

DR. MED. FRITZ FRIEDL  
Das Gesetz der Balance





Dr. med. Fritz Friedl

# Das Gesetz der Balance

*Chinesisches Gesundheitswissen  
für ein langes Leben*

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche und naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Bildnachweis:

Qigong-Übungsreihe S. 221–2345 (Kay Blaschke)

Rezepte aus der Silima-Küche S. 256–274 (Studio Eising, Martina Görlach)

Kalligraphien (Petra Hinterthuer)

alle weiteren Fotos (Fritz Friedl)



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage

Taschenbuchausgabe März 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

© 2009 Dr. med. Fritz Friedl

Das Buch erschien 2009 beim Gräfe und Unzer Verlag, München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images/View Stock

SSt · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Print Consult, München

Printed in Slovakia

ISBN 978-3-442-22138-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)



# INHALT

Ein Wort zuvor	17
<b>Chinesische Medizin für den Westen</b>	
Ein Schulmediziner entdeckt die TCM	12
Erkenne dich selbst	23
<b>Das Immunsystem</b>	
Ein Immunsystem – zwei Sichtweisen	32
Wie die Abwehr funktioniert	38
Wenn das Immunsystem nicht richtig lernt	47
<b>Der Weg der Mitte – Grundlagen der TCM</b>	
Chinesisches Denken	66
Yin und Yang – ein Wechselspiel	71
Qi und Xue – zwei fließende Systeme	83
Wandlungsphasen und Funktionskreise	101
<b>Die fünf Funktionskreise</b>	
Die Leber – Gelassenheit	116
Das Herz – Klarheit	135
Die Milz – Offenheit	153
Die Lunge – Feinfühligkeit	169
Die Niere – Lebensmut	192

## Inhalt

### **Qigong für die fünf Funktionskreise**

Im Einklang mit der Natur	214
Die Übungen	219

### **Gut und gesund essen**

TCM und Ernährung	238
Rezepte aus der SILIMA-Küche	253

### **Anhang**

Die SILIMA-Klinik	275
Grundbegriffe der TCM	281
Adressen	285
Qigong-DVD	286
Register	290



## EIN WORT ZUVOR

DIE MEDIZIN UNSERER westlichen Kultur ist erfolgreich in der Bekämpfung von Krankheiten. Alles, was nicht stimmt in unserem Körper, wird weggeschnitten, weggelaser, wegbestrahlt. Was nicht beseitigt werden kann, wird durch Medikamente beeinflusst. Die Gegner sind Bakterien, erhöhte Blutdruckwerte, depressive Gedanken. Entsprechend heißen die Medikamente Antibiotika, Antihypertonika oder Antidepressiva.

Obwohl so vieles machbar geworden ist, empfindet ein großer Teil unserer Bevölkerung Unbehagen bei dieser Ausrichtung der Medizin. Deshalb wünschen sich 61 Prozent der Deutschen – laut einer Allensbach-Umfrage aus dem Jahre 2005 – im Krankheitsfall eine aus Schulmedizin und traditioneller chinesischer Medizin (TCM) kombinierte Behandlung. Bei den Menschen, die bereits Erfahrungen mit der TCM gewonnen haben, liegt die Zahl der Befürworter einer solchen Kombination sogar bei 89 Prozent.

Worauf beruht diese Sehnsucht nach einer Ergänzung durch eine andersartige Medizin? Ist es die Suche nach natürlichen Arzneimitteln, die den Organismus in seiner Arbeit unterstützen – nach Pro-Immunologika, Pro-Psychika oder Pro-Metabolika? In der Verwendung von Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln artikuliert sich dieses Bedürfnis – allerdings ohne dass diese den gewünschten Effekt erzielen.

