

# Qi

01 | 2025

Vol. 34

## Zeitschrift für Chinesische Medizin

Das Verbandsjournal der  
AGTCM e.V. – Fachverband für Chinesische Medizin  
ÖAGTCM – Österreichische Ausbildungsgesellschaft für TCM



**Schwerpunkt:**  
**Yang Sheng – praktische  
Selbstfürsorge**  
**Sonderthema Rothenburg  
2025: Potential der  
Himmelstämme und  
Erdenzweige**

**Peter Deadman**  
**Traditional Chinese health  
preservation teachings and  
modern research**

**Thomas Ots**  
**Unsere einseitige Sicht des  
Qigong**

**Elisabeth Rochat de la Vallée**  
**Emotions In Nurturing Life**

**Christiane Tetling**  
**Yang Sheng-Tuina-Techniken  
zur Selbstpflege**



verlag  
systemische  
medizin



ZIETEN APOTHEKE

NATURHEILMITTEL & TRADITIONELLE  
CHINESISCHE MEDIZIN

CHINESISCHE HEILKRÄUTER  
CHINESISCHE GRANULATE  
WESTLICHE HEILKRÄUTER  
TINKTUREN & PERKOLATION  
TCM STANDARDREZEPTUREN  
PULVERISIERUNG & TABLETTIERUNG  
HAUSEIGENE TCM REZEPTUREN  
PAO ZHI VERFAHREN

UND NATÜRLICH DAS GESAMTE  
SCHULMEDIZINISCHE SORTIMENT

WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE

UND BESUCHEN SIE UNS GERNE AUF  

GROSSBEERENSTR. 11 · 10963 BERLIN · T 030-54 71 6 90

GERICHTSTR. 31 · 13347 BERLIN · T 030-460 60 480

Fundament der chinesischen  
Arzneitherapie und Pharmakologie

Li Shizhen

## Bencao Gangmu

Kompendium der Chinesischen  
Arzneitherapie, Band 1

Übersetzt und herausgegeben von Prof. Dr.  
ZHOU Hengxiang



2024  
208 Seiten | Hardcover | vierfarbig  
€ 49,80 | ISBN 978-3-86401-081-1

Jetzt bestellen:



medizin weiter denken.

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

  
verlag  
systemische  
medizin



### Redaktioneller Beirat

#### Akupunktur

Joseph Müller

#### Akupunktur/Arzneimittel

Johannes Bernot, MMed

#### Arzneimittel

Andreas Kalg

#### Arzneimittelsicherheit und Pharmazie

Dr. med. Axel Wiebrecht

#### Chinesische Philosophie, Bazi Suanming, Feng Shui

Dr. phil. Manfred Kubny

#### Geschichte der CM

Dr. phil. Dr. rer. med

Dominique Hertzer

#### Integrative

#### Ernährungswissenschaften

Dipl. oec. troph Ruth Rieckmann

#### Tuina

Axel Does

#### Westliche Arzneipflanzen

Ching-Ling Tan-Bleinroth, MD

#### Wissenschaft und Forschung

Prof. Dr. phil. nat. Florian Beißner

#### Yang Sheng

Dr. med. Michael Kleiser

### Liebe Leserinnen und Leser,

die moderne Zeit ist reif für *Yang Sheng*. Die stetig wachsende, durch soziale Medien befeuerte Longevity-Anhängerschaft schaut akribisch auf die neuste Forschungsliteratur, probiert immer neue Biohacks aus und diskutiert über die beste Morgenroutine. Da werden neben Kältebädern, speziellen Atemübungen und bilanzierten Proteindiäten experimentelle Schlafprotokolle, vermeintliche Alleskönner-Supplemente und Extremsport wild miteinander kombiniert. Dem geneigten Laien erschließt sich spätestens jetzt nicht mehr, was davon eigentlich sinn-, gehalt- oder gar freudvoll sein darf, um sich wohl in seiner Haut und möglichst lange gesund zu fühlen. Dabei haben Daoisten die wichtigsten Praktiken menschlicher Selbstkultivierung in der Tiefe bereits ergründet und in eine Systematik gebracht, die auch heute den einen zumindest eine nützliche Orientierung verschafft und den anderen die Möglichkeit, sich auf den eigenen Weg zur „Unsterblichkeit“ zu begeben.

Peter Deadman eröffnet unser Special und geht der Frage nach den Überschneidungen zwischen der *Yang Sheng*-Lehre und der aktuellen Lifestyle-Forschung nach. Thomas Ots liefert einen Bericht aus seiner Studienzeit in China über karthartisches *Qigong*, das mithilfe wilder Bewegungen den Fluss des Leber-Qi anregen kann. Edith Guba hat sich mit der Frage der Low-Carb-Ernährung befasst – aus Perspektive einiger *Yang Sheng*-Klassiker. Welche Rolle die Emotionen in der Lebenspflege spielen, beleuchtet Elisabeth Rochat de la Vallée. Christiane Tetling zeigt, dass auch im *Tuina Yang Sheng*-Techniken angewendet werden. Anne Hardy stellt die Healthy Mind App für Kinder vor und Florian Ploberger wirft einen Blick in die Ewigkeit mit seinem Artikel über die tibetische Sterbemeditation.

#### Kongress Special

Bezugnehmend auf den TCM Kongress Rothenburg 2025, hat Alioscha Schümer einen Aspekt der Himmelsstämme und Erdenzweige herausgegriffen: den Dünndarm.

#### Serien

Wieder haben wir einen spannenden Praxisfall von Steve Zhu aus China erhalten. Zudem eröffnet Gerd Wiesemann seinen Vierteiler über den chinesischen Bauernkalender und seine Anwendung in der TCM mit einer tiefgreifenden Einführung in die Hintergründe und Vorteile dieses in 24 Phasen unterteilten Kalenders.

Eine erquickliche Lektüre wünscht

Dominik Daling  
Chefredaktion

# OOS

Verschreiben leicht gemacht!



## TCM-Datenbank

Informationen zu Kräutern und Rezepturen, Anwendungen, Kontraindikationen, usw.

## Eigene Rezepturvorlagen

Ihre bewährten, eigenen Rezepturen stets zur Hand

**ONLINE**  
Bestellsystem

## Rezepturvorlagen

Schneller Zugriff auf über 1000 Rezepturvorlagen bekannter Autoren

**CHEN & CHEN, BENSKY & SCHEID,  
WU & LEONARDO & DENZ UND VIELE MEHR**

## Expertensystem

Expertenwissen nutzen

**DERMATOLOGIE, GYNÄKOLOGIE,  
MENOPAUSE, UROLOGIE UND ANDROLOGIE,  
SCHWANGERSCHAFT UND VIELE MEHR**

Weitere Informationen finden Sie unter [www.lian.ch](http://www.lian.ch)

Ihr individueller  
Rezeptierservice



LIAN CHINAHERB AG  
Fürststrasse 7, CH-8832 Wollerau

Beratungsservice für Kunden aus Deutschland:  
Tel. 0800 786 99 99 (gebührenfrei)

aus der Schweiz und übrigen Ländern:  
Tel. +41 (0)44 786 99 99

info@lian.ch • www.lian.ch

Editorial	1
Inhaltsverzeichnis	3
<b>Kongress-Special</b>	
Der Dünndarm aus der Sicht des Wu Yun Liu Qi Systems	4
Aljoscha Schümer	
<b>Schwerpunkt</b>	
Traditional Chinese health preservation teachings and modern research	9
Peter Deadman	
Unsere einseitige Sicht des Qigong	18
Thomas Ots	
Low Carb im alten China, Teil 1	24
Edith Guba	
Emotions In Nurturing Life	32
Elisabeth Rochat de la Vallée	
Yang Sheng-Tuina-Techniken zur Selbstpflege	37
Christiane Tetling	
Die „Healthy minds“-App für seelische Gesundheit	41
Anne Hardy	
<b>Nachrichten der Kooperationspartnr ÖAGTCM</b>	
Ein Blick in die Ewigkeit	45
Florian Ploberger	
<b>Serie</b>	
Patient Cases from Leshan Hospital in Sizchuan: Constipation	49
Steve Xinyun Zhu	
Der chinesische Bauernkalender	51
Gerd Wiesemann	
Fortbildungskalender	60
Ausblick + Impressum	64



S. 4

Aljoscha Schümer  
Der Dünndarm aus der Sicht des Wu Yun Liu Qi Systems



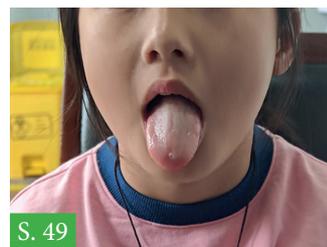
S. 18

Thomas Ots  
Unsere einseitige Sicht des Qigong



S. 24

Edith Guba  
Low Carb im alten China, Teil 1



S. 49

Steve Xinyun Zhu  
Constipation

# Der Dünndarm aus der Sicht des Wu Yun Liu Qi Systems

Aljoscha Schümer

**Im folgenden Artikel wird in der Tradition der Akupunktur nach den Himmelsstämmen und Erdenzweigen (5) am Beispiel der Betrachtung des Dünndarms auf den Ebenen der Himmelsstämme, Erdenzweige und sechs Schichten veranschaulicht, wie die Wu Yun Liu Qi-Theorie zum besseren Verständnis unserer PatientInnen und einer klinisch effektiven Behandlung genutzt werden kann.**

Der Begriff *Wu Yun Liu Qi* steht für die „Fünf Bewegungen und sechs Qi“ und beschreibt damit zwei wesentliche Aspekte des Chinesischen 60-jährigen Kalenders: die großen Bewegungen, also Wandlungsphasen auf der Ebene der Himmelsstämme sowie die sechs Schichten.

Die Theorie bezüglich der großen Bewegungen und sechs Schichten wird von einer großen Vielfalt von Behandlungsstilen über alle Modalitäten der Chinesischen Medizin hindurch genutzt. So gibt es z. B. innerhalb der Kräutertherapie Strömungen, welche das *Shang Han Lun* unter dem Blickwinkel der *Wu Yun Liu Qi*-Theorie interpretieren (1).

Innerhalb der Tradition der koreanischen *Saam*-Akupunktur ist die Theorie um *Wu Yun Liu Qi* sehr lebendig (2) und auch andere Akupunktur-Stile wie beispielsweise die Balance-Akupunktur von Richard Tan beziehen sich auf Teilaspekte wie die sechs

Schichten und 12 Erdenzweige (3), ebenso die *Yi Ging*-Akupunktur, welche die Himmelsstämme und Erdenzweige in ihrer Verbindung zu den Hexagrammen betrachtet und von dort Akupunkturstrategien ableitet (4).

Unter dem Namen „Akupunktur der Himmelsstämme und Erdenzweige“ ist eine Form der Interpretation des *Wu Yun Liu Qi*-Systems durch Dr. Van Buren und seine SchülerInnen (5) im Westen bekannter geworden.

Hier klingt schon an, dass es innerhalb der Betrachtungsweisen zu *Wu Yun Liu Qi* sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede gibt. Ein gemeinsamer Bezugspunkt sind die Kapitel 66 bis 74 im *Su Wen* (6). Da dort die Dynamik der großen Bewegungen und sechs Schichten primär über assoziierte Symptombeispiele erklärt sind, gibt es wie so oft in der langen Geschichte der Chinesischen Medizin aber unterschiedliche Auslegungen (7). Diese reichen von sehr klinischen Betrachtungen zur Auswirkung von Wettermustern auf die Krankheitsdynamik (8) bis hin zu den Prognosestellungen bezüglich der Lebensentwicklung des *Bazi* (9).

