im Menschen unmittelbar von den Wandlungen des Yin und Yang von Himmel und Erde abhängig sind. Das bedeutet, dass unter anderem die Aktivitäten der Sonne einen Einfluss auf das Leben des Menschen haben. So kann beispielsweise ein vermehrtes Auftreten von Bluthochdruck und Herzkrankungen auf eine Zunahme von Sonnenflecken zurückgeführt werden. Doch auch die Phasen des Mondes und selbst die Bewegungen der Planeten haben Auswirkungen auf den menschlichen Organismus. Die Kenntnis solcher Zusammenhänge ist von großer Bedeutung für die Lebenspflege in den vier Jahreszeiten, weil man durch derartiges Wissen in der Lage ist, den Fluss von Qi und Blut den natürlichen Gegebenheiten entsprechend zu regulieren. Das wiederum ermöglicht es, gesund zu bleiben und in Harmonie mit der Natur zu leben.

## Die inneren Organe und die vier Jahreszeiten

In der chinesischen Heilkunst werden die inneren Organe als »Kern« des menschlichen Körpers betrachtet. Wandelt sich im Laufe der Jahreszeiten die Energie von Yin zu Yang und umgekehrt, so hat das direkten Einfluss auf die Funktion der inneren Organe. Die Leber ist beispielsweise mit der Energie des Frühlings verbunden, das Herz mit der Energie des Sommers, Milz und Magen mit der Energie des Spätsommers, die Lunge mit der Energie des Herbstes und die Niere mit der Energie des Winters.

Im Frühling beginnen die Bäume zu sprießen, und alles Leben in der Natur entwickelt sich. Durch diese Form der Energie wird die Leber stark beeinflusst. Es ist im Frühling besonders angebracht, Ärger zu vermeiden und harmonisch mit sich und seiner Umwelt umzugehen. Im Sommer nimmt die Energie des Holzes langsam ab. Gleiches gilt für die Leberenergie. In dieser Jahreszeit sollte man speziell das Herz pflegen und seine Emotionen harmonisieren. Der Herbst ist die Zeit der Reife und der Ernte. Die Yin-Energie beginnt zu steigen. Es gilt nun,

insbesondere die Lunge zu pflegen und Traurigkeit zu vermeiden. Das grundlegende Merkmal der Energie des Winters ist das Speichern und Bewahren. Es ist nun wichtig, vor allem die Niere zu pflegen und keine Unruhe in sich aufkommen zu lassen. Die Kenntnis derartiger Wechselwirkungen bildet eine wichtige Grundlage für die Theorie der Lebenspflege in den vier Jahreszeiten.

## Die Grundprinzipien der Lebenspflege in den vier Jahreszeiten

Frühling und Sommer sind die Zeiten der Geburt und des Wachstums. Die Yang-Energie in der Natur nimmt immer weiter zu, bis sie ihre höchste Fülle erreicht hat. Diese Zeiten sollten daher besonders der Pflege der Yang-Energie gewidmet sein. Auf den Sommer folgen Herbst und Winter, in deren Verlauf die Yin-Energie in der Natur zunimmt und schließlich ihren höchsten Stand erreicht. Nun ist es wichtig, Energie zu sammeln und zu bewahren. Die Pflege des Yang in Frühling und Sommer und die Pflege des Yin in Herbst und Winter bedeuten, den natürlichen Gesetzmäßigkeiten zu folgen, nach denen sich Yin und Yang in den Jahreszeiten verändern. Hierin besteht eine zentrale Grundregel der Lebenspflege nach den vier Jahreszeiten.