Oder ist es, weil in der chinesischen Medizin die zwischenmenschliche Zuwendung eine so große Rolle spielt? In der Tat fühlen sich die Menschen durch unsere moderne Medizin fremdgesteuert, in Einzelteile zerlegt und einer kalten Technik ausgesetzt. Das medizinische Interesse beginnt erst im Störungsfall. Krankheitsvorsorge und gesundheitsfördernde Lebensweise dagegen sind Themen, die nur stiefmütterlich behandelt werden. Dabei bleiben die Selbstbestimmung des Menschen und die Verbindungen von Seele und

## Ein Wort zuvor

Körper auf der Strecke. Die westliche Medizin überlässt den Einzelnen seinen unbewussten Fehlern, um ihn bei Bedarf zu reparieren.

Im Zentrum der chinesischen Medizin hingegen steht die Forderung nach Einhaltung von Naturgesetzen durch die Aufrechterhaltung eines inneren Gleichgewichts. Denn im Einklang mit der Natur leben wir durch die Balance von entgegengesetzten Kräften (Yin und Yang), die sich ausgleichen, aber auch bekämpfen können. Durch unsere Lebensweise, Ernährung, ja sogar unser Denken entscheiden wir darüber, ob das Gleichgewicht erhalten bleibt oder nicht; die Seele spiegelt diese Ausgeglichenheit durch Zufriedenheit und Gelassenheit.

Ich danke an dieser Stelle allen meinen Patientinnen und Patienten, die in den vergangenen 35 Jahren durch ihre Beobachtungen und ihre Dialogbereitschaft dazu beigetragen haben, dass ich immer mehr Details über das Gesetz der Balance erfahren und verstehen darf. Und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich, dass Sie durch die Lektüre dieses Buches angeregt werden, sich auf Ihren Organismus einzulassen, Ihre Eigenwahrnehmung zu schulen und etwas an Selbstbestimmung (zurück) zu gewinnen.

Dr. med. Fritz Friedl







# Chinesische Medizin für den Westen

Während die westliche Medizin stolz ist auf ihre neuesten Errungenschaften, stützt sich die chinesische Medizin auf mehr als 2000 Jahre Erfahrung. Kann uns im modernen Westen eine alte Medizin aus einem anderen Kulturkreis überhaupt etwas sagen? – Sicher ja!

## EIN SCHULMEDIZINER ENTDECKT DIE TCM

IM PRINZIP BIN ICH EIN ganz normaler Schulmediziner, bodenständig in Bayern aufgewachsen, Abitur, Studium, Assistenzarztzeit, Allgemeinmediziner. China hat mich als Jugendlicher nicht interessiert, nicht einmal die Mao-Bibel habe ich gelesen. Interessiert haben mich immer Menschen, ihre Schicksale und ihre Entwicklungen.

Als Arzt ist mir sehr bald aufgefallen, dass die Medizin oft mit einem Behandlungsergebnis zufrieden ist, der betroffene Patient aber nicht. Ärzte philosophieren dann über die Grenzen des Machbaren und unterstellen dem Patienten gern maßlos überzogene Ansprüche. Patienten hingegen versuchen verzweifelt, darauf aufmerksam zu machen, dass sie nicht verstehen, was mit ihnen los ist, und dass sie mit der Irritation über ihren gestörten Organismus nicht fertig werden. Und dies wiederum irritiert die Ärzte.

Unaufhörlich lobt das westliche Medizinsystem selbstgefällig seinen hohen Standard. Nur Kostenfragen seien es, die einer weiteren Verbesserung im Wege stehen. Patienten, die das nicht annehmen können, werden als unbequem oder zumindest undankbar eingestuft.

Wenn ein System mit Widerstand oder Kritik so schlecht umgehen kann, so hat das schon immer meine Skepsis geweckt. Bereits als Praktikant fühlte ich oft tiefe Solidarität mit kritischen Patienten. Und sehr bald schon wurde mir klar, dass das »System Medizin« nicht hinterfragt werden durfte und Kritik meist zusammen mit der Person des Kritikers kategorisch abgelehnt wurde.

Man könnte also auch gut und gerne von einer Betriebsblindheit sprechen. Um dieser zu entgehen, habe ich mich mit Philosophie, Medizingeschichte und der Medizin anderer Kulturen beschäftigt – und bin beim Studium der traditionellen chinesischen Medizin, der TCM, gelandet.