Eine Stärke des *Wu Yun Liu Qi*-Systems ist die Betrachtung der Einbindung des Menschen in die Zyklen der Natur (*Wu Yun* kann auch mit fünf Zyklen übersetzt werden) und eine Resonanz mit den Ebenen von Himmel und Erde (10). Die Himmelsstämme vermitteln uns die Anbindung an

die Ebene des Himmels und den Ursprungsort der Tugenden. Von hier entfaltet sich ihre Energie, wie ein Baum, der im Himmel verwurzelt ist und hinab zu uns wächst. Die Himmelsstämme erinnern uns an unsere himmlischen Möglichkeiten und die Fähigkeit, unsere Emotionen zu transformieren (11).

Dr. Van Buren hat ausgehend von dem Buch „System of a New Philosophy by the Dualistic Monism“ des koreanischen Professors Chang Bin Lee das Wissen des Chinesischen Kalenders in sehr praktischer Art und Weise für die Praxis der Akupunktur zugänglich gemacht. Nach Manfred Kubny basiert Chang Bin Lees Buch auf dem song-zeitlichen Klassiker *理學原論 Li Xue Yun Lun*, der im Stile des japanischen Kanbu mit koreanischen Kommentaren und Füllwörtern ausgestattet ist, um die Lesbarkeit und das Verständnis des original chinesischen Textes zu verbessern.

Der Dünndarm ist in der modernen Akupunkturpraxis ein wenig beachtetes Organ und im folgenden Artikel wird deutlich, wie das System der Himmelsstämme und Erdenzweige unser Verständnis des Dünndarms vertiefen und damit unsere klinische Praxis verbessern kann. Denn nicht zuletzt heißt es schon in *Su Wen* Kapitel 8: „Der Dünndarm hat das Amt des Entgegennehmens des reichlich Vorhandenen inne. Die Umwandlung der Dinge hat hier ihren Ursprung“ (6).

## Der Dünndarm auf der Ebene der Himmelsstämme und Großen Bewegungen



**Abb. 1** Schriftzeichen des HS „Bing“, in Dr. Van Burens Tabellen in der Umschrift Wade-Giles „Ping“, verbunden mit dem Organ Dünndarm (Kalligraphien von Yafang Qi, Copyright Aljoscha Schümer)

Das Schriftzeichen symbolisiert das Beheimaten der Kraft des Feuers (12).

Der Dünndarm ist der *Yang*-Partner des Herzens und ist primär dem Feuer-Element zugeordnet. Auf der spezifischen Ebene der Himmelsstämme ist er der dritte Himmelsstamm und hier verbunden mit der Großen Bewegung Wasser. Er symbolisiert unsere Fähigkeit, die Inspiration des Feuers in uns zu verankern. Auch vom Organ selbst her liegt er im Unteren Dan Tian und speichert die Kraft des Feuers unterhalb der Nieren. Im Zyklus der Himmelsstämme symbolisiert er das erste Zusammentreffen der Feuer-Wasser-Achse und das Erkennen, dass *Shen* (13) in uns selbst beheimatet ist. Klinisch ist das Wirken des Dünndarms auf der Ebene der Himmelsstämme wichtig für das Erwärmen und Verdampfen des Wassers der Nieren durch den ganzen Körper hindurch, er unterstützt die Trennung des

Reinen und Unreinen auf allen Ebenen sowie die Blutbildung.

Ein wichtiger Akupunkturpunkt ist *Qiangu* Dü 2. Er ist ein übergeordneter Punkt, welcher als Wasser-Punkt des Dünndarm-Meridians den Dünndarm auf der Ebene des Himmelsstammes anspricht. Über ihn können wir indirekt die Nierenregion stärken, das Feuer des Herzens unten verankern und den Aufbau von Flüssigkeiten und Blut mit Akupunktur unterstützen.

Auf der Ebene der Himmelsstämme sind der Dünndarm und die Lunge über die große Bewegung Wasser miteinander verbunden (siehe Abb. 2) und Dünndarm Punkte wie z. B. *Qiangu* Dü 2 mit *Tianzong* Dü 11 und *Ji-anzhongshu* Dü 15 eignen sich auch sehr gut, Lungenbeschwerden wie Asthma zu behandeln, indem die Lunge geöffnet, stagnierendes Feuer abgesenkt und Flüssigkeiten in den Bronchien transformiert werden.

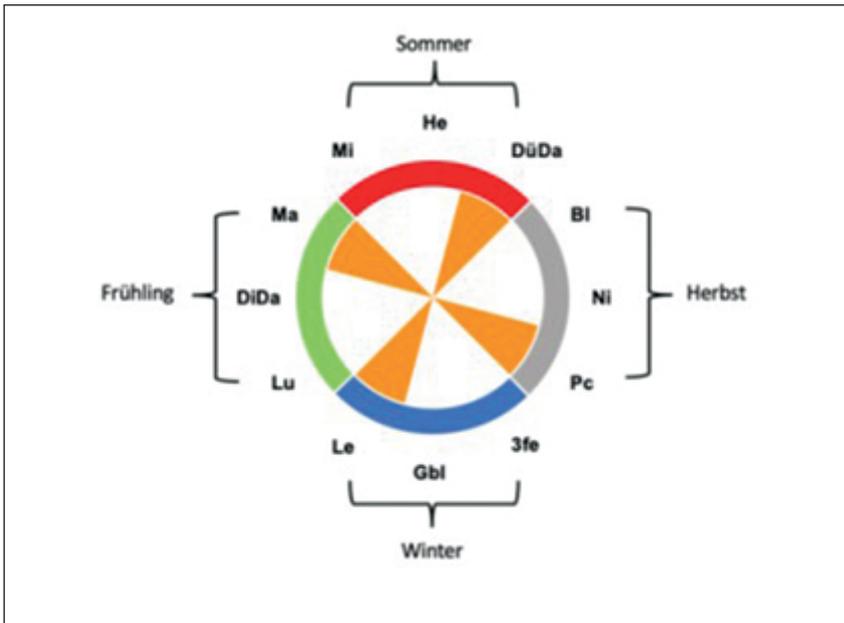
Abbildung 2 bildet die Zuordnung der Großen Bewegungen zu den Inneren Organen und Spezifischen Jahren (die Begriffe der Himmelsstämme sind hier wie in Dr. van Buren Tabelle in der Umschrift Wade-Giles) ab. Die obere Querspalte stellt die großen Bewegungen dar, die untere Querspalte die Abkürzungen für die Inneren Organe auf Englisch sowie ihr zugeordnetes Element auf der Ebene des Menschen. Die Jahreszahlen beziehen sich auf das chinesische Jahr nach dem chinesischen lunaren Kalender mit wechselnden Jahresanfängen (14).

## Der Dünndarm auf der Ebene der Erdenzweige

Die Abfolge der Erdenzweige ist verbunden mit dem Fluss der Zeit durch die Monate des Jahres und Doppelstunden des Tages (10). Die Reihenfolge der Meridiane ist eine Ausdrucksform der Energetik der Erdenzweige. Der Dünndarm symbo-

EARTH	METAL	WATER	WOOD	FIRE	EARTH	METAL	WATER	WOOD	FIRE
1 CHIA	2 YI	3 PING	4 TING	5 WU	6 CHI	7 KENG	8 SIN	9 YEN	10 KUEI
1924 1984		1936 1996		1948 2008		1960 2020		1972 2032	
	1925 1985		1937 1997		1949 2009		1961 2021		1973 2033
1974 2034		1926 1986		1938 1998		1950 2010		1962 2022	
	1975 2035		1927 1987		1939 1999		1951 2011		1963 2023
1964 2024		1976 2036		1928 1988		1940 2000		1952 2012	
	1965 2025		1977 2037		1929 1989		1941 2001		1953 2013
1954 2014		1966 2026		1978 2038		1930 1990		1942 2002	
	1955 2015		1967 2027		1979 2039		1931 1991		1943 2003
1944 2004		1956 2016		1968 2028		1980 2040		1932 1992	
	1945 2005		1957 2017		1969 2029		1981 2041		1933 1993
1934 1994		1946 2006		1958 2018		1970 2030		1982 2042	
	1935 1995		1947 2007		1959 2019		1971 2031		1983 2043
GB	LIV	SI	HT	ST	SP	CO	LU	BL	KI
WOOD			FIRE		EARTH		METAL		WATER

**Abb. 2** Die Himmelsstämme und großen Bewegungen



**Abb. 3** Die Abfolge der Meridiane auf der Ebene der Erdenzweige

lisiert hier den Übergang des Sommers zum Herbst, die zugeordnete Uhrzeit ist 13 bis 15 Uhr, also der Übergang zum Nachmittag.

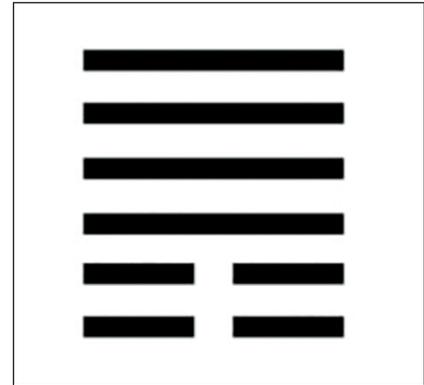
Die Erdenzweige symbolisieren die irdischen Ressourcen, mit welchen wir durch die Ebene der Zeit verbunden sind, und sind verknüpft mit dem Meridiansystem und unseren Emotionen sowie der Ebene der sozialen Interaktion (15).

Das Schriftzeichen des 8. Erdenzweiges „Wei“, welcher mit dem Dünndarm assoziiert ist, zeigt einen großen Baum mit voll ausgewachsenen Zweigen und symbolisiert die volle Blüte und das Aroma von Früchten (12). Im Jahresverlauf geht es im Übergang zum Herbst darum, fähig zu sein, sich zum rechten Zeitpunkt zurückzuziehen und die Aufmerksamkeit von der äußeren Handlung wieder nach Innen zu lenken. Die Üppigkeit des Herbstes unterstützt dabei die Fähigkeit, sich selbst zu versorgen und zu nähren.



**Abb. 4** Erdenzweig Wei (Kalligraphien von Yafang Qi, Copyright Aljoscha Schümer)

Im zugeordneten Monatshexagramm *Dun* Rückzug (16), in welchem die Yin-Linien von unten auf zwei angewachsen sind, wird die Kraft des Rückzuges zur rechten Zeit beschrieben. Dies beinhaltet die Fähigkeit, die eigenen emotionalen Thematiken zu beruhigen und sich des Wirkens von inneren Qualitäten wieder mehr bewusst zu werden (17).



**Abb. 5** Hexagramm Dun Rückzug

Das Hexagramm *Dun* (Hexagramm 33) bestehend aus dem Trigramm *Qian* (Himmel) über dem Trigramm *Gen* Berg.

Als Punktekombination stärken insbesondere die Punkte *Jianzhen* Dü 9 mit *Naoshu* Dü 10 die Kraft der Mitte und die Fähigkeit, die Balance zu bewahren zwischen der Öffnung nach Außen und Öffnung nach Innen. So wird auch wieder die Fähigkeit der Resorption und Ausscheidung und die für den Dünndarm spezifische Trennung des Trüben und Klaren unterstützt.