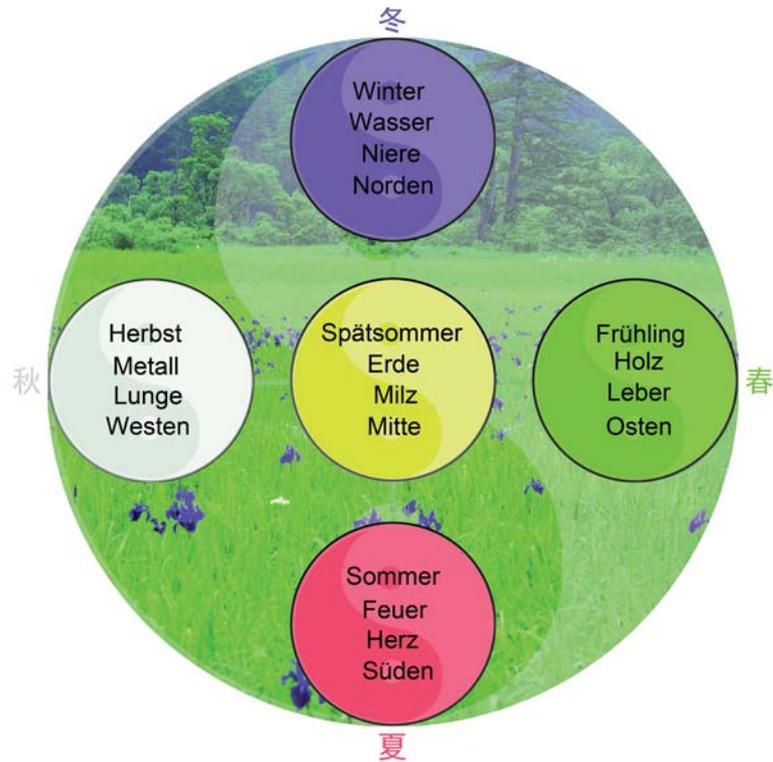
Es gehört zum Charakter eines Jahres, dass sich im Laufe der Monate die Temperaturen ändern. Entsprechend dieser und weiterer Eigenschaften der Jahreszeiten sollten Körper und Geist in jeder Phase auf besondere Weise geschützt und gestärkt werden. Handelt man entsprechend, so wird die Anpassungsfähigkeit der inneren Organe verbessert und die Einheit von innerer und äußerer Welt erreicht. Beachtet man die durch die Jahreszeiten hervorgerufenen äußeren Bedingungen jedoch nicht, so kann die Energie der inneren Organe Schaden nehmen, und die Fähigkeit, sich den Eigenschaften der Natur anzupassen, nimmt ab. Durch den Wechsel der Jahreszeiten wird dann die Gesundheit belastet, und es entsteht ein fruchtbarer Nährboden für Krankheiten.

In der chinesischen Heilkunst wird die Meinung vertreten, dass die menschlichen Emotionen in bestimmten Situationen die Organfunktionen kontrollieren können. Auch die Lebensgewohnheiten und im Besonderen der menschliche Wille haben einen direkten Einfluss auf die Aktivitäten der Organe. Aus diesen Gründen berücksichtigen die überlieferten Methoden der chinesischen Gesundheitspflege in den vier Jahreszeiten stets folgende Gesichtspunkte:

- Emotionen
- Ernährung
- Lebensgewohnheiten
- Qigong-Übungen und harmonische Bewegung
- chinesische Akupressur auf den Meridianen

In der chinesischen Philosophie unterteilt man das Jahr in 24 Qi-Phasen. Jede der vier Jahreszeiten umfasst somit sechs Qi-Phasen, wobei sich jeweils innerhalb von 15 Tagen ein Wandel der Energie von der einen hin zur nächsten Phase vollzieht. Diese Umwandlung geht kontinuierlich vor sich. Auch der Körper und der Geist des Menschen werden dadurch beeinflusst. Man sollte sich daher stets der jeweiligen Energie anpassen und sich mit ihr ändern.

Nach traditionellen chinesischen Vorstellungen entsprechen die Jahreszeiten jeweils einem der Fünf Elemente. Jedes Element steht mit bestimmten inneren Organen in Verbindung und kann, mit Ausnahme der Erde, außerdem einer bestimmten Himmelsrichtung zugeordnet werden. So gehört der Frühling zum Element Holz und hat eine Verbindung mit der Leber. Als Himmelsrichtung entspricht ihm der Osten. Der Sommer gehört zum Element Feuer. Er ist mit dem Herz verbunden und entspricht dem Süden. Der Spätsommer wird dem Element Erde zugerechnet. Er ist mit Milz und Magen verbunden und entspricht der Mitte. Der Herbst gehört zum Element Metall. Mit ihm sind als Organ die Lunge und als Himmelsrichtung der Westen verbunden. Der Winter wird schließlich dem Element Wasser zugerechnet. Er hat eine Verbindung mit der Niere und entspricht dem Norden.



