

Johannes Bernot  
Claudia Nichterl  
Helmut Schramm



**YANG  
SHENG**  
Die Kraft  
in mir

# WUNSCHGEWICHT

Gesund leben mit  
Chinesischer Medizin

Rezepte,  
Übungen  
& mehr



Wenn unser *Qi* in Harmonie ist, geht es uns gut

## Qi-Produzenten im Organismus

Unserem Körper stehen drei wichtige Organsysteme zur Verfügung, die *Qi* produzieren, uns mit Energie versorgen, den Stoffwechsel ankurbeln und in enger Beziehung zu unserem Körpergewicht stehen: die Milz, die Lunge und die Nieren. Dementsprechend werden in der Chinesischen Medizin das Milz-*Qi*, das Lungen-*Qi* und das Nieren-*Qi* mit Vitalität und Lebenskraft in Verbindung gebracht.

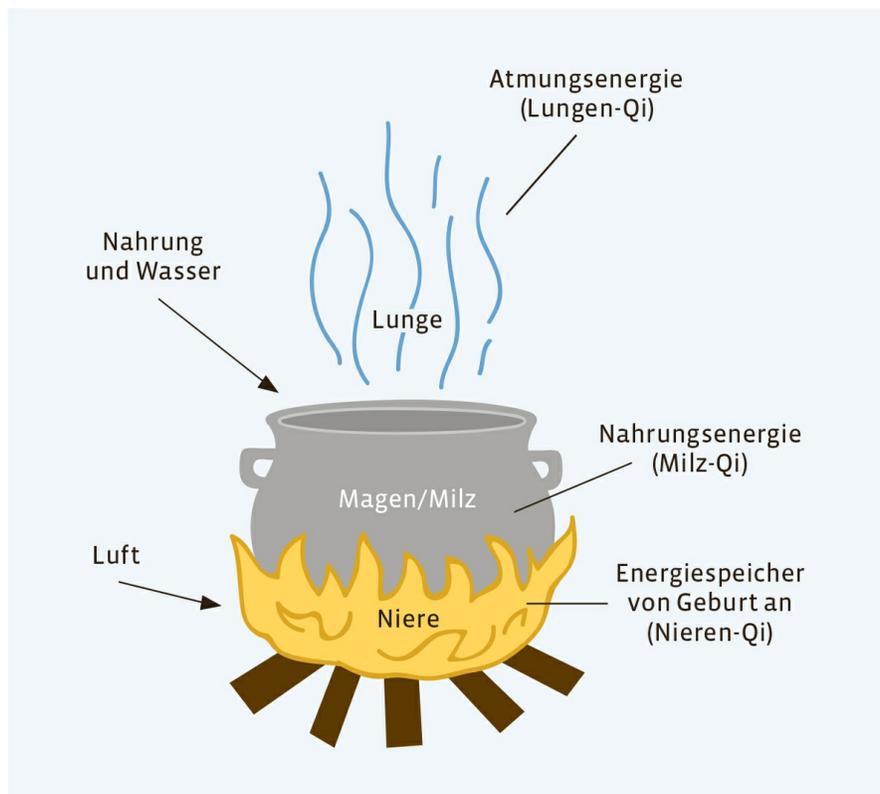
- Die Milz gewinnt über die Verdauung *Qi* aus der Nahrung (Nahrungsenergie, Milz-*Qi*).
- Die Lunge versorgt uns über die Atmung mit Sauerstoff und *Qi* (Atmungsenergie, Lungen-*Qi*).
- Die Nieren sind Energiespeicher. Das Nieren-*Qi* besteht von Geburt an und nimmt im Lauf des Lebens ab.

Die Aufgabenverteilung bei der *Qi*-Produktion lässt sich gut mit dem Bild eines Kochtopfs vergleichen. Der Magen nimmt die Nahrung auf und leitet die Verdauung ein, das Milz-*Qi* (Stoffwechsel) wandelt dann alles vom Magen Aufgenommene in *Qi* (Lebensenergie) um und verteilt es im Körper. Die *Qi*-Produktion von Lunge und Milz ist auf eine kontinuierliche Versorgung mit Sauerstoff und Nahrung angewiesen.

Sind Milz- und Lungen-*Qi* durch eine Störung der *Qi*-Produktion (Unterversorgung) geschwächt, treten häufig Stoffwechselstörungen, Gewichtsprobleme, Verdauungsstörungen und Atembeschwerden auf.

Das Nieren-*Qi* ist vererbt. Das Disharmoniemuster der Nieren-*Qi*-Schwäche kann deshalb nur bedingt beeinflusst werden. Dies ist vergleichbar mit unseren Genen, die eine kaum zu beeinflussende Grundstruktur des Lebens bilden und in manchen Fällen für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich sind. Jedoch hat unser Lebensstil einen nachweisbaren Effekt nicht nur auf die Aktivität unserer Gene, sondern auch auf die

Qualität und Stärke unseres Nieren-Qi: Durch Maßnahmen des *Yang Sheng* können wir das Nieren-Qi stärken und sogar wieder aufbauen.



## Qi-Disharmoniemuster bei Übergewicht

Das Qi kann bei gesundheitlichen Störungen grundsätzlich von vier unterschiedlichen Disharmoniemustern betroffen sein: von einem »Qi-Mangel«, einer »Qi-Stauung«, »rebellierendem Qi« oder »sinkendem Qi«. Die meisten übergewichtigen Menschen leiden unter einem Qi-Mangel und/oder einer Qi-Stauung. Diese beiden Muster wollen wir uns in diesem Buch genauer ansehen. Jedes Disharmoniemuster hat gemäß der Chinesischen Medizin bestimmte Ursachen und zeigt sich in unterschiedlichen Beschwerden.