Auf der Ebene der Erdenzweige hat der Dünndarm einen starken ausgleichenden Bezug zur Leber (diese ist der Übergang vom Winter zum Frühling). Leberproblematiken können also auch auf der Ebene der Erdenzweige über den Dünndarm-Meridian behandelt werden. Sun Si Miao empfiehlt z.B. *Xiao Hai* Dü 8 bei epileptischen Krämpfen. *Xiao Hai* Dü 8 ist der Erdepunkt des Dünndarms und kann überschüssiges Feuer zur Erde hin ableiten. Gleichzeitig ist er auch geeignet, als Erdepunkt direkt die Qualität des Dünndarms auf der Ebene des Erdenzweiges anzusprechen und damit die Leber auszugleichen.

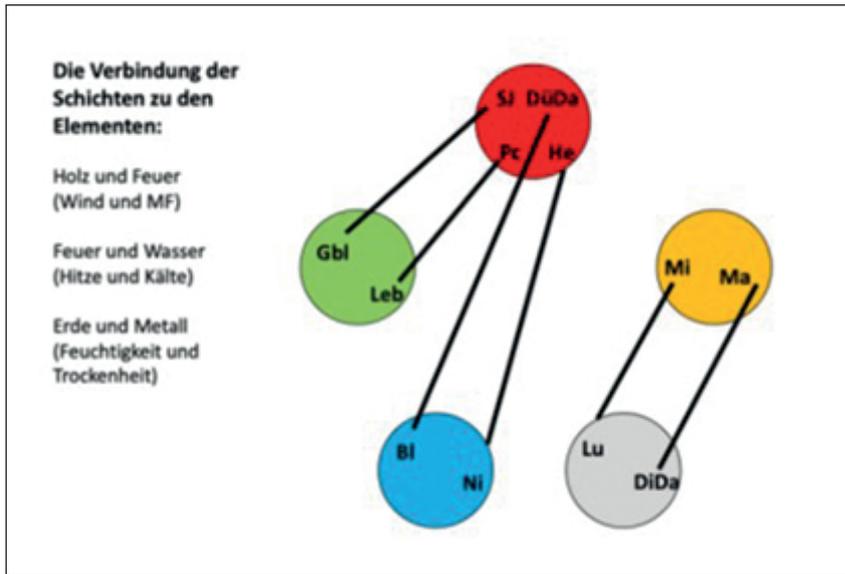


Abb. 6 Die Verbindung der Elemente innerhalb der sechs Schichten

## Der Dünndarm als Teil der Schicht Tai Yang

Der Dünndarm auf der Ebene der sechs Qi ist Teil des *Tai Yang* (großes Yang). Auch hier zeigt sich die Verbindung von Feuer und Wasser (siehe Abbildung 6).

Im *Su Wen* finden sich ausführliche Beschreibungen der Symptomaten, welche den einzelnen Schichten zugeordnet werden. Sie sind insbesondere für die Ebene der körperlichen Manifestation wichtig und eng verbunden mit dem Einfluss der Klimafaktoren und unserer Fähigkeit, mit den äußeren klimatischen Bedingungen zurecht zu kommen.

Es gibt kalenderabhängig eine dominante Schicht des Jahres (*Si Tian Zhi Qi* 司天之氣, Himmlisches Gast-Qi). Diese hat einen maßgeblichen Einfluss auf die Klimaentwicklung des Jahres und damit mögliche assoziierte Erkrankungstendenzen im Menschen. *Tai Yang* symbolisiert dabei das kalte Wasser des Nordens im Rücken des Menschen. Darüber hinaus ist die Betrachtung des Gastgeber- und Gast-Qi im Verlauf der Jahreszeiten klinisch

sehr hilfreich, und im *Su Wen* werden die Symptomaten und Beziehungen zwischen den Schichten ausführlich erläutert (18).

Manfred Kubny beschreibt die Gastgeber- und Gast-Qi wie folgt: „Die sechs Qi werden in ‚Haupt-Qi‘ 主氣 (*zhūqi*) und ‚Gast-Qi‘ 客氣 (*kèqi*) unterteilt, wobei das Haupt-Qi die Normalität und das Gast-Qi die Veränderung repräsentiert. Das Haupt-Qi bezeichnet die Normalität und das Gast-Qi den Wandel. Das Gast-Qi und das Haupt-Qi ergeben zusammen die klimatische Veränderung mit seinen Auswirkungen auf die Natur und den Menschen.“(19)

Körper und Geist stehen in Wechselwirkung und im Chinesischen Denken sind sie nicht voneinander getrennt. Aus der Prägung durch das *Tai Yang* kann es also auch einen Einfluss auf unsere tiefere Persönlichkeit geben. Menschen mit einer dominanten Schicht *Tai Yang* haben oft eine versteckte Stärke. Sie mögen ruhig erscheinen und sich auch oft selbst in Frage stellen, haben aber gleichzeitig eine stabile *Yang*-Kraft im Inneren, die

es ihnen ermöglicht, auch unter sehr harten Bedingungen zu bestehen.

Um das *Tai Yang* als Schicht zu behandeln, bietet es sich an Punkte zu wählen, an denen sich der Dünndarm und Blasenmeridian treffen, insbesondere die *Jie* 節 Knotenpunkte. Dies geschieht häufig über die inneren Verläufe beider Meridiane.

Für *Tai Yang* ist es *Jingming* Bl 1, alternativ empfiehlt Joan Duveen auch *Dahe* Ni 12. Weitere Treffpunkte der Blasen- und Dünndarm-Meridiane sind *Dazhu* Bl 11, *Fufen* Bl 41 und *Naoshu* Dü 10. Ebenso lässt sich ein Dünndarm- mit einem Blasenpunkt kombinieren wie z. B. *Shenmai* Bl 62 mit *Houxu* Dü 3, was zusätzlich den *Yang Qiao Mai* und *Du Mai* anspricht.

## Fazit

Das *Wu Yun Liu Qi*-System bietet vielfältige Ansatzpunkte für klinische Strategien und wird durch eine Vielzahl von Stilen und Modalitäten der ostasiatischen Medizin genutzt.

Am Beispiel des Dünndarms auf der Ebene des Himmelsstammes, des Erdenzweiges und der Sechs Schichten wird ersichtlich, wie sich durch Verwendung der *Wu Yun Liu Qi*-Theorie effektive klinische Strategien entwickeln lassen, die gleichzeitig die Verbindung von Himmel, Mensch und Erde berücksichtigen.

Beim Internationalen TCM-Kongress Rothenburg über Himmelfahrt 2025 mit dem Schwerpunkt *Wu Yun Liu Qi* sind Sie eingeladen, das Thema zusammen mit international renommierten DozentInnen zu vertiefen.

*Aljoscha Schümer,*

Ausbildung in Chinesischer Medizin seit 1993 insbesondere bei M.Ac. Joan Duveen, Niederlande, Arnaud Versluys, ICEAM London und Liu Yafei, China. Unterrichtet



zum Thema Akupunktur und die Philosophie der Himmelsstämme und Erdenzweige in Deutschland und Belgien. [www.tcm-mitte.de](http://www.tcm-mitte.de)

#### Anmerkungen

1. <https://iceam.org/course/application-of-shanghan-lun-formulas-along-the-five-movements-and-six-qi-of-the-neijing/>
2. Toone, David: Saam and its clinical place within the Wu Yun Liu Qi cosmology. <https://www.qiological.com/register-members/?-membership=39435>
3. Tan, Richard Teh-Fu: Akupunktur 1-2-3. San Diego; 2007
4. Trnoska, Robert, Dr.Med: Die Wandlungen des Yi Jing, die unwandelbare Basis der TCM.; Rothenburg Kongress 2020; <https://www.naturmed.de/produkt/die-wandlungen-des-yi-jing-%C2%96-die-unwandelbare-basis-der-tcm-video-trnoska-r/>
5. Duveen, Joan: Applying Stems and Branches Acupuncture in Clinical Practice; 2022; Singing Dragon als auch Kervel, Peter von; Acupuncture celestial Stems and Terrestrial Branches; 2012; Lan Di Press sowie Golding, Roisin; the complete Stems and Branches; 2008; Churchill Livingstone
6. Unschuld, Paul; Huang Di Nei Jing Su Wen; 2003; University of California Press; Berkeley. Diese englischsprachige Übersetzung enthält einen ausführlichen Apendix ("The doctrine of the five periods and six qi in the Huang Di nei jing su wen")
7. So werden beispielsweise die Himmelsstämme und die mit Ihnen verbundenen Großen Bewegungen in verschiedenen Auslegungen des Su Wen unterschiedlichen Inneren Organen der TCM zugeordnet. Viele systematische Korrespondenzen innerhalb der Chinesischen Medizin, welche heute üblich sind, stammen also aus späteren Epochen wie der Song-Dynastie.
8. So z. B. in der Tian-Zeng Lineage Shang Han Lun Tradition. Diese konzentriert sich auf die Behandlung mit Chinesischer Pharmakologie nach den Han-zeitlichen Klassikern, insbesondere dem Shang Han Za Bing Lun. Dieses wird auch unter dem Kontext des Chinesischen Kalenders interpretiert, unter der Annahme, dass die im Su Wen später (wieder) eingefügten Kapitel 68-71 und 74 inhaltlich der Großen Abhandlung bezüglich Yin Yang (Yin Yang Da Lun) entsprechen, welchen Zhang Zhong Jing, der Autor des Shang Han Za Bin Lun, im Vorwort als Bezugspunkt erwähnt. Zur Tian-Zeng-Tradition siehe auch <https://iceam.org/about-iceam/what-is-canonical-chinese-medicine/>
9. Siehe insbesondere bei Kubny, Manfred: Traditionelle chinesische Astrologie – Bazi Suanming – Die Schicksalsberechnung nach den acht Zeichen. Kehrler Verlag 2000 sowie <https://manfredkubny.de>
10. Siehe Schümer, Aljoscha: Himmelsstämme und Erdenzweige – klinische Praxis nach klassischer Strategie; Zeitschrift Qi; 2017; [https://www.tcm-mitte.de/wp-content/uploads/Qi\\_2017-01\\_SchuemerAljoscha.pdf](https://www.tcm-mitte.de/wp-content/uploads/Qi_2017-01_SchuemerAljoscha.pdf)
11. Zu den Tugenden siehe auch Heitkötter, Carlos; "Integration von Himmelsstämmen und Erdenzweigen in die tägliche Praxis, Teil 1"; Qi – Zeitschrift für Chinesische Medizin, 3/2024
12. Zur Interpretation der Schriftzeichen siehe auch: Wieger, L.: Chinese Characters; 1965; Dover publications.
13. Zum Begriff Shen Geist und seine Ebenen siehe Johnson, Alan, Prof.; 2005; Chinese Medical Qi Gong Therapy, Volume 1, S.66; The International Institute of medical Qi Gong
14. Bei der Betrachtung der Jahresanfänge und der Himmelsstämme hat Dr. Van Buren aus philosophischen Gründen den lunaren Kalender mit wechselnden Jahresanfängen benutzt, bei der Betrachtung der sechs Schichten den solaren Kalender. Üblicher ist es, für das Wu Yun Liu Qi System ausschließlich den solaren Kalender zu nutzen, der die feststehenden 24 Klimaperioden beinhaltet.
15. Die Zuordnung der Ebene der Erdenzweige zu einer spezifischen Persönlichkeitsebene ist eine westliche Betrachtungsweise, die Chinesische Medizin bezieht sich auf die Erdenzweige als energetische Ebene der Antwort der Erde auf den Himmel.
16. Alfred Huang übersetzt das Hexagramm mit „retreat“, welches hier mit „Rückzug“ übersetzt wurde. Siehe Huang, Alfred; The complete I Ging; 1998; Inner Traditions
17. Zu den Monatshexagrammen siehe auch Hertzler, Dominique; Qi – Zeitschrift für Chinesische Medizin 3/2024
18. Ausführliche Beschreibung zur Bedeutung der Gastgeber und Gast-Qi siehe: Schümer, Aljoscha; „Akupunktur der sechs Schichten nach dem Shang Han Lun und dem Chinesischen Kalender“; Qi – Zeitschrift für Chinesische Medizin 4/2024
19. Kubny, Manfred: Feng Shui Jahreskalender 2025- Traditioneller Chinesischer Almanach Tongshu, S. 54

- Anzeige -



#### Seminarreihe

### Akupunktur und die Philosophie der Himmelsstämme und Erdenzweige

Der Kurs beinhaltet eine fundierte Einführung in den Chinesischen Kalender, die Typologie der Himmelsstämme, Erdenzweige und sechs Schichten sowie deren spezifische Pulsdiagnose und Punktdynamik.

