

Johannes Bernot
Andrea Hellwig
Claudia Nichterl



GESUND LEBEN

MIT CHINESISCHER MEDIZIN

Ganzheitlich
vorsorgen
und
Beschwerden
lindern

Der Pflege der Essenz (*Jing*) kommt in China ein großer Stellenwert zu. Die Essenz nimmt im Lauf des Lebens natürlicherweise ab. Aber durch angemessene und hochwertige Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und guten Umgang mit Stress kann die Essenz gepflegt und möglichst lang erhalten bleiben. So können wir vital und mit Lebensfreude alt werden.



Emotionale Balance – verankerter Geist

Geist (Shen)

Der Geist (*Shen*) ist ein eigenes Konzept in der Chinesischen Medizin und kann mit Geist oder Seele übersetzt werden. Der Geist beschreibt unsere Individualität und damit auch unser Auftreten und unsere Ausstrahlung. Alle mentalen und emotionalen Fähigkeiten sammeln sich im Geist (*Shen*). Er ist abhängig von der Funktionsfähigkeit unserer Organe und der Qualität von *Qi* und Blut. Sind wir gut genährt, ausgeruht und emotional in Balance, dann ist unser Geist fest verankert, und wir können gut mit der Außenwelt in Kontakt treten. Der Geist steuert das Bewusstsein, unser Denken, unseren Schlaf (ein ruhiger Geist lässt ruhig schlafen) und unsere spirituelle Entwicklung.

Im *Yang Sheng* wird besonderes Gewicht auf die Pflege von Essenz (*Jing*), *Qi* und Geist (*Shen*) gelegt. Sie sind essenziell für unsere Gesundheit und haben großen Einfluss auf die Art und Weise, wie wir alt werden. Daher werden sie auch die »Drei Schätze« (*San Bao* 三宝) genannt.

Ein Leben in Harmonie – die Idee von Yin und Yang

In der Chinesischen Medizin wie auch insgesamt in der chinesischen Kultur gehört die Theorie von *Yin* und *Yang* zu den grundlegenden Denkansätzen. *Yin* und *Yang* repräsentieren Phänomene im Kosmos, die einerseits im Gegensatz zueinander stehen, sich gleichzeitig aber auch ergänzen: Sie bilden gegensätzliche Pole auf einem Kontinuum.

Wir im Westen sind es gewohnt, in Gegensätzen zu denken. So ist der Tag der Gegensatz zur Nacht – beide stehen sich gegenüber mit gegensätzlichen Eigenschaften. Wenn es Tag ist, kann es nicht Nacht sein und umgekehrt.



Das Konzept von Yin und Yang

Wenn wir aber einen genaueren Blick darauf werfen, sehen wir, dass das eine Phänomen ohne das andere nicht existieren kann. Ohne Tag kann es die Nacht nicht geben, ohne Leid gibt es keine Freude, ohne den Tod kein Leben. Gegensätze gehören untrennbar zusammen. Gemeinsam bilden sie ein Ganzes, wie die zwei Seiten einer Münze.



Diesen Gegensatzpaaren haben die alten Chinesen die Bezeichnungen *Yin* und *Yang* gegeben. Die chinesischen Schriftzeichen für *Yin* und *Yang* beinhalten das Bild eines Hügels mit einer Seite im Schatten (*Yin*) und einer Seite in der Sonne (*Yang*).

陰 = *Yin* setzt sich u. a. zusammen aus 阝 = Hügel, 云 = Wolke

陽 = *Yang* setzt sich zusammen aus 阝 = Hügel, 日 = Sonne, 昃 = Sonnenstrahlen.

Yin und Yang

| <i>Yin</i> | <i>Yang</i> |
|-------------------|--------------------|
| Nacht | Tag |
| Dunkelheit | Licht |
| Mond | Sonne |
| Schatten | Helligkeit |
| Inaktivität | Aktivität |
| Erde | Himmel |
| Kälte | Wärme |

Aus dem Schriftzeichen für *Yin* (Hügel + Wolke) leiten sich weitere Zustände und Eigenschaften des *Yin* ab wie Nacht, Feuchtigkeit und Kälte. Das Schriftzeichen für *Yang* besteht aus dem Symbol für die Sonne bzw. den wärmenden Sonnenstrahlen. Dies beinhaltet weitere Zustände und Eigenschaften wie etwa den Tag, Helligkeit und Aktivität. Einige wichtige Gegensatzpaare sind in der folgenden Tabelle zusammengefasst.

Wichtig ist, dass *Yin* und *Yang* sich gegenseitig beeinflussen, sich gegenseitig hervorbringen und sich gegenseitig verbrauchen. Sie sind zwar gegensätzliche Pole, aber im *Yin* findet sich der Keim des *Yang* und umgekehrt. Dies wird durch das bekannte *Taiji*-Symbol dargestellt: Der schwarze Teil des Kreises symbolisiert das *Yin* und trägt den Keim des *Yang* in sich (weißer Punkt). Der weiße Teil des Kreises symbolisiert das *Yang* und trägt den Keim des *Yin* (schwarzer Punkt) in sich.

Yin und Yang in der Chinesischen Medizin

Die alten Chinesen entwickelten die Gesetzmäßigkeiten von *Yin* und *Yang* aus genauer Naturbeobachtung und übertrugen sie auf den Menschen. Da der Mensch Teil des Kosmos ist, finden sich bei ihm ebenso die Phänomene von *Yin* und *Yang*.

In der Chinesischen Medizin werden die Prozesse von Erkrankung und Gesundheit, die Diagnostik und Therapiestrategien (auch) auf der Basis von *Yin* und *Yang* erklärt. Ein wichtiger Gedanke dabei ist, dass der Mensch in Einklang mit der Natur leben und die Gesetzmäßigkeiten von *Yin* und *Yang* beherzigen sollte, um sich langer Gesundheit erfreuen zu können. Ist das Verhältnis zwischen *Yin* und *Yang* ausgewogen, sind wir gesund. Wird dieses Gleichgewicht gestört, kommt es zum Ungleichgewicht, es entsteht Unwohlsein und auf Dauer Krankheit.

Der Yin- bzw. Yang-Charakter von Krankheiten

Blicken wir aus Sicht der Chinesischen Medizin auf Erkrankungen, so haben alle Symptome *Yin*-Charakter, die mit Kälte verbunden sind, zum Beispiel Frieren und Frösteln, aber auch Blässe des Gesichts und der Zunge. *Yang*-Charakter haben alle Symptome, die mit Hitze verbunden sind, etwa Fieber, Entzündungen, Rötungen oder Durst nach kalten Getränken. Auch Unruhe und akutes Geschehen sind *Yang*. In der folgenden Tabelle sind einige wichtige Merkmale von Erkrankungen mit *Yin*- und *Yang*-Charakter zusammengefasst.