Die Verbindung der Elemente, der inneren Organe, der Jahreszeiten und der Himmelsrichtungen

Geburt, Wachstum, Ernte und Speicherung sind verschiedene Ausdrucksformen der Lebensenergie Qi. Um harmonisch leben zu können, ist es wichtig, ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie die Umwandlung des Qi in den vier Jahreszeiten vor sich geht. Als Beispiel können hier bestimmte chinesische Wohnhäuser dienen, die man »Haus mit vier Mauern« nennt. Diese Häuser symbolisieren durch ihre Raumaufteilung die oben genannten Erscheinungsformen des Qi. Die Eingangstür befindet sich bei ihnen an der Südseite des Hauses. Wie das Herz des Menschen ermöglicht diese Tür eine Öffnung und Verbindung zur Außenwelt. Die Ostseite steht für die Geburt. Hier leben normalerweise die Kinder. Die Westseite wird mit der Ernte in Beziehung gesetzt, weshalb hier ältere Menschen untergebracht sind. Die Erwachsenen haben ihren Platz in der Hausmitte. Der Rücken des Hauses ist gen Norden ausgerichtet. Dem Norden wird die Nierenenergie zugeordnet. Ist diese stark, so können die Erwachsenen gesund bleiben und sich um die jungen und alten Menschen ihrer Familie kümmern. Ein solches Haus folgt den Prinzipien des Feng-Shui, die sich auf viele Bereiche anwen-

den lassen. Wird das beschriebene Konzept zum Beispiel auf den Aufbau eines Wirtschaftsunternehmens übertragen, so wird sich dieses in der Regel gut entwickeln. Ebenso wird jemand, der es versteht, seine Geschäfte in Harmonie mit den Veränderungen der Energie in den vier Jahreszeiten durchzuführen, stets Erfolg haben.

Die Natur ist der Ursprung des menschlichen Lebens. Alle Veränderungen in der Natur rufen daher automatisch eine Wirkung im Menschen hervor. Wandelt sich die Energie im Laufe der vier Jahreszeiten, so wird seine Gesundheit davon maßgeblich beeinflusst. Aus diesem Grund weisen die Methoden der Lebenspflege zu jeder Jahreszeit unterschiedliche Schwerpunkte auf, die in den nachfolgenden Abschnitten vorgestellt werden.

## Die Lebenspflege im Frühling

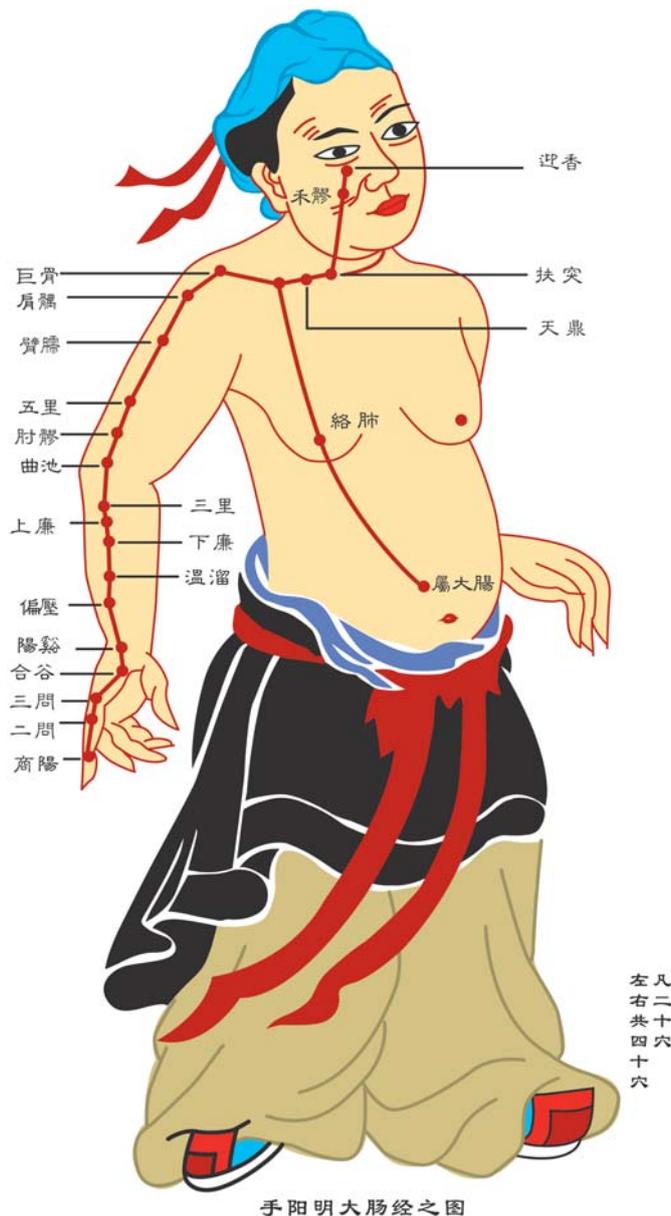
Der Frühling –  
das Sinnbild für die Geburt



