



Johannes Bernot, Andrea Hellwig, Claudia Nichterl

Heuschnupfen

Gesund leben mit Chinesischer Medizin: Rezepte, Übungen & mehr

ISBN 978-3-96238-104-2

144 Seiten, 16,5 x 22,5 cm, 17,00 Euro

oekom verlag, München 2019

©oekom verlag 2019

www.oekom.de

基础

Die Grundlagen des Yang Sheng

Yang Sheng ist ein wichtiges Prinzip innerhalb der Chinesischen Medizin, das die Prävention von Krankheiten zum Ziel hat.

Erkrankungen wie Heuschnupfen lassen sich mit Methoden und Maßnahmen der Chinesischen Medizin gut und auf natürliche Weise eindämmen. Neben einer Behandlung dieses Krankheitsbildes durch einen ausgebildeten Therapeuten kennt die Chinesische Medizin viele Mittel und Wege, um selbst etwas gegen die Beschwerden und Ursachen zu tun. Dies ist möglich sowohl in der akuten Phase als auch in den Zeiten ohne akute Beschwerden.

Leiden Sie das gesamte Jahr über an Symptomen des Heuschnupfens – medizinisch spricht man hier von der chronisch-allergischen Rhinitis –, finden Sie in diesem Buch ebenfalls Maßnahmen zur Selbsthilfe.

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen

Die Chinesische Medizin beruht auf einer Weltanschauung, in der das Universum als ein Ganzes verstanden wird, als ein Makrokosmos, der in einem kontinuierlichen und zyklischen Prozess aus Entfaltung und Wandlung besteht. Alles ist miteinander verbunden, alles bedingt sich gegenseitig. Der Mensch ist Teil dieser Gesamtheit und stellt gleichzeitig das Abbild des Universums im Kleinen dar. Dementsprechend ist die Chinesische Medizin eine ganzheitliche Methode, die jedes einzelne Element nur in Relation zum Ganzen verstehen kann.

Diese Sichtweise auf alles Leben bildet die Grundlage für den ganzheitlichen Ansatz in der Chinesischen Medizin – der Mensch kann nicht unabhängig von seiner Umwelt betrachtet werden. Alles bildet eine Einheit, alles bedingt sich gegenseitig, alles ist in ständiger Veränderung.

Ein Symptom wird daher immer als Teil einer Gesamtheit betrachtet. Die Chinesische Medizin versucht zu verstehen, wie sich das Symptom in das »Gesamtsystem Mensch« einfügt. Es zeigt sich immer im Gesamtgefüge der körperlichen, geistigen und seelischen

Ebenen des Menschen und ist Ausdruck seiner individuellen Situation.

Der chinesische Arzt richtet daher seine Aufmerksamkeit auf das gesamte Individuum. Er fasst alle relevanten Informationen – Symptome, Charakteristika und Lebensumstände des Patienten – zu einem Gesamtmuster zusammen. Aus diesen Informationen ergibt sich ein Muster der »Disharmonie«, das ein Ungleichgewicht in der gesamten Person des Patienten auf allen drei Ebenen beschreibt.





Die Zunge lässt Rückschlüsse auf Ungleichgewichte zu

Um das Disharmoniemuster zu ermitteln, wendet der chinesische Arzt ein differenziertes Vorgehen aus Gespräch, Befragung, Beobachtung und Abtasten an. Mit Methoden wie der Puls- und Zungendiagnostik können bereits früh gesundheitliche Ungleichgewichte festgestellt werden – noch bevor sich diese in einer bestimmten Erkrankung manifestieren. Auf dieser Grundlage kann er dem Patienten Empfehlungen geben und die Aufmerksamkeit beispielsweise auf die Art und Weise seiner Ernährung, seines Trinkens, seines Bewegungsverhaltens, Denkens und Schlafens lenken.

Mithilfe der Informationen in diesem Buch und ein wenig Selbstbeobachtung werden Sie in der Lage sein zu beurteilen, welche Faktoren aus Sicht der Chinesischen Medizin zum Erkrankungsbild Heuschnupfen geführt haben. Dieses Buch vermittelt Ihnen zudem mögliche Selbstbehandlungsmaßnahmen, mit denen Sie akute Beschwerden lindern und in bestimmten Fällen auch beseitigen können. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Vorsorge vor zukünftigen Episoden von Heuschnupfen. Auch hierzu finden Sie Maßnahmen und Tipps, wie Sie diese mindern oder gar verhindern können.

Yang Sheng

Eine der Stärken der Chinesischen Medizin besteht darin, dass sie nicht nur die Behandlung von Krankheiten umfasst. Einen ebenso wichtigen Teil der Medizin bilden die verschiedenen Methoden zur Gesunderhaltung des Menschen. Der

Patient wird vom Arzt angeleitet, schwächende und auf Dauer krank machende Verhaltensweisen und Einflüsse zu vermeiden. Dieser präventive Charakter ist einer der großen Schätze der Chinesischen Medizin.

Die Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten, liegt in unserem eigenen Verantwortungsbereich. Unser Lebensstil beeinflusst unsere Gesundheit, aber auch die Entwicklung von Krankheiten. Dieses Konzept ist fest im medizinischen

Denken verankert. Selbstverantwortung ist ein wichtiger Bestandteil der Chinesischen Medizin und findet sich wieder im Konzept des *Yang Sheng*.

Yang Sheng kann mit »Gesundheitsförderung und Lebenspflege« oder »das Leben nähren« übersetzt werden. Es beinhaltet Methoden zur Verbesserung der Gesundheit und des seelischen Gleichgewichts – und damit Methoden zur Vermeidung von Krankheiten.

Yang Sheng entstammt der philosophischen Denktradition des Daoismus, der die chinesische Kultur und auch die Medizin maßgeblich geprägt hat. Der Daoismus hat sich intensiv mit Methoden zur Lebensverlängerung beschäftigt und leitet daraus ein System an praktischen Anweisungen zur Lebenspflege ab.

Dabei werden »innere« und »äußere« Methoden unterschieden. Mit den »inneren Methoden« fördern wir die innere Ruhe, das seelische Gleichgewicht und schützen uns vor krank machenden Einflüssen. Dies sind beispielsweise Meditation oder die Bewegungskünste Taijiquan oder Qigong (siehe Seite 13). Mit Achtsamkeit hinsichtlich natürlicher und gesunder Ernährung oder der Einnahme von natürlichen Arzneien kultivieren wir die »äußeren Methoden« zur Gesunderhaltung.

Yang Sheng bildet heute ein umfassendes und differenziertes Konzept zur Prävention, das mittlerweile die Basis vieler moderner Lebensstilprogramme darstellt.

Yang Sheng ist das Leitmotiv dieser Ratgeberreihe. Wenn Sie *Yang Sheng* in Ihren Alltag integrieren, wird diese Lebenseinstellung Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und Ihnen dabei helfen, Ihre Beschwerden zu lindern oder im besten Fall zu beseitigen.



Mit den Methoden des
Yang Sheng fördern wir
unsere Gesundheit