Die betroffenen Organsysteme beim Qi-Mangel sind meist Lunge und Milz, die beiden Organe, die für die Produktion von Qi verantwortlich sind. Die Milz-Qi-Schwäche wird weiter unten noch ausführlich besprochen.



Kopfschmerzen können ein Zeichen für Qi-Stauung sein

### ***Qi-Mangel und -Stauung bei Übergewicht***

<b>Disharmoniemuster</b>	<b>Ursache</b>	<b>Beschwerden</b>
Qi-Mangel	Ernährungsfehler, Arbeitsüberlastung, chronische Gesundheitsstörungen	Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit, Redefaulheit, spontane Schweißausbrüche
Qi-Stauung	Stress, Kummer, Grübeln, Wut	Kopfschmerzen, Spannungsgefühle in Brust und Bauch, Seufzen, Blähungen

Häufige Auslöser für eine Qi-Stauung sind Emotionen wie Stress, Kummer, Grübeln oder Wut. Typische Symptome sind Schmerzen und Spannungsgefühle. Wenn Sie regelmäßig unter Kopfschmerzen oder Spannungsgefühlen in Brust und Bauch leiden, liegt bei Ihnen möglicherweise eine Qi-Stauung vor. Der Mechanismus der Qi-Stauung spielt beim Übergewicht ebenfalls eine wichtige Rolle. Menschen, die davon betroffen sind, stehen häufig unter Stress oder haben Kummer, was nicht selten das unwiderstehliche Verlangen nach Essen (Frustessen) auslöst.

## Das Wetter unseres Körpers

**D**ie Chinesische Medizin verwendet für die Beschreibung von gesundheitlichen Störungen nicht nur die *Qi*-Disharmoniemuster, sondern auch Begriffe, die wir normalerweise eher aus dem Wetterbericht kennen. Das Wetter auf unserem Planeten entsteht durch bestimmte Veränderungen in und auf der Erde sowie durch den Einfluss von Sonne, Mond und anderen Himmelskörpern. Nach chinesischem Verständnis laufen die Vorgänge in unserem Körper ganz ähnlich ab: Bestimmte Lebensumstände, äußere Einflüsse, Krankheitserreger, Alter und Ähnliches verändern unseren Gesundheitszustand.

Im alten China wurde die starke Ähnlichkeit zwischen Veränderungen des Gesundheitszustands und klimatischen Änderungen bereits sehr früh erkannt. In einer jahrhundertelangen Tradition werden seitdem gesundheitliche Beschwerden – die sichtbaren Erscheinungen von Erkrankungen – häufig mithilfe klimatischer Begriffe beschrieben. Bei trockener Haut oder Mundtrockenheit wird übertragen von Trockenheit gesprochen, bei Fieber von Hitze oder Feuer. Wer kälteempfindlich ist, leidet nach chinesischer Vorstellung unter innerer Kälte. Bei Übergewicht spielt die pathologische Feuchtigkeit eine besondere Rolle.



Kälteempfindlichkeit ist ein Zeichen für innere Kälte

## Feuchtigkeit und Schleim als Nährboden für Übergewicht

**Ü**bergewicht ist nach dem Verständnis der Chinesischen Medizin eine Störung mit zu viel Feuchtigkeit und Schleim sowie einem Mangel an *Qi* (Energie). Feuchtigkeit ist von Natur aus schwer und in Form von Schleim klebrig. Als krankmachende Faktoren verursachen Feuchtigkeit und Schleim nach dem Verständnis der Chinesischen Medizin leicht eine Verlangsamung und Stauung der natürlichen Lebensvorgänge und können dann Krankheiten auslösen.

Wenn wir über einen längeren Zeitraum hinweg zu viel essen oder uns falsch ernähren, überlastet das die Milz und schädigt auf Dauer das Milz-*Qi*. Ernähren wir uns zum Beispiel überwiegend von Junkfood oder industriell bearbeiteten Lebensmitteln, bekommt die Milz nicht genug Nahrungsenergie, um die *Qi*-Produktion und *Qi*-Verteilung aufrechtzuerhalten. Auch ein Zuviel an (thermisch) kalten Nahrungsmitteln und Getränken, die der Verdauung das »Feuer« nehmen, kann zu Feuchtigkeit und Schleim führen.



Wie erkennen wir Feuchtigkeit oder Schleim in unserem Körper? Wie äußern sich die auffälligsten Beschwerden? Bevor Sie weiterlesen, nehmen Sie bitte Ihr **Notizbuch**, und schreiben Sie auf, welche Beschwerden Sie in letzter Zeit an sich beobachtet haben. Wie fühlen Sie sich im Allgemeinen? Haben Sie Schmerzen, und wenn ja, wo genau? Wie funktioniert Ihre Verdauung? Wie ist Ihr Stuhl geformt? Haben Sie Probleme, die mit dem Atemsystem zu tun haben? Nehmen Sie sich außerdem morgens vor dem Zähneputzen ein paar Sekunden Zeit, inspizieren Sie Ihre Zunge und den Zungenbelag und notieren Sie Auffälligkeiten.

Nehmen Sie in Ihrem Notizbuch eine neue Seite und ziehen Sie der Länge nach einen Strich, sodass Sie zwei Spalten erhalten. Schreiben Sie in die linke Spalte die Begriffe »Allgemeinbefinden«, »Herz und Kreislauf«, »Schmerzen«, »Verdauung« und »Zunge; in der rechten notieren Sie die Beschwerden, die Sie an sich beobachtet haben.