Während des Frühlings, also in der Zeit von März bis Mai, werden sechs Phasen des Qi durchlaufen. Jeder Monat umfasst dabei zwei Qi-Phasen. Der Frühling steht am Beginn der vier Jahreszeiten, denn mit ihm ist die Zeit der Veränderung und des Neuen gekommen. Wenn Schnee und Eis

# Der Dickdarm-Meridian (5:00 bis 7:00 Uhr)

Die Zeit, warmes Wasser zu trinken  
und Stuhl auszuscheiden



Historische Darstellung  
des Dickdarm-Meridians

Der Dickdarm-Meridian führt vom Zeigefinger über den Außenarm, den Hals und das Gesicht bis zum unteren Ende des Nasenflügels. Auf ihm liegen insgesamt 20 Akupunkturpunkte. Der Dickdarm-Meridian, der

auch Hand-Dickdarm-Meridian oder Yang-Ming der Hand genannt wird, erreicht seine Maximalzeit zwischen 5:00 und 7:00 Uhr morgens. Diese Zeit wird in China als Mao Shi bezeichnet. Der Dickdarm-Meridian wird während dieser Phase in besonderer Weise aktiviert.

Der Dickdarm-Meridian unterstützt die Lunge dabei, verbrauchtes Qi zur richtigen Zeit auszuleiten, und hilft dadurch, die Gesundheit der Lunge zu erhalten. Der Dickdarm-Meridian arbeitet rund um die Uhr und reinigt den Körper von Giften. Er schützt sowohl die Lunge als auch die Haut und wirkt vorbeugend gegenüber Hauterkrankungen. Wenn man unter Hautproblemen leidet (wie zum Beispiel unter Akne), sollte dem Dickdarm-Meridian deshalb besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

## **Der Dickdarm: Eine Reinigungskraft, die zwischen 5:00 und 7:00 Uhr Dienst hat**

Dem Dickdarm kommen zwei Hauptfunktionen zu: Zum einen vollzieht er die letzte Umwandlung der ihm aus dem Dünndarm zugeführten Nahrung, um den Stuhl zu bilden und diesen schließlich auszuscheiden. Zum anderen nimmt er bei diesem Prozess einen Teil der Flüssigkeit auf, die in der ihm zugeführten vorverdauten Nahrung enthalten ist. Aufgrund seiner Funktionen wirkt der Dickdarm im Körper wie eine Reinigungskraft, die in der Zeit von 5:00 bis 7:00 Uhr morgens besonders gründlich arbeitet.

Zwischen 5:00 und 7:00 Uhr wird der Himmel normalerweise langsam hell. In China heißt es dazu: »Das Tor des Himmels wird geöffnet.« Für den Menschen ist das die Zeit des Erwachens. Das Ausleiten des Stuhls in diesen morgendlichen Stunden ist ein normales Phänomen. Es entspricht der natürlichen Tendenz der Qi-Bewegung. Man sagt auch: »Das Tor der Erde wird geöffnet.« Der morgendliche Toilettengang zwischen 5:00 und 7:00 Uhr sollte daher zur guten Gewohnheit werden. Um den Prozess des Ausscheidens zu fördern, ist es günstig, nach dem Aufste-

hen zunächst ein Glas warmes Wasser zu trinken. Das hilft, den Dickdarm zu befeuchten, den Stuhl besser ausleiten zu können und den Körper so von Giftstoffen zu befreien. Darüber hinaus dient das warme Wasser dazu, das Blut zu verdünnen und Thrombosen zu vermeiden.

## **Die Innen-Außen-Beziehung von Lunge und Dickdarm**

Die Lunge und der Dickdarm haben ein Verhältnis, das dem der beiden Pole Yin und Yang entspricht. Sie stehen in einer sogenannten Innen-Außen-Beziehung zueinander. Wie traditionell bei so manchem Ehepaar die Arbeit im Haus von der Frau ausgeführt wird, während der Mann auswärts tätig ist, so ist im übertragenen Sinne die Lunge für das Innere zuständig, der Dickdarm hingegen für das Äußere.