## WARUM WIR DIE TCM BRAUCHEN

Seit dreizehn Jahren leite ich nun die Klinik SILIMA, eine kleine Privatklinik, in der neben der westlichen Medizin gleichberechtigt und ergänzend die chinesische Medizin zur Anwendung kommt. Entgegen der landläufigen Meinung, Naturheilkunde-Systeme wie die TCM sollten eher den leichten und banalen Erkrankungen vorbehalten bleiben, bin ich heute der Auffassung, dass gerade die schweren und bedrohlichen Krankheiten nach chinesischer Medizin verlangen. Der Grund dafür liegt in der Unzulänglichkeit unserer westlichen Medizin, die trotz ihrer unbestreitbaren Vorteile Defizite aufweist, die einen sie ergänzenden Ansatz unverzichtbar machen.

## DEFIZITE DER WESTLICHEN MEDIZIN

Aus der Anatomie und Chirurgie heraus hat unsere westliche Medizin einen reparativen Ansatz entwickelt, d. h., im Krankheitsfall versucht sie, den veränderten Körper zu reparieren. Darin sind zwei Probleme enthalten:

- › Krankheiten, die nicht mit einer anatomischen Veränderung in Verbindung gebracht werden können, entziehen sich der westlichen Diagnostik. Millionen von Menschen erleben dies. Sie gehen zu ihren Ärzten, schildern ihre Beschwerden, werden einer bestimmten Diagnostik unterzogen und erhalten schließlich die Auskunft, sie seien gar nicht wirklich krank, sondern es sei »nur seelisch«. Mit funktionellen Störungen, also (oft erheblichen) körperlichen Beschwerden, bei denen aber kein körperlicher Befund erhoben werden kann, tut sich die westliche Medizin schwer. Obwohl sie den Begriff »funktionelle Störung« kennt, kann sie nicht wirklich etwas damit anfangen. Diese Unfähigkeit, Krankheiten zu analysieren, die sich »nur« im Funktionellen erschöpfen, obwohl der Körper rein technisch gesehen intakt ist, hat nichts mit den individuellen Fähigkeiten des einzelnen Arztes zu tun. Sie steckt im Konzept unserer Medizin und stellt eine

- methodische Begrenzung dar, die einen großen Teil der Krankheitserscheinungen – und damit auch der Kranken – ausschließt.
- › Der zweite wesentliche Kritikpunkt ist: Unserer westlichen Medizin fehlt das Verständnis für die Bedeutung von Symptomen, die im Vorfeld von Erkrankungen als Warnung des Organismus auftreten. Wenn der Magen schmerzt, obwohl er in Ordnung ist, sehen wir die Schmerzen nicht als Warnlampe eines gefährdeten Systems, sondern als Bagatelle, die keiner Reparaturmaßnahmen bedarf. Die chinesische Medizin dagegen liefert uns die Sprache des Befindens, die uns wie ein Armaturenbrett zeigt, ob alles in Ordnung ist oder nicht. Wärme- und Kälteempfindungen, die Art des Schwitzens, Schmerzen, Appetitveränderungen, Hauterscheinungen wie auch psychische Irritationen sind immer Hinweise auf Fehlentwicklungen. Die Beachtung dieser Hinweise kann (und sollte) zur Vorbeugung von Krankheiten genutzt werden.

## AKTIVIERUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

Dabei verfügt unser Körper über ein raffiniert konstruiertes System der Selbstorganisation, das über weite Strecken unseres Lebens Krankheiten verhindert und nur gelegentlich der Korrektur von außen bedarf. Dieses System entzieht sich dem Zugriff der westlichen Medizin, da es komplett auf einer funktionellen Ebene arbeitet. Wir lernen im Medizinstudium nicht, dieses System zu begreifen oder zu steuern. Man bringt uns nicht einmal den nötigen Respekt vor diesem großartigen System bei. Man bildet uns zum Mediziner aus, nicht zum Arzt.