#### Dozent

Aljoscha Schümer

#### Ort

Akademie für Holographische Medizin  
Köln

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

#### Termine

03. bis 05. Oktober 2025  
21. bis 23. November 2025  
06. bis 08. März 2026

[www.tcm-mitte.de/seminare](http://www.tcm-mitte.de/seminare)

Live Well, Live Long:

# Traditional Chinese health preservation teachings and modern research

Peter Deadman

The human body and mind do not come with a maintenance manual. If we want to achieve as long and healthy a life as possible, we need guidance on which behaviours will help or harm our chances. Luckily, we can access two and a half thousand years of Chinese lifestyle wisdom. This article introduces some of the basic teachings of yangsheng (nourishment of life) and compares them to the findings of the past few decades of lifestyle research.

## Introduction

*“Heaven and earth exist for ten thousand ages, but this body you will not receive again.”*

*Hong Yingming, Ming dynasty*

Compared to many other religious cultures, Daoism, Buddhism and Confucianism do not offer the prospect of an enjoyable second life beyond this one. The emphasis therefore is on making the most of the one

life we do have. In order to do this, yangsheng draws on the self-cultivation teachings of these three philosophies, as well as the wisdom of two and a half thousand years of medical observation, uninterrupted (as in Europe) by a Dark Age, and unobstructed by the heavy hand of religious dogmatism. Yangsheng is especially indebted to the core principles found in Daoism (free flow, the middle way, follow nature, stop before completion, observe accurately), while Confucius wrote “You should not do any harm to your body. Not even your hair and skin because you get them from your father and mother.” Within the medical tradition some of the most renowned doctors were practitioners and teachers of yangsheng, for example Hua Tuo (3rd century), Ge Hong (3rd/4th century), Sun Simiao (7th century) and Zhu Danxi (14th century).

Although the roots of *yangsheng* lie in the earliest written texts (for example the Daodejing and the Mawangdui scrolls), its clearest principles were laid down a few hundred years later in the Yellow Emperor’s Classic of Internal Medicine. On its very first page, Qi Bo tells the Emperor that people no longer live as long as they used to (in a

real or imagined golden age), because their eating, drinking, sleeping and sexual lives are too chaotic. And a famous passage in chapter two explains that waiting to intervene after a disease has already arisen is like only starting to forge weapons when the battle is raging all around you. This places *yangsheng* and prevention of disease at the very highest level of medicine – especially because it offers health solutions both to individuals and to entire populations. With a growing epidemic of chronic disease, the modern world needs these teachings more than ever.

## Constitution

*Strength and long life, weakness and short life are connected with the copiousness and scarcity of the received qi. When the qi is copious, the body becomes strong, and the body being strong, life lasts long. On the other hand, when the vital force is scanty, the body is weak, and with a weak body life is short ... A short life is accompanied by much sickness.*

*Wang Chong, 1st century CE*



There are three major factors which determine human health and lifespan - constitution, luck and behaviour.

Both traditional Chinese and modern medicine understand that the number one factor which determines how long we live is our constitutional inheritance. In the Chinese tradition this is known as prenatal or pre-heaven *jing* (essence), inherited from our parents at the moment of conception and potentially modified by foetal life. We can roughly determine the quality/quantity of our own prenatal *jing* by looking at the longevity of our parents and grandparents.

Prenatal *jing* cannot be supplemented but only consumed. It not only determines how long we live, but also how innately robust we are, how strong our immune system is and how great are our powers of recovery from overwork and dissipation.

That the quality and quantity of prenatal *jing* is determined by chance may seem desperately unfair, but of course life often is unfair. However, the good news is that *yangsheng* offers two ways in which we can adapt to a less than optimum inheritance. The first is to slow down the rate at which we consume prenatal *jing*, and the second is to supplement it with postnatal *jing*. This can be summarised as 'minimising output and maximising input'.

The starting point for minimising output is to gain some level of control over chaotic and damaging emotions. This is especially important because without some degree of emotional stability and self-kindness it is hard to look after ourselves in other ways. As the great 7th century doctor Sun Simiao wrote, "Whenever people don't live out their lives or life is cut short, it is always caused by not loving or cherishing themselves." We can further reduce the rate of consumption of prenatal *jing* by avoiding exhaustion, overwork, insufficient sleep, poor diet and abuse of alcohol, drugs and sex.

As for postnatal *jing*, we build this through self-cultivation. The very first moment we are born, we begin to absorb qi from our external environment in the form of air, food, drink and intimate contact, and later through our connection to art, music and the natural world. If our body is reasonably healthy, especially our Lung and Stomach/Spleen which absorb the qi of air and food, and if our diet and breathing are sound and we do not dissipate our *qi*, we can transmute unused daily qi into postnatal *jing* through emotional quietness, meditation, deep (dantian) breathing and deep and regular sleep. In this way, even those born with a weak constitution can extend lifetime health and wellbeing.

### Luck

We do not choose our parents, nor is it our choice whether or not our mother has a peaceful and happy pregnancy, with adequate food and unexposed to toxic substances in the form of medicines, alcohol or recreational drugs. We may be born in a safe, relatively comfortable part of the world, with adequate access to food and shelter, or in a region afflicted by economic hardship, conflict, drought and hunger. Poverty, for example, is one of the most powerful negative influences on longevity and lifetime health.

### Behaviour, lifestyle

Our behaviour is the one input we have some level of control over and that is the subject of *yangsheng* teachings. They cover human life from the cradle to the grave - from pregnancy, childbirth, postpartum care and care of children through to ageing and death. However, there are four health behaviours that apply to all of us at all stages of life and these are managing our mind and emotions, secondly diet, thirdly the balance of rest and movement, and fourthly sleep. These

are like the four legs of the chair of health - if one or more are weak or broken, the chair becomes increasingly unstable. As that wise 3rd/4th century alchemist-doctor Ge Hong wrote,

In all matters of nurturing life, one must widely hear and then embody the most essential things, broadly look and then choose well. The partial cultivation of one thing will not prove sufficient to rely on. Furthermore, one must be on guard against the tendency of specialists to only tout the one thing they are good at.

For reasons of length, this article will only discuss the first three legs of the chair of health.

## 1. Cultivating the mind and emotions

As human societies get older and sicker, there is an ever-growing discourse about what makes up a healthy lifestyle. This mostly focuses on the benefits of a good diet and sufficient exercise and sleep. Yet there is little discussion of how we can - and need to - manage our mental and emotional health. This is especially important in the light of the current tsunami of mental health problems, especially among the young. There is ample evidence, however, that stilling and calming the mind, avoiding intense negative emotions, being in intimate relationships with others, laughing, and cultivating generosity and gratitude, all contribute to health, longevity and mental wellbeing. There is also evidence that insufficient exercise and the consumption of highly processed foods can be causes of mental distress, especially in the young.

## Avoiding intense harmful emotions

*Extremes of joy, anger, anxiety, fear, or grief – if these five become part of the spirit (jing shen), life is harmed.*

*Lushi Chunqiu (The Spring and Autumn Annals of Master Lü), 239 BCE*

Primitive medicine commonly ascribed the origin of disease to supernatural forces – deities, evil spirits, curses and so on. When we study the history of Chinese medicine, however, it is clear that at least two thousand years ago most disease was (radically for its time) understood to have discernible, non-magical causes. By the 12th century CE, these had been codified into three main categories – external (attack by environmental factors), neither internal nor external (also known as miscellaneous causes), and internal (diseases generated through disordered and harmful mental and emotional states).

Emotions are a natural response to life events. As long as they are neither too extreme, nor too prolonged, they do not cause harm. Indeed, failure to freely experience and – where appropriate – express emotions can itself be a cause of disease.

However, when they are intense, for example an acute flaring up of anger or intense fright, they can damage the body and mind. Acute anger has been shown to significantly increase the risk of stroke and heart attack. Emotions are also harmful when they become deep-seated, for example when we change from simply feeling angry to becoming an angry person, from feeling anxious to being an anxious person. When this happens our shen and qi are damaged, our quality of life is diminished, and we are at increased risk of suffering debilitating disease. Chronic anger, for example, has been

shown to give rise to high blood pressure, irritable bowel syndrome and skin disease, injure the lung and depress the immune system.

Emotional tendencies are deep-seated, often stemming from early childhood. As such they are hard to change, indeed they may become so ingrained that we may not even be aware of them. As the Chinese saying goes, ‘the fish is the last creature to discover water’.

If we do want to change them, it is good to try and do so as early in life as possible, before they become ossified. And to do this, we can turn to the tools offered by the *yangsheng* tradition – increasing our emotional self-awareness through meditation and mindfulness and cultivating positive mental states. And as modern humans we can of course also turn to the power of psychotherapy which challenges us to better know ourselves.

## Cultivating the mind with meditation

*The sage regards his or her body like a country: the heart is the ruler, and the jing and the qi are the citizens. If the heart does not abuse its superior position, if it remains centred and focused, the jing will flourish and the qi will be steady, noxious intruders will always be fought off, the dantian will be full of treasures, and every part of the body landscape will be light and at peace.*

*Li Yuheng, 1570*

Meditation and mindfulness calm the mind, promote psychological resilience, and increase our ability to manage harmful and excessive stress, anger, excitement, grief, worry, anxiety and fear. The term meditation refers to a formal practice, usually carried out sitting or standing (as in *qigong*). Mindfulness carries in-the-moment awareness into everything we do in

our daily lives – walking, cooking, eating, communicating with others and so on.

A research team from the University of California has been looking at the brains of regular meditators for many years. In their first (2009) study they reported that regions of the brain associated with emotional regulation were larger in meditators than in non-meditators. The lead author stated that this might be, “the neuronal underpinnings that give meditators the outstanding ability to regulate their emotions and allow for well-adjusted responses to whatever life throws their way.”

A later study looked at gyrification – the characteristic folds or wrinkles that we see when we look at the brain. The degree of gyrification is thought to be related to intelligence (for example in inter-species comparisons) because these folds allow for greater numbers of neurons within a given area of the brain. The study found that regular meditators had more gyrification in the brain cortex compared to non-meditators, with a relationship between the amount of gyrification and the number of years meditation had been practised. The greater number of folds they found in certain areas of the brain (the left and right anterior dorsal insula) are likely to be associated with improved perception, motor control, self-awareness, emotional regulation and cognitive functioning.