Die Innen-Außen-Beziehung von Lunge und Dickdarm ist von großer Bedeutung für die Durchführung gemeinsamer Körperfunktionen. So stellt das absteigende Lungen-Qi dem Dickdarm die für die Ausleitung des Stuhls erforderliche Energie zur Verfügung. Ist das Lungen-Qi geschwächt und nicht in der Lage, dem Dickdarm ausreichend Energie zu liefern, so kann dies zu Verstopfung führen. Das ist besonders häufig bei älteren Menschen der Fall. Doch umgekehrt wirkt sich die Funktion des Dickdarms auch direkt auf jene der Lunge aus. Ist die Ausscheidung des Stuhls durch Verstopfung gestört, so wird durch den Nahrungsstau im Dickdarm die Absenkungsfunktion der Lunge in Mitleidenschaft gezogen. In der Folge können Atembeschwerden auftreten.

## **Verstopfung und Durchfall**

Der Dickdarm hat die Aufgabe, die verdaute Nahrung umzuwandeln und den Stuhl zu bilden. Wenn man unter Verstopfung leidet, der Stuhl ungewöhnlich dünn ist oder andere Probleme mit dem Stuhlgang auftreten, so liegt dem oftmals ein Problem des Lungen-Qi zugrunde.

Eine andere mögliche Ursache für Verstopfung, aber auch für Durchfall steht in direkter Verbindung mit den sogenannten Jin-Flüssigkeiten. Diese Flüssigkeiten stellen eine Kraft dar, die nach außen durchdringt. Wenn die Kraft der Jin-Flüssigkeiten besonders stark ist, kann es leicht zu Verstopfung kommen. Ist sie hingegen besonders schwach, führt dies zu Durchfall. Die Stärke oder Schwäche der Jin-Flüssigkeiten hat auch einen engen Bezug zu den Funktionen der anderen Organe des Menschen, wie zum Beispiel zu jenen von Milz und Niere.

In der TCM beginnen die Behandlungen von Verstopfung und Durchfall normalerweise mit einer Stabilisierung der Funktionen der Jin-Flüssigkeiten. Wenn man über Verstopfung spricht, so wird das häufig mit dem mangelhaften Ausleiten von Gift in Verbindung gebracht. Die TCM sieht die wirkliche Gefahr der Verstopfung jedoch darin, dass durch sie leicht plötzliche Herzerkrankungen verursacht werden. Bei der Diagnose richtet die TCM daher viel Aufmerksamkeit auf den Urin und den Stuhlgang. Eigentlich liegt dahinter jedoch die Frage nach den Funktionen von Lunge und Herz.

## Wie man von Verstopfung und Durchfall verschont bleibt

Das moderne Leben ist oft mit Stress, Nervosität und negativen Emotionen verbunden. Auch schlechte Lebensgewohnheiten und ein Mangel an Bewegung sind nicht selten. All das kann leicht zu Verstopfung führen. Verstopfung ist die Quelle von vielen Krankheiten.

Um Verstopfung entgegenzuwirken, ist es wichtig, für einen freien Fluss von Qi und Blut im Dickdarm-Meridian zu sorgen und die normalen Funktionen des Dickdarms aufrechtzuerhalten. In der chinesischen Heilkunst werden dazu verschiedene Wege aufgezeigt, von denen eine kleine Auswahl nachfolgend vorgestellt wird.

*Ernährung:* In der TCM gilt die Ernährung als die beste Arznei zur Behandlung von Verstopfung. Einfache Hilfe besteht zum Beispiel darin, täglich 30 Gramm zerstoßene Walnusskerne zusammen mit 30 Gramm gemahlenem Sesam in etwas Wasser zu einem Brei zu vermischen und diesen zu essen. Sowohl Walnusskerne als auch Sesam enthalten Öle, die helfen, den Dickdarm zu befeuchten und der Verstopfung entgegenzuwirken.

Eine weitere Möglichkeit, Verstopfung mithilfe der Ernährung zu überwinden, besteht darin, möglichst fettarm zu essen, öfter mal auf Fleisch zu verzichten und viel Gemüse zu sich zu nehmen. Alle diese Schritte helfen dabei, den Stuhl leichter ausleiten zu können.