Erfolgreiche naturheilkundliche Behandlungen werden in der Medizin häufig mit dem Begriff »Spontanheilung« abgetan. Auch der Umgang mit dem »Placebo-Effekt«, dem durch nicht wirksame Medikamente erzeugten Therapieerfolg, zeigt, dass die Möglichkeit der gezielten Beeinflussung von Selbstheilungskräften aus dem Denken der wissenschaftlichen Medizin ausgeblendet wird. Die Eigenregulation stört die medizinische Forschung und Praxis geradezu. Am liebsten repariert die westliche Medizin den Men-



schnen in Vollnarkose, wenn die Eigensteuerung weitgehend ausgeschaltet ist. Die Fortschritte von Chirurgie und Anästhesie sind immens und absolut unverzichtbar. Das Defizit im Hinblick auf das Krankheitsverständnis wird dadurch aber nicht aufgehoben. Genauso damit aber beschäftigt sich die TCM – mit einem umfassenden Krankheitsverständnis. Sie will nichts reparieren. Sie möchte den Organismus verstehen, Funktionsstörungen aufspüren und die Eigenregulation aktivieren, wenn Probleme auftreten.

In weiten Kreisen der Öffentlichkeit wird das Interesse an der chinesischen Medizin als nostalgische oder esoterische Verirrung satirischer Westeuropäer angesehen. Dies ist zumindest bei mir nicht der Fall, trifft aber nach meiner Kenntnis auch für viele meiner Kollegen nicht zu. Das Interesse an der TCM erklärt sich schlichtweg mit der Unzulänglichkeit und methodischen Einseitigkeit der westlichen Medizin, die nach einem anderen Denkansatz schreit, der sie ergänzen und erweitern kann.

## ERSTE KONTAKTE MIT DER TCM

In meinem konkreten Fall habe ich das medizinische Dilemma bereits als Student erfahren. Schon in den Krankenpflegepraktika fiel mir die Diskrepanz zwischen der körperlichen Reparatur und der seelischen Verfassung vieler Patienten auf. Perfekt operiert, waren sie dennoch seelisch am Ende. Körper und Seele rebellierten, reagierten mit Schmerzen und Hilflosigkeit, die durch Psychopharmaka, Schlaf- und Schmerzmittel unterdrückt werden mussten.

## EINE EXKLUSIVE VORLESUNG

Als aufgeschlossener Student kam ich in die Vorlesung von Prof. Dr. Manfred Porkert, dem ersten Sinologen Europas, der auf das methodische Konzept der chinesischen Medizin hingewiesen hatte. Er hat diese Medizin nicht auf einige Tricks und exotische Techniken reduziert, sondern die Charakteristik ihres Denkens und ih-

rer Konzepte herausgearbeitet. Darin lag sein besonderes Verdienst. Der kleine Kreis der Zuhörer wurde zur Keimzelle, aus der heraus sich ein nachhaltiges Interesse für die chinesische Medizin entwickeln sollte.

Zusätzlich zu diesen Studien hat mich noch eine tief greifende Erfahrung geprägt. Eine wesentliche Rolle dabei spielte ein 25-jähriger Student, lang aufgeschossen, untergewichtig, aktiv und anpassungsfähig. Er litt an einem Pneumothorax, einer krankhaften Ansammlung von Luft im Pleuraspalt zwischen Rippen- und Brustfell, durch die der Lungenflügel zusammengedrückt wird. Diese Erkrankung war spontan aufgetreten und hatte sich dauerhaft festgesetzt.

## EXPERIMENTE MIT CHINESISCHEN HEILPFLANZEN

Der Student besaß inzwischen eine ganze Tüte voller Röntgenbilder, die zeigten, dass der Zustand dauerhaft geworden war. Er suchte die bedeutendsten Pulmologen auf, die ihm erklärten, dass es sich bei diesem Krankheitsbild um ein zwar seltenes, aber doch gelegentlich auftretendes Phänomen bei jungen Menschen mit sehr schlankem Körperbau handelte. Wie sie ihm sagten, würde der Zustand sich meist von selbst stabilisieren, in manchen Fällen aber auch einen operativen Eingriff benötigen.