As far as meditation and health is concerned, it has been found to alleviate anxiety, depression and pain, reduce the risk of heart disease, hypertension and stroke, strengthen the immune system and benefit a wide range of other diseases.



*In order to cultivate the arts of nourishing life one must first of all practice meditation. During all everyday activities such as walking, standing, eating, drinking, sleeping, and resting, one must continuously meditate. It makes no difference whether it is night or day. One always preserves one's essence and breath in their entirety.*

*Essentials of Nourishing Life, 4th century CE*

### Cultivating the mind through human connection

*To have friends come from far away, isn't this happiness indeed?*

*Confucius, 6th to 5th centuries BCE*

Yangsheng texts rarely emphasise the importance of close personal relationships for the maintenance of well-being and health. This may be because social isolation has always been rare in a traditional culture so deeply rooted in the extended family. For all its potential restrictions, the Confucian ideal of 'family harmony and filial children' does offer a vision of mutual respect, affection and closeness that comes from placing the family group above all others. Modern life is different, however, with a much greater degree of personal freedom, the downside of which may be increased social isolation. According to research, intimacy and close relationships have a proven connection to health in general and heart health in particular. Having a close relationship with someone, such as a friend, lover or relative, can significantly reduce the risk of having a repeat heart attack. The investigators in this study also found that people who lacked a close relationship were more likely to drink heavily, use illegal drugs and to have had at least

one previous heart attack before admission. They were also twice as likely as others to have been separated from their parents in childhood. According to Dr. Dean Ornish, a medical pioneer in the field of heart disease, "Those who feel lonely, depressed or isolated are three to five times more likely to suffer premature death or disease. I don't know of anything else across medicine that has such a broad and powerful impact."

For most of us, our connections to others are a vital part of a healthy and happy life, and these connections range from the deep intimacy of loved ones through to the most casual of daily encounters. The more we learn about natural environments the better we understand that complex and mutually dependent connections are the key to health and sustainability. Human beings – as creatures of nature – seem to be the same.

### Cultivating the mind with positive emotions – laughter

*A person should laugh three times a day, then he'll live longer.*

*Chinese saying*

If a patient asks a Chinese medicine practitioner to define health, they are likely to come up with two broad generalisations. The first would be the idea of harmony – the desirability of maintaining a fluid, ever-changing, ever-adaptable balance between yin and yang. The second would be the idea of free flow – specifically the free, easy, unimpeded flow of qi and blood throughout the body.

As far as modern medicine is concerned, there is no equivalent to the concept of qi, yet the unimpeded circulation of blood through the roughly 100,000 kilometres of blood vessels (the inner lining of the blood vessels is the largest organ in the human body)

is vital for health. This free flow requires the blood vessels to be relaxed (so that they dilate or widen), a process known as vasodilation.

It is notable that emotions and behaviours that are perceived to promote free flow of qi and blood according to Chinese medicine are similar to those which we know promote vasodilation – for example happiness, laughter, joy, love, sex, exercise, dancing, moderate alcohol drinking, relaxation, meditation and tea drinking.

Laughter lowers blood pressure and reduces stress hormones which may contribute to reduced rates of heart disease among people who habitually laugh more. Its health benefits are not limited to heart and blood vessel health, however. A study which brought clowns into an IVF clinic found that successful pregnancy rates were significantly increased (36.4 per cent compared to 20.2 per cent) among women who experienced the 'medical clowning encounter' before embryo implantation. Since poor uterine blood flow can be a cause of infertility, it is not surprising that laughter (as well as acupuncture), which promotes vasodilation, would benefit embryo implantation.

### Cultivating the mind – contact with nature, music and art

Connecting with the natural world, painting, calligraphy, poetry and music are an essential part of both Chinese culture and health cultivation. Many of the extraordinary physical and mental benefits of spending time in nature – even just looking at paintings or photographs of natural scenes – have been revealed in many studies conducted over the past couple of decades.

### Cultivating the mind with gratitude

*Heaven and earth endure but human life is limited. As a human being, one must appreciate the wonders and meaning of life. Only then will life not be wasted.*

Hong Yingming, Ming dynasty

It is easy to become overwhelmed by life. We can so readily become bored, restless, anxious, bitter, irritable or distracted. And of course we can suffer deeply in many different ways. We can be unconscious, almost, that we are actually alive and spend more time wishing we were somewhere else, with someone else, doing something else than being where we actually are.

Yet this one life, this only life we have, passes in a blur of moments, hours, days, weeks, years. When we contemplate the brief, precious spell of life that we enjoy compared to the infinity of time before and after, it seems obvious that we should try to enjoy and honour every moment.

One way we can do this, one practice, is to cultivate gratitude. We can be grateful that the sun rises, that we love or are loved, that we can laugh, that life can be endlessly fascinating, that there is so much to learn. We can be grateful to the people who grow our food, who make all the things we use without thinking, who build and maintain our shelter. We can be grateful for the play of light on leaves, for sleep, for music, grateful that someone has created fine buildings and beautiful works of art and craft. We can be grateful to this extraordinary human body, to this waterproof, self-healing skin that encases us, to this reliable heart that beats over two billion times in a lifetime, to our lungs which take hundreds of millions of breaths to keep us alive, to our digestions which transform an estimated 35 tons of

food into everything we need to survive and thrive through our lifetime.

### Cultivating the mind through generosity

*In general, those who are generous and laid-back live long; those who are stingy and uptight die young. It is the difference between being relaxed and at ease versus labored and tightfisted.*

*Nourishing Inner Nature and Extending Life, 7th/8th centuries CE*

In a study of 423 older couples, 134 individuals died over a five year period. Those who regularly helped other people with shopping, childcare, housework, offering lifts and other kinds of assistance, were significantly less likely to have died than those who did not. The study also found that this kind of generosity reduced the health impact of stressful events such as bereavement, burglary and loss of a job on those who did the giving. A meta-analysis that examined 14 studies into volunteering by older adults found that it contributed to a 47 per cent reduced risk of mortality.

## 2. Regulation of diet

*Experts at curing diseases are inferior to specialists who warn against diseases. Experts in the use of medicines are inferior to those who recommend proper diet.*

Zhi Chen, 11th century CE

Most discussions of healthy diet focus on what to eat, yet for most of us how we eat may be even more important. This comes under the heading of 'regular eating' in the *yangsheng* tradition.

### Quantity

*The less one eats, the broader his mind and the longer his life span; the more one eats the narrower his mind and the shorter his life span.*

Zhang Hua, Jin dynasty 265-42032.

Modern research into longevity lifestyle is dominated by one finding. Less food (caloric restriction) not only extends the lifespan of all animal species tested to date, but also reduces the incidence of virtually all diseases of aging such as cancer, heart disease, diabetes, osteoporosis, auto-immune disorders, neurological decline and diseases such as Alzheimer's and Parkinson's. Early results suggest many of these benefits also apply to humans.

With the exception of some groups (growing children, pregnant women, the elderly, manual workers, those doing demanding physical training and some people with eating disorders), most of us would benefit from eating less – as long as our diet is nutritionally complete. There are many forms of caloric restriction practised both historically and today, including the 5:2 diet, the Newcastle diet for type 2 diabetes, not eating after lunch and so on. But probably the simplest is to eat a bit less at each meal and not to eat between meals. This means we stop eating before we are full, rise from the table still feeling a bit hungry, and carry that mild hunger through to the next meal, when we repeat the process. In this way the Stomach and Spleen are not overloaded, and digestion is optimised. This can be challenging, however, for two main reasons. The first is that we are evolutionarily conditioned to fill up on food when it is available since it might be scarce tomorrow. The second is that hunger makes even the simplest food delicious and restraining ourselves is therefore harder. As a Chinese proverb



says, “The more you eat, the less flavour; the less you eat, the more flavour.”

Timing

*Yang qi is swelling at noon and deficient at sunset; therefore, more food should be taken for breakfast and less food for supper, and at night it is necessary to keep the stomach empty.*

*Common Sayings in Gerontology, Cao Tingdong, 1699-1785*

Most traditional cultures advise making breakfast the main meal of the day, lunch the second largest, and supper the smallest. This is expressed most pithily in the Jewish saying ‘Eat your breakfast alone, share your lunch with your friend and give your supper to your enemy.’

As Cao Tingdong points out, the early part of the day is characterised by rising *yang*. All the functions of the Spleen, including transportation and transformation (digestion) demand high levels of *qi*, and morning through to lunchtime is when the Spleen *qi* is at its most vigorous. As *yang qi* starts to decline after midday, so does metabolism, and as night falls – the time of maximum *yin* – our digestion becomes more sluggish. If we eat late in the evening and then adopt *yin* behaviours (sitting, lying, curling up, sleeping) undigested food can sit in the digestive system through the night resulting in food stagnation. If this becomes a habit, stagnation can transform to heat, dampness and phlegm, injure the Stomach/Spleen, and contribute to a wide range of disorders. It also results in lack of appetite for breakfast. It is worth remembering how common digestive diseases are. According to a 2010 report, around 20 per cent of the US population suffer from them.

Eating a large breakfast has been shown to improve the performance of school children, contribute to weight loss, and reduce the symptoms of polycystic ovary syndrome.

Eating when calm

*With Stomach qi there is life, without Stomach qi there is death.*

*Chinese saying*

If we want to live a healthily long life, we need our digestive system to endure as long as the rest of us, and one measure of digestive health is a good appetite. Loss of appetite with aging and loss of weight in late life are clear predictors of increased mortality. As well as avoiding overeating and late eating, we can support digestive health by sitting down to eat, only eating when calm and relaxed, chewing our food well, eating mindfully, and avoiding the demands placed on the Spleen by frequent snacking. As far as our emotional state is concerned, it would be nice to believe that the family dinner table is an oasis of peace and love but this is not always the case. When we eat, the Stomach/Spleen is hard at work and therefore more vulnerable to attack by Liver *qi* due to anger, resentment, frustration and impatience.

Trying to eat at the same time as small children can also disrupt any chance of a harmonious meal and it might be better to delay an evening meal until they have gone to bed, even if it means eating later than desired.

What to eat

*Those poor and humble people in the mountains and wilderness know nothing but a bland and homely (diet) but their movements never betray decrepitude and their bodies remain safe and sound (their entire lives).*

*Zhu Danxi (1281-1358)*

There probably isn't a health-related subject that has triggered the writing and uttering of so many words as what constitutes a healthy diet. One exception is Michael Pollen's famously brief 'eat food, not too much, mostly plants'. By 'eat food' he meant what our grandparents or great-grandparents would have recognised as such.

Into this melee of competing voices, the *yangsheng* perspective offers welcome simplicity. While Chinese medicine dietary practitioners will focus in minute detail on the properties of individual foods to cure illness, for daily eating there is a useful general rule, and that is the division of foods into *qing dan* and *wei*. *Qing* means 'clear, light or pure' and *dan* means 'bland'. The *qing dan* diet, therefore, is built on a foundation of mild-flavoured foods such as cereal grains (for example rice, millet, wheat, barley, rye and oats), pulses (beans, peas and lentils) and vegetables and fruits. These are considered easy to digest and to be uplifting and full of *qi*.