*Qigong-Übung:* Eine wirkungsvolle Qigong-Übung, um Verstopfung zu überwinden, wird in Teil IV des Buches unter der Überschrift »Verstopfung lösen« vorgestellt.

Während Verstopfung normalerweise recht leicht zu behandeln ist, bedürfen Durchfallerkrankungen in der Regel einer sogenannten Differenzialdiagnose. Sie können viele verschiedene und zum Teil sehr komplexe Ursachen haben. Allgemein ist zu empfehlen, den jeweiligen Grund für das Auftreten der Erkrankung von einem Arzt abklären zu lassen.

Verstopfung und Durchfall sollten immer ernst genommen werden. Sie geben einen Hinweis darauf, dass es erforderlich ist, sich besser um seinen Körper und seine Gesundheit zu kümmern. Neben einer bewussten Ernährung und ausreichender Bewegung ist es wichtig, zur Vorbeugung die Emotionen im Alltag zu beruhigen und möglichst frei von Stress durch das Leben zu gehen.

## Nutzung des Dickdarm-Meridians für die Gesundheit

Der Dickdarm-Meridian verfügt über eine Vielzahl therapeutischer Nutzungsmöglichkeiten. So wird er unter anderem bei Erkrankungen der Nasennebenhöhlen und der oberen Atemwege, bei behinderter Nasenatmung sowie bei Rachen- und Kehlkopfschmerzen genutzt. Außerdem ermöglicht er das Senken von Fieber. Auch Zahnschmerzen, Migräne und Trigeminusneuralgie können mit seiner Hilfe wirksam bekämpft werden. Darüber hinaus erweist sich der Dickdarm-Meridian als hilfreich bei der Überwindung von Gelenkbeschwerden der oberen Extremitäten, beim Kurieren von Tennisarm sowie bei der Behandlung von Bluthochdruck, Schilddrüsenüberfunktion, Menstruationsstörungen, Verstopfung und Durchfall.

## Chinesische Akupressur auf dem Dickdarm-Meridian

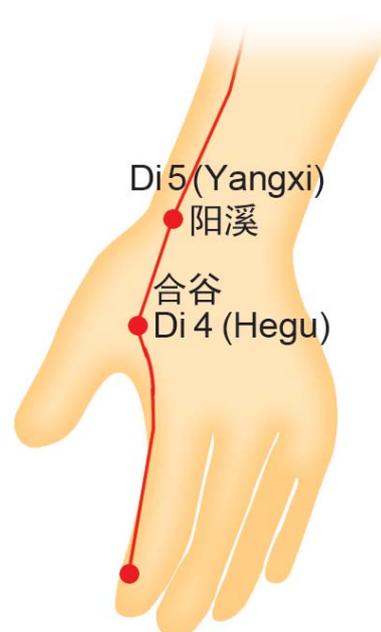
Die nachfolgend vorgestellten Akupunkturpunkte auf dem Dickdarm-Meridian können bei der (Selbst-) Behandlung alltäglicher Leiden helfen. Die Aktivierung erfolgt jeweils für etwa ein bis zwei Minuten durch kreisenden Fingerdruck.

### Di 4 (Hegu)

*Lage:* auf der Außenseite der Hand in der Mitte der Muskelwulst, die sich bei angelegtem Daumen zur Mittelhand hin bildet

*Anwendung:* schweißtreibende Wirkung, Erkältung, verstopfte Nase, Halsschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Zahnschmerzen im Unterkiefer, Körperschmerzen, Hämorrhoiden, Bewusstlosigkeit, Geburtsbeschleunigung

*Achtung:* Schwangere sollten diesen Punkt nicht aktivieren!



## Di 5 (Yangxi)

### Lage:

daumenseitig an der Handrückenquerfalte, in einer Mulde, die sich bei abgespreiztem Daumen zwischen zwei Sehnen bildet

### Anwendung:

Beschwerden im HNO-Bereich, Zahnschmerzen, Kopfschmerzen, Linderung von Augenschwellungen, juckende Hautkrankheiten, Schmerzen im Handgelenk und im Unterarm

*Hinweis:* Die Augen sollten bei der Aktivierung geschlossen sein.

## Di 20 (Yingxiang)

### Lage:

seitlich neben dem unteren Ende des Nasenflügels

### Anwendung:

vorbeugend gegen Erkältung, Befreiung der Nase, Beschwerden der Nasen- und Nebenhöhlen, Erkrankungen des Tränenkanals, Verstopfung, Durchfall