Eine Operation wollte der junge Mann keinesfalls durchführen lassen, da er nicht zu Unrecht das Risiko einer Operation, bei welcher der Brustkorb geöffnet wird, fürchtete. So ertrug er die eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit und das Risiko möglicher lebensgefährdender Komplikationen und wartete auf die in Aussicht gestellte Spontanheilung. Wiederholt wurde die Luft aus dem Pleuraspalt abgesaugt, jedoch ohne Erfolg; immer wieder stellte sich derselbe Zustand ein, der bereits durch viele Röntgenaufnahmen dokumentiert worden war.

Trotz der Erkrankung hatte er sein Studium fast abgeschlossen, war aber nicht belastbar: Schmerzen beim Gehen und ständiger Druck auf der Brust ließen nicht erwarten, dass er jemals berufs-



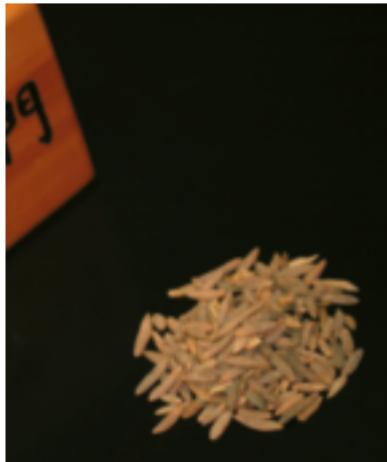
tätig werden konnte. Mit einiger Zähigkeit suchte er nach Hilfe, weil er sich nicht damit abfinden wollte, dass sein Organismus nicht die Kraft haben sollte, die Schwäche des Pleuragewebes auszugleichen. Der junge Mann begann, mit chinesischen Pflanzen zu experimentieren. Schon nach kurzer Zeit stellten sich erste Erfolge ein. Sobald er den Extrakt (das Dekokt) einer bestimmten Pflanze trank, verbesserte sich der Befund zusehends. Ließ er sie wieder weg, verschlechterte sich der Befund unverzüglich.

Als angehender Wissenschaftler bat er seine Mitbewohner, ihn zu »verblinden«: Er nahm Getränke zu sich, bei denen er nicht wusste, ob sie die wirksame Pflanze enthielten oder nicht. Der Erfolg war eindeutig und führte schließlich zum Ausheilen der Erkrankung, die nie wieder aufgetreten ist!

Vielleicht ahnen Sie schon, dass ich selbst dieser junge Student war, der – aus heutiger Sicht sage ich: zum Glück!!! – diese Krankheitserfahrung machen konnte, die mein Weltbild nachhaltig veränderte. Wie jeder andere hätte ich es bis dahin nicht für möglich gehalten, dass Heilpflanzen eine solch grundlegende Wirkung haben konnten. Ohne diese Erfahrung hätte ich wohl kaum die Konsequenz entwickelt, mich einer Medizin zu widmen, die bis dahin in Deutschland nicht praktiziert worden war.

## CHINESISCHE PHYTOTHERAPIE

In den mehr als 25 Jahren, in denen ich jetzt die chinesische Medizin praktiziere, blicke ich auf etwa 100.000 individuelle Verschreibungen zurück. Obwohl ein Dekokt mit chinesischen Pflanzen in



Die Wurzeln des Schlangenbartes (*Ophiopogon japonicus*) heilen Lungenerkrankungen.

## INFO

### Dekokt

In alter pharmazeutischer Tradition wird gemäß den ärztlichen Verordnungen in der Apotheke ein individuelles Getränk, ein sogenanntes »Dekokt«, hergestellt. Dies ist ein Gesamtextrakt aus den verschriebenen Pflanzen, das dann schluckweise, am besten über den ganzen Tag verteilt, damit es möglichst viele therapeutische Impulse gibt, vom Patienten getrunken werden muss.

der Regel keine kulinarische Delikatesse darstellt, kam doch diese erstaunliche Zahl zustande. Menschen zwischen 0 und 95 Jahren haben die von mir verschriebenen Dekokte genossen und von den Wirkungen profitiert.