While light (*qing dan*) foods form the basis of the diet, they are supplemented by foods that have more *wei*. *Wei* foods - rich, highly nutritious and full of flavour - are considered somewhat harder to digest than light foods. Examples are meat and fish, oils and fat, dairy foods, eggs, and strong flavours such as soy sauce, vinegar, hot spices, sugar etc. They add nourishment and savour to a diet broadly based on light foods.

Since rich foods such as meat were normally expensive, they were usually eaten in small amounts and rarely formed the centrepiece of the meal as they do in modern Western diets. As a general rule, more *wei* foods are appropriate for growing children, pregnant women and those who do manual work or hard training, as well as most of us in winter and cold climates.

*We have an old saying, 'Rich people are mostly in weak health'. It is because they eat too much wei foods and get the reverse effect. They only serve the purpose of being bu [tonifying, nourishing] if you take them occasionally.*

*Cantonese woman quoted in Nourishment of Life, Linda Koo*

A parallel Chinese approach to diet is expressed in the division of food into *fan* (grain-based foods, for example rice or noodles) and *cai* (dishes of vegetables, meat, fish etc.). A simple everyday meal usually consists of more *fan* and a small number of dishes. The exception is at feasts where a wide variety of dishes is presented, and *fan* foods (rice or noodles) are normally served only at the end in case there is a little corner still needing to be filled.

*Eat to be only half full, and of no more than two dishes.*

*Disease Prevention to Achieve Longevity, Gong Tingxian, 16th century CE*

## Tea

*Tea is a miraculous medicine for the maintenance of health. Tea has an extraordinary power to prolong life. Anywhere a person cultivates tea, long life will follow.*

*How to Stay Healthy by Drinking Tea, Zen monk Eisai 1211*

Green, black, yellow or red, lightly oxidised, heavily oxidised or fermented (*pu erh*), the leaves of *Camellia sinensis* must be the single healthiest drink in the world. In numerous studies, tea has been shown to benefit almost every cell and every organ in the body and reduce the risk of an enormous range of diseases, including many types of cancer.

*Drinking a daily cup of tea will surely starve the apothecary.*

*Chinese Proverb*

## Cultivation of the body with work, rest and exercise

*The reason flowing water does not become putrid and the pivots of a door are not eaten by insects is because they move. The physical body and its qi are like this too. If the body does not move then the qi does not flow.*

*The Annals of Lu Buwei, 3rd century BCE*

*If people exercise their bodies, the hundred ills cannot arise.*

*Sun Simiao, 7th century CE*

That exercise, or more simply movement, benefits health has been understood in every traditional medical culture since the beginning of written records (although it was weirdly almost forgotten in modern medicine in the first half of the 20th century). Yet – as is so often the case – the depth of understanding in Chinese health culture is especially sophisticated, deriving as it does from core theories such

as free flow, stopping before completion and *yinyang*.

Free flow is of course optimised by all kinds of movement. Yet what are known as the ‘internal arts’ (*daoyin qigong, qigong, taichi, bagua* etc.), also prioritise what is known as *song*, meaning release or softness – modelling the flexible reed rather than the mighty oak. This is because muscular tension restricts free flow, reduces movement efficiency and increases the risk of injury. *Song* is challenging, however, since activating muscles is much easier than releasing them.

Stopping before completion teaches us that taking a movement such as a stretch to its limit increases muscular tension and reduces mobility, while exercising to the point of exhaustion risks depleting rather than nourishing. As for *yinyang*, it guides every aspect of practice. Examples include dynamically balancing strength and softness, internal focus/interoception and external focus/proprioception, slow movement and fast movement, and rooting into the earth and lengthening into the sky.

These forms of traditional bodywork, influenced as they are by martial needs, also cultivate whole-body movement (lengthening and twisting channels and fascia), whole-body awareness, optimal joint alignment, sound balance and careful attention to structure. All of these these will help us move through the world gracefully and efficiently. And while conventional aerobics and strength training still dominate the exercise world, the evidence for the physical, mental and emotional benefits of the internal arts grows by the day.



Exercise - more can be less

The way of nurturing life is to constantly strive for minor exertion but never become greatly fatigued and force what you cannot endure.

Sun Simiao, 7th century CE

While setting aside a dedicated time for exercise is both valuable and enjoyable, it is increasingly understood that even more health benefits may be gained from integrating natural movement into the course of the day – walking, carrying, pushing, climbing, crouching etc. In fact, there is evidence that daily non-exercise movement is greater in those who exercise moderately than in those with high levels of exercise. The optimum type and inten-

sity of exercise, therefore, should leave us feeling invigorated and choosing to walk rather than drive or climb stairs rather than take the elevator, simply because of the joy we feel in fully inhabiting our bodies.

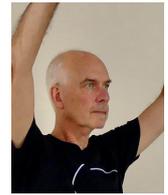
Going out, one uses a chariot; returning home one uses a sedan chair - people love these for the comfort they provide, but they should be called mechanisms that make one lame.

The Annals of Lu Buwei, 3rd century BCE

Peter Deadman

has worked in the field of healthcare and health promotion for over five decades. He is co-author of A Manual of Acupuncture and sole author of Live Well Live Long: Teachings from the Chinese Nourishment of Life Tradition, and Qigong: Cultivating Body, Breath & Mind.

peter@peterdeadman.com



- Anzeige -

Nur das Beste für Sie!

Peter Deadman, Mazin Al-Khafaji, Kevin Baker

Handbuch Akupunktur

Das System der Leitbahnen und Akupunkturpunkte

3. Auflage, 2012  
676 Seiten | Hardcover | 500 Abbildungen | 2-farbig  
UVP € 98,00 | ISBN 978-3-86401-021-7

Dieser moderne Klassiker der Akupunkturliteratur ist unübertroffen in der Genauigkeit der Punktbeschreibung und in der Qualität der Illustrationen. Es bietet umfassende Informationen zur Leitbahntheorie und zur Akupunkturtherapie.



medizin weiter denken.

Jetzt stöbern unter:  
[www.verlag-systemische-medizin.de](http://www.verlag-systemische-medizin.de)



## Seminar: Einführung in die Tuina-Therapie

3-tägiges Seminar mit Inken Stenger in Bad Kötzing

04.04.-06.04.2025 | Präventionszentrum SINOCUR  
Bad Kötzing | 420,00 €

### Tuina als effektives Coaching-Instrument

In unserem praxisorientierten Seminar lernen Sie die Grundlagen der Tuina-Therapie kennen und erfahren, wie Sie Selbstmassagetechniken und therapeutische Anwendungen erfolgreich in der Praxis einsetzen können. Ideal für Therapeuten und Coaches, die ihre Methoden bereichern und ihre Klienten noch gezielter unterstützen möchten. Erweitern Sie Ihr Behandlungsspektrum!



Jetzt anmelden unter:  
[www.verlag-systemische-medin.de](http://www.verlag-systemische-medin.de)

medizin weiter denken.



Johannes Bernot

## Akupunkturkombinationen

Syndrombasierte Punktrezepturen für die heutige Praxis

2. Auflage, 2024  
514 Seiten | Flexocover | 230 Abbildungen | 2-farbig  
€ 69,00 | ISBN 978-3-86401-060-6

Klassische Punktkombinationen aus 1.700 Jahren Akupunkturtradition werden in diesem Buch erstmals systematisch nach Syndromen erfasst und in strukturierter Weise für die tägliche Praxis erschlossen.

Neu in der 2. Auflage: Symptomorientierte Erweiterungen  
Die wirkungsvollen Kombinationen der Jin-Drei-Nadel-Technik können für sich stehend symptomatisch eingesetzt werden. Werden sie zusammen mit den im Buch beschriebenen Syndromkombinationen verwendet, ermöglicht dies dem Therapeut maximale Flexibilität.



Jetzt bestellen unter: [www.verlag-systemische-medin.de](http://www.verlag-systemische-medin.de)

medizin weiter denken.





# Unsere einseitige Sicht des Qigong

Thomas Ots

## Zur Einführung: Kranksein im soziokulturellen Gewand

1979/80 studierte ich an der Pekinger Hochschule für Chinesische Medizin und arbeitete gleichzeitig in der Akupunktur-Ambulanz des Dongzhimen Yiyuan (Osttor Krankenhaus), einem Lehrkrankenhaus der Hochschule. Die damalige Klientel unterschied sich deutlich von der meiner Besuche in den letzten 30 Jahren.

Die Große Proletarische Kulturrevolution (1966 bis 1978), die für viele Menschen viel Leid gebracht hatte, war gerade vorüber. Und viele Menschen, vor allem Intellektuelle, waren während dieser Zeit zur „Umerziehung“ aufs Land geschickt worden. Die Landbevölkerung selbst war darüber nicht begeistert gewesen, sahen sie die gegen ihren Willen Verschickten eher als Last an („Das sind doch die mit den zwei linken Händen!“). Viele hatten gehungert, einige Patient:innen erzählten, dass sie gar Baumrinde gegessen hatten, um ihren Hunger zu stillen. Die anteilmäßig häufigste Klage in der Ambulanz war „Bauchschmerzen“, kombiniert mit Gewichtsverlust und Abgeschlagenheit. Bei einigen Patient:innen zeigte sich im Abdomen-Kontrast-Röntgen eine Gastropiose (Magensenkung), meist gemeinsam mit einer Darmsenkung, wohl durch das Übermaß an Ballaststoffen bei Mangelernährung hervorgerufen.

Die Patient:innen mit Bauchschmerzen teilten sich in zwei deutlich unterscheidbare Symptomgruppen. Da waren einmal die Stillen, Introvertierten, Leidend-Klagsamen, Duldsamen mit mehr oder weniger depressiver Symptomatik. Die andere Gruppe fiel vor allem durch zwei Symptome auf. Diese wurden uns deswegen so gut erkennbar, da damals die „Praxis der offenen Tür“ Usus war, d. h., die Patient:innen warteten nicht in einem Warteraum, sondern saßen im Behandlungszimmer und konnten so von mir schon beobachtet werden, bevor sie an der Reihe waren. Ihre Mimik war eher verkniffen, es zeigte sich die uns bekannte Nasolabialfalte, auch „Magenfalte“ genannt. Meiner Erfahrung nach handelt es sich eher um eine „Duodenalfalte“ (siehe Kasten 1). Das überzeugendste Argument in Richtung Aggressivität war aber das Symptom des „Aggressiven Rülpsens“, auf Chinesisch 嗝气 (*ai Qi* = das *Qi* herausschleudern. Da Aufstoßen/Rülpsen in China nicht zum schlechten Ton gehört, zeigt sich dieses Symptom dort deutlich häufiger als bei uns. [1]

## Die Laus über der Leber

Die deutsche Psychosomatik ist sich über die emotionelle Genese von Ulcera nicht ganz einig. Allerdings werden dem Duodenalulcus aus emotionaler Sicht Ärger und emotionelle Spannung zugeordnet. [5] Die uns bekannte „Laus über der Leber“ ist wahrscheinlich eine leichte Andauung der Duodenalwand, da sich hier die Verdauungssäfte von Magen, Galle und Pankreas treffen. Aggressivität, Anspannung und Hektik sind entwicklungsgeschichtlich mit Futterbeschaffung vergesellschaftet, es kommt zur Ausschüttung der Säfte. Kommt aber von oben nichts zu Verdauendes nach, führt das nun unnütze Übermaß an Säften zur Andauung der Duodenalwand. Das Duodenum und die Leber liegen sehr nah beieinander, die Leber ist deutlich eindrucksvoller, so dass in den meisten Kulturen die Leber als Sitz der Wut angesehen wurde und wird. Die Leber als Hort der Wut ist eine Metapher, keine biologische Realität.

## Die ungenügende therapeutische Antwort

Für mich erstaunlich: Mein Lehrer in der Ambulanz, der inzwischen verstorbene, über die Grenzen Pekings hinaus bekannte Dr. Yang Jiasan, ging auf die psychische Situation der Patient:innen mit zwei Ratschlägen ein: 别着急 (*bie zhaaji* = mach dir keine Sorgen) und 放心 (*fang xin* = beruhige dich; wörtlich: setz dein Herz frei). Ansonsten erhielten die meisten die für Bauchweh üblichen Akupunkturpunkte: Ren 12, Ma 21, 25, 36, Bl 20, 21, Le 3. (Ohrakupunktur [Aurikulothérapie] sah ich in Peking nicht.) Die Diagnose für die eher depressive Gruppe war 脾胃不和 (*pi wei bu he* = Disharmonie von Milz und Magen). Als ursächliche Pathophysiologie gab Dr. Yang in manchen Fällen 木克土 (*mu ke tu* = Holz greift Erde an bzw. Leber kontrolliert Milz [siehe Kasten 2]) an. Die aggressiv-gehemmte Gruppe erhielt die Diagnose „肝气郁结“ (*ganqi yujie* = Verknotetes Leber-Qi bzw. Leber-Qi-Stagnation). Der Unterschied in der Akupunkturpunkte-Auswahl bestand darin, dass die Leber-Gruppe zusätzlich den Punkt Du 20 erhielt, der in der TCM als Endpunkt des inneren Leberasts gedeutet wird, also Aufsteigendes Leber-Qi besänftigen soll. Als ich meine Zweifel – mit der gebührenden transkulturellen Zurückhaltung und Höflichkeit – hervorbrachte, dass doch beide Gruppen nicht die identischen Ratschläge für ihre emotionelle Lebensführung erhalten könnten, dass Patient:innen der gestauten Leber-Gruppe zu einem auslebenden, kathartischen Verhalten angeregt werden sollten, war eine Verständigung mit meinem Lehrer nicht möglich.

### Die Pathophysiologie der „Leber“

木克土 „*mu ke tu*“ = Holz kontrolliert Erde. Dies beschreibt Pathologien von Magen (und Milz) durch die gehemmte Leber. Dies ist mit Abstand die häufigste Beziehung zwischen zwei Funktionskreisen der 5-Phasen-Lehre. Eine andere Übersetzung: „Ist das Holz unterdrückt, so treibe man es an.“ [6] Hier wird bereits die Lösung des Problems angesprochen. Aus psychosomatischer Sicht entspricht dies einer emotionalen Hemmung, d. h. nicht ausgelebte, sondern zurückgehaltene Wut = Ärger. Ein Hinweis auf zurückgehaltene Wut von Mark Twain: *Anger is an acid that can do more harm to the vessel in which it is stored than to anything on which it is poured.* [7]

### Mein erstes Encounter mit Qigong

Als ich im September 1980 Peking verließ, hatte ich von Qigong nur gehört. Qigong war während der Kulturrevolution als Erbe der feudalen Vergangenheit unterdrückt worden. *Taijiquan* allerdings war erlaubt, besonders in der popularisierten Peking-Form. So war ich erstaunt, als ich drei Jahre später von meiner Hamburger *Taiji*-Lehrerin Christl Proksch hörte, dass sie in Nanking eine Qigong-Gruppe kennengelernt hatte, wo die Üben im Laufe der Übung in kathartisches Verhalten hineinglitten und sich wie unkontrolliert und verrückt bewegten. Ich packte meinen Koffer und reiste mit Unterstützung des Deutschen Akademischen Austauschdienstes nach Nanking.

Die Gruppe begann ihre Übungen ca. um fünf Uhr in der Früh und im Dunkeln/Morgengrauen in einem nahegelegenen Park. Beim ersten Mal kam ich etwas zu spät. Das Wohnhaus der Hochschule war wie der gesamte Campus ummauert, das Tor noch verschlossen. So musste ich nach frustrierten Versuchen, den Pförtner zu wecken, dieses Hindernis etwas zeitaufwendig überklettern. Bevor ich die Gruppe sah, hörte ich sie. Das waren sehr laute, teils markerschütternde Schreie. Je heller es wurde, umso „zivilisierter“ wurden die Schreie, und später, fast schon in Tageshelle, klang es wie ein langgezogenes Stakkato-Theaterlachen. Langsam waren einzelne Personen zu erkennen: Einige torkelten wild umher, andere waren wie in Andacht versunken, wieder andere saßen und hatten die Hände vor der Brust gefaltet, noch andere arbeiteten in Zweiergruppen zusammen, halfen einander in ihren schrägen und verrenkten Bewegungen. Es war das Qigong des 飞鹤 气功 (*feihe qigong* = Fliegender Kranich), bzw. 鹤像妆 气攻 (*hexiangzhuang qigong*, wörtlich: Qigong ähnlich der Gestalt des Kranichs). Ich muss gestehen, dass ich beim ersten Mal richtig geschockt war. Das sollte Qigong sein? Die nächsten Tage kam ich pünktlich, sah, wie die Gruppe ganz geordnet ihre Übung begann, bis die ersten nach ca. 15 bis 20 Minuten in „unwillkürliche Bewegungen“ (自发动 wörtlich: sich selbst auslösende Bewegungen) gerieten. An einem der nächsten Morgen bat mich Wei Lian, der Leiter der Gruppe, mitzumachen. Ich bewegte mich ähnlich den anderen, aber richtige Katharsis wollte nicht aufkommen. Auch schämte ich mich als Ausländer erkannt zu werden – nicht von den Mitgliedern der Gruppe, die kannten mich, sondern von weiteren Neuankommelingen im Park, die in einem respektablen Abstand zu dieser „wildern Gruppe“ anderen Übungen nachka-



Abb. 1 Nanking 1984: Der Beginn der Übungen des Kranich-Qigong im Morgengrauen



Abb. 2 und 3 Dieselbe Gruppe nach Ende der vorgeschriebenen Bewegungen in Katharsis

men. Es war Winter, und es half, dass ich eine dicke Jacke trug und meine Mütze tief ins Gesicht zog.

Die Übungen hatten kein festes Ende. Manche wollten absolut nicht aufhören, aber wenn es zu lange dauerte, wurden sie von anderen Übenden

umarmt, gehalten und so langsam zur Ruhe gebracht. Und dann trat noch ein Unterschied zum *Taijiquan* anderer Übender im Park auf. Die *Taiji*-Übenden gingen nach den Übungen still auseinander, hier aber wurde geschwätzt, wurden Erfahrungen ausgetauscht, man ging voller Energie geladen umher, es wurde auch gelacht. Ich blieb dabei, wurde langsam mit vielen Mitgliedern der Gruppe bekannt und begann Interviews zu führen. Sie erzählten mir von ihrem Leben, von ihren Störungen und Krankheiten. Fünf Jahre nach meinen Diskussionen in Peking sah ich mich rehabilitiert: Fast alle litten an einer Leber-Qi-Stagnation, und oft wurden als Auslöser die Erlebnisse während der Kulturrevolution genannt. Andere erzählten, wie sie während der Kulturrevolution zur Zurückhaltung und zum Stillhalten gezwungen waren: „Sitzen, Sitzen, Sitzen“. Sie sprachen sehr offen über sich und wie ihnen der „Fliegende Kranich“ half. In den Kliniken wie auch in der Hochschule wurde kein *Qigong* angeboten. Dies hier war eine Laien-Selbsthilfegruppe – abseits der normalen „westlichen“ sowie der Traditionellen Chinesischen Medizin. [2]

### Wie alles begonnen hatte

1979 begannen Menschen an einer Mauer an der langen Prachtstraße in Peking, unweit des Platzes des Himmlischen Friedens, Wandzeitungen aufzuhängen. Der Haupttenor: Darstellung des während der Kulturrevolution erlittenen Unrechts. Hieraus entwickelten sich Veranstaltungen wie Dichterlesungen in einigen Parks, dann auch Demonstrationen. Vor dem Mao-Mausoleum auf dem Platz des Himmlischen Friedens kamen Tausende zusammen, flammende Reden mit dem Ruf nach Selbstbestimmung und Demokratie wurden gehalten. Der Name „Pekinger Frühling“



**Abb. 4** Meister Wei Lian beim Aussenden von Qi (发气) zur Unterstützung der kathartischen Bewegungen



**Abb. 5 (oben)** Peking 1979: Spontane bzw. nicht-staatlich organisierte Massenversammlungen auf dem Tian An Men (Platz des Himmlischen Friedens). Auffallend die Freude in der Aufbruchstimmung

**Abb. 6 (unten)** Peking 1979: Kleinere Versammlungen, als Dichterlesungen angekündigt, fanden in vielen Parks statt. Gedichte und Essays betrafen vor allem die persönlichen Erlebnisse während der Kulturrevolution. Sie wurden bekannt als „Narben-Literatur“

machte die Runde. Dann, im November 1979, wurden seitens der Pekinger Verwaltung die Wandzeitungen abgerissen, ein Plakat wies darauf hin, dass das nicht mehr zulässig war.

Die Wandzeitungen und die Demonstrationen waren Akte der Befreiung gewesen – verbal und körperlich. Die Hoffnung auf Veränderung war gestiegen und dann jäh abgebrochen worden. Und so setzte – wohl als Antwort auf die neuerliche Immobilisierung durch Entzug sozialen Empowerments wieder eine Phase der Verinnerlichung und Stille ein: Überall entstanden Gruppen des Qigong, man übte leise nach vorgeschriebenen Mustern. Bis eines Tages – wohl 1981 – eine Übende in Peking beim Fliegender-Kranich-Qigong aus der Rolle fiel, sich „gehen ließ“ und in wilde, unkontrollierte Bewegungen geriet. „Aus einem Funken kann ein Steppebrand entstehen.“ [3] Diese Aussage von Mao Zedong aus dem Jahre 1930 wurde – wenn auch anders als gemeint – Realität. Auf einmal ließen sich hunderte, tausende Menschen gehen. Ihr Körper hatte über den kontrollierten Kopf gesiegt. Diese kathartische Form des Qigong breitete sich wie ein Tsunami in ganz China aus.

Die unkontrollierten Bewegungen widersprachen dem soziokulturellen Selbstverständnis Chinas. Ohne den Schutzmantel des Qi wäre dieses Verhalten wohl unterdrückt worden. Schnell wurde von den Übenden eine Definition dafür gesucht: 自发功 (zi fa gong = sich selbständig aussendendes Qigong). Zum Schutz der Übenden vor behördlichem Misstrauen/Verfolgung wurden weiterhin die kathartischen Bewegungen akkulturiert: Die Übenden banden sich (gedanklich) ein Pendel ans Steißbein, dass sie nach vorne und hinten schwanken ließ. Mehr sollte nicht passieren. Die staatliche Reaktion war – wie nicht anders zu erwarten in einem so großen Land – unterschiedlich. Mein



**Abb. 7** 1984: Titelblatt eines chinesischen Qigong-Artikels. Übersetzung: „auch Form (Abbild) des Sprechens und der Bewegung“ – Hinweis auf Bewegungen und Laute in der Katharsis, die zur Legitimation oft im Sinne von Tierformen gedeutet wurden. Qi (发气) zur Unterstützung der kathartischen Bewegungen

### Leere und stagnante Fülle – gleiche therapeutische Antwort?

Die chinesische Medizin kennt den Begriff 木喜挑达 (mu xi tiao da = Holz (Wandlungsphase der Leber) liebt es sich auszubreiten). [4] Das Schriftzeichen 挑 bedeutet u.a. „aufführen, entflammen“, im weiteren Sinne „Unruhe stiften“. Das Schriftzeichen 达 bedeutet sowohl „ausbreiten“ wie auch „kommunizieren“. Insgesamt starke Hinweise auf emotionelle nach außen gewandte, die Spannung lösende Katharsis.