Ich habe dabei immer nur Menschen behandelt, die sich in einer medizinischen Notlage befanden; Wellness-Behandlungen lehne ich grundsätzlich ab. Im Laufe der Jahre habe ich daher ein Gefühl dafür bekommen, wie groß die Zahl der Menschen ist, die mit den Errungenschaften der westlichen Medizin nicht zufrieden sind – nicht zufrieden sein können! Viele rein schulmedizinisch geprägte Kollegen schauen eifersüchtig auf das Interesse an der TCM und reagieren gekränkt, wenn die Patienten »fremdgehen«. Diese Ärzte haben den Eindruck, dass die Schulmedizin die medizinische Schwerarbeit leisten muss und die Naturheilkunde ein Spiel mit der Leichtgläubigkeit der Menschen treibt. Wer dies so sieht, verkennt die Notlage kranker Menschen, die etwas mit verloren gegangener Autonomie zu tun hat. Denn gesund ist man erst, wenn man sich in seiner Haut wieder wohlfühlt, eine Krankheit verarbeitet hat und sich auf seinen Organismus wieder verlassen kann. Das ist mehr, als mit Tabletten gut eingestellt und erfolgreich operiert zu sein. Gesund werden ist mehr als repariert werden. Und wer denkt, Naturheilkunde könne nur »leichte« Fälle behandeln, weiß nicht, welch großes Wissen in Systemen wie dem der chinesischen Medizin gespeichert ist.



Als Beispiel möchte ich Ihnen die Geschichte einer Patientin erzählen. Frau S. ist mir unvergesslich geblieben, weil ich bei ihr zum ersten Mal den komplexen Zusammenhang von Seele, Körper und Lebensweise ansatzweise begriffen habe. Aus schulmedizinischer Sicht stellt sich der Fall so einfach dar: Die Frau ist übergewichtig. Wenn sie nicht abnimmt, fehlt es ihr an Disziplin, und sie wird später die Folgen in Form von Herz-Kreislauf-Erkrankungen tragen müssen. Wie vielschichtig das Problem jedoch ist, wenn man die psychosomatischen Zusammenhänge, genauer die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele, berücksichtigt, wird Ihnen die Patientengeschichte deutlich machen.

## PATIENTENGESCHICHTE

---

**Frau S. war 43 Jahre alt** und von Beruf Sekretärin, als sie zu mir wegen ihres Übergewichts in Behandlung kam. In den zehn Jahren davor hatte sie stark zugenommen, inzwischen brachte sie 108 kg auf die Waage. Sie hatte viele Diäten gemacht, jedoch ohne Erfolg. Und weil ihr alle Ärzte bisher Disziplinlosigkeit vorgeworfen hatten, wollte sie von dem Thema eigentlich gar nicht sprechen. Dafür von anderen: von einem Ekzem unter den Armen und in der Leistengegend, von ihrer starken Monatsblutung, von der Pille, die sie nicht vertragen hatte. Ich fragte nach ihren Lebensumständen und erfuhr, dass sie im Büro einer großen Firma arbeitete. Sie war dort Mädchen für alles. Jeder mochte sie, weil sie allen half und sich für alles zuständig fühlte. Abends weinte sie oft, weil die Kolleginnen ihr noch einiges auf den Schreibtisch geknallt hatten, bevor sie selbst pünktlich nach Hause gingen. Nein sagen konnte Frau S. nicht. Es hätte ja sein können, dass die anderen sie dann ablehnten. Und das Büro war doch der einzige Ort, wo sie geschätzt und gebraucht wurde.

**Ob sie denn nie in einer Beziehung** gelebt hätte, fragte ich. Doch, mit 20 hatte sie einen Freund, der Medizin studierte. Sie war schon berufstätig, führte den Haushalt und half dem Freund, das Studium durchzuziehen. Als sie dann schwanger war, freute sie sich sehr auf das Kind und träumte von der Kleinfamilie. Aber der Freund drohte sie zu verlassen, woraufhin sie sich zur Abtreibung entschloss. Sie weinte noch jahrelang