**Abb. 8** 1984: Bild aus einem anderen Artikel mit Darstellung des Kranich und der Katharsis

durchgeführt – weder verhaltenes noch kathartisches Qigong. Eine große Gruppe gutgekleideter Menschen, überwiegend nach westlicher Mode, tanzte durch den Park: „Eins, zwei, Cha, Cha, Cha!“ Darunter erkannte ich einige aus der ehemaligen Qigong-Gruppe. Und etwas abseits übten einige Schwertkämpfer – in schönen seidenen Kostümen. Hier ging es nicht um emotionalen Ausdruck, sondern um Eleganz und Freude am Schönen.

Deswegen sei die Frage erlaubt: Wieswegen praktizieren die westlichen Anhänger des Qigong ausschließlich sanfte, beruhigende Qigong-Formen? Unser Bild von China ist einseitig. Aber nicht nur unseres. Hier zeigt sich der Einfluss des sozial und kulturell tradierten Selbstbildes Chinas: Schon im Huangdi Neijing, also vor rund 2000 Jahren galten die Extrovertierten als krankhaft, depressive Symptomatischen entsprachen eher der gesellschaftlich geforderten Verhaltensnorm von Ruhe und Unterordnung.

Lehrer Lao Wei wurde in Nanking einige Male von der Polizei verhört, gleichzeitig unterrichtete er in der Provinz Fujian (Südost China), bekannt für schamanistische Praktiken, die Polizei im Fliegenden Kranich.

### Und wie es weiterging

Der Ruf nach Freiheit war die eine Seite, die andere, diesem Ruf zuwiderlaufend, der steigende Lebensstandard. Als ich nach einigen Jahren 1995 morgens wieder den Park aufsuchte, bot sich mir ein gänzlich ungewohntes Bild. Da wurden keine Übungen mehr



**Abb. 9** Das explosive Aussenden von Qi (发) aus einer Qigong-Zeitschrift der 80-er Jahre vor einer Gruppe von staunenden Westlern. Man achte auf die wie eine Pistole geformte rechte Hand.

Als ich Ende der 80er Jahre in Hamburg Videoaufnahmen des kathartischen *Qigong* der auslandschinesischen Gemeinde zeigte, schüttelten die meisten den Kopf, bezweifelten, dass es sich hier um *Qigong* handele, sogar der Verdacht wurde geäußert, dass es sich irgendwie um gefälschte Aufnahmen handele – obwohl an der Kleidung der Übenden deutlich zu erkennen war, dass diese Aufnahmen aus der VR China stammten. Ich habe selbige Fotos und Videoaufnahmen *Qigong*-Lehrer:innen in Deutschland und Österreich gezeigt bzw. verschickt: Die meisten enthielten sich eines Kommentars. Das eigene Weltbild wollte nicht gestört werden. Und die meisten *Qigong*-Gruppen, die ich in den letzten 20 Jahren in Deutschland und Österreich beobachten konnte, boten mir ein ähnliches Bild: Mann und Frau tragen ein schönes, seidenes *Qigong*-Gewand, die Bewegungen ruhig und andächtig. Der Verdacht liegt nahe, dass es sich hier mehr um Wellness als um eine medizinische Therapieform handelt, das teilweise in die Nähe einer Chinoiserie gerät. Was nicht heißt, dass solcherart Übenden keinen gesundheitlichen Gewinn haben können.

China wird von am alten China interessierten Kreisen als Land der Harmonie missverstanden. Dabei ist die chinesische Geschichte geprägt von zahlreichen Aufständen. Die berühmteste der Neuzeit war die Taiping-Rebellion (1850–1864). Die meisten dieser Aufstände können als Heilserwartungs-Bewegungen charakterisiert werden, deren Merkmal überhöhte Körperkulte waren. Auch der Boxeraufstand (1899–1901) ist hier zu nennen. Die *Qigong*-Bewegung in China der 80er Jahre zeigte ebenfalls diese auf eine glorreiche Zukunft gerichteten Hoffnungen. [8]



**Abb. 10** Nanking, Frühjahr 1995: Viele der ehemals *Qigong*-Übenden kamen nun morgens zusammen, um zu tanzen. Hier beim Chachacha.

## Fazit

Das Wissen um die Möglichkeit, geblocktes Leber-*Qi*, bevor selbiges auflodernd nach oben schlägt und Unheil anrichtet – bevor man an unpassender Stelle „vor Wut aus der Haut fährt“, „Dampf ablässt“, „seinem Ärger Luft verschafft“, bevor er „Gift und Galle spuckt“ oder gar „blind vor Wut ist“ oder (nach innen gerichtet „sich ein Loch in den Bauch ärgert“ – mittels therapeutisch-kathartischen Auslebens zu behandeln, sollte im *Qigong* wahrgenommen werden, so dass diese Patient:innen, die einer emotionalen Katharsis bedürfen, eingeschlossen werden können. Die üblichen *Qigong*-Formen sind hierfür nicht geeignet. Hier ist eine Erweiterung unseres Denkens notwendig, zumal wir in einer Zeit zunehmen-

der Aggressivität und Wutbürger leben. Eine Ausnahme sei erwähnt: 1978 lud ich Wei Lian zu einer sechswöchigen Kurstour durch deutsche Städte ein. Hier zeigte sich, dass Krebs-Patient:innen Katharsis nicht vertragen – möglicherweise, weil der Krebs von ihnen als ungezügelt und wild empfunden wird. Krebs-Patient:innen benötigen eine regulierte, sie beruhigende und festigende Übungsform.

### Thomas Ots

studierte Medizin und Ethnologie. Seine Grundausbildung in Chinesischer Medizin erhielt er 1978 bis 1980 in Beijing. 1984/85 und 1986/87 in Nanjing; 1992 bis 1995 Professor für Sozialmedizin und Anthropologie an der FH Görlitz; 1995 bis 1997 Professor für Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung an der Uni Flensburg; 1997 Eröffnung einer Praxis für Akupunktur, Chinesische Medizin und Psychosomatik in Graz, Österreich; seit 1998 Chefredakteur der „Deutsche Zeitschrift für Akupunktur“ (DZA). [ots@daegfa.de](mailto:ots@daegfa.de)



### Literatur

- Ots, Thomas. *Medizin und Heilung in China*. 3. Aufl. Reimer Verlag, Berlin. 1999, S. 217 ff.  
 ebda. *Qigong – Die Volksheilkunst als Sektor der Beschäftigung mit dem Kranksein und den Emotionen*. S. 215. ff.  
 Mao Tse-Tung. *Ausgewählte Werke*, Band I, Peking 1968, S. 133 - 146  
 Xie Zhufan, Huang Xiaokai, Beijing Medial College. *Dictionary of Traditional Chinese Medicine*. The Commercial Press, Hongkong. 1984, S. 5  
 Ots, Thomas. *Stiller Körper – Lauter Leib. Aufstieg und Untergang der jungen chinesischen Heilbewegung Kranich-Qigong*. Dissertation zur Erlangung des Doktors der Philosophie der Univ. Hamburg, Fachbereich Ethnologie. 1991, S. 107 ff.  
 Unschuld, Paul Ulrich. *Medizin in China – Eine Ideengeschichte*. München: Beck. 1980, S. 258  
<https://beruhmte-zitate.de/zitate/2079405-marktwain-wut-ist-eine-saure-die-dem-gefass-in-dem-sie-auf/> (Zugriff am 12. 9. 2024)  
 Ots, Thomas. Im Fieber der Heilserwartung. *Der Spiegel* Nr. 31, 1999, S. 118-119

### Copyright

Alle Fotos von Thomas Ots



## Langlebigkeit (Teil 1)

# Low Carb im alten China

Edith Guba

In diesem Artikel stelle ich einige Methoden vor, von denen angenommen wird, sie könnten zur Langlebigkeit beitragen. Der Schwerpunkt liegt auf speziellen Diäten, verbunden mit der Einnahme von Medikamenten. Ergänzt werden die hier wiedergegebenen Textpassagen durch meine Kommentare und eigenen Erfahrungen.

Wenn in unseren *Qigong*-Kursen gelegentlich das Thema „Langlebigkeit“ zur Sprache kommt, dann sind immer Stimmen dabei, die sich sicher sind, so etwas nicht für sich zu wollen: sie wollen in diesem Leben etwas Sinnvolles tun und haben innere Überzeugungen, die ihnen wertvoll sind, sodass sie nicht darüber reden wollen. Die neuen Tendenzen der Propagierung von Langlebigkeit und gar Unsterblichkeit als Geschäftsmodell wirken dem gegenüber schimärenhaft. Beschäftigt man sich etwas mit den Theorien alter Kulturen zu diesem immer wieder aktuellen Thema, wird man schnell herausfinden, dass diese mit sehr viel mehr geistiger Tiefe und auch Erfahrung an dieses Thema herangegangen sind, als unsere Zeitgenossen. Insbesondere auch, dass in den modernen Texten der wesentliche Aspekt übersehen wird, nämlich die aktive moralische Selbstschulung. Die eventuelle Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen, wird also keineswegs von außen entstehen, in der oft fast inhaltsleer wir-

kenden Motivation „Leiden bei anderen“ zu verringern – welches vorgeblich durch das Vorhandensein der Sterblichkeit entsteht, sondern entsprechend den alten Kulturen nur durch die Adepten selber, auf der Basis von deren Erkenntnis des Todes als Teil des Lebens.

Demnach soll eine Transformation des Körpers stattfinden, welche in der Umkehr des regulären Lebensverlaufes zu einer Art Lebensverlängerung auf anderem Niveau führen kann. Die immer wieder geäußerten Bedenken in Hinsicht auf Übervölkerung und Ungerechtigkeit aufgrund von Langlebigkeit oder gar Unsterblichkeit auf Rezept werden damit zwar nicht gegenstandslos, aber sie lassen die Fragwürdigkeit dieser Ziele erkennen. Man mag es kaum glauben, dass eine Spezies, die sicherlich hauptsächlich daran beteiligt ist, die Lebensgrundlagen aller Wesen zu zerstören, nun auch noch unsterblich werden will.

Dennoch begleitet diese Idee die Menschheit und möglicherweise die gesamte Schöpfung, denn immer wieder finden sich Kreaturen, die sich aus sich selbst heraus erneuern oder zu erneuern scheinen.

Im alten China war dieser Bereich möglicherweise sehr durchdacht und durchempfunden, so dass dort bis heute Methoden existieren, die den Anschein erwecken, das Unmögliche möglich werden lassen zu können. Da man im Laufe eigener *Qigong*-Praxis nicht selten auf Dinge trifft, die man vorher für unmöglich gehalten hätte, so wächst die Bereitschaft, auch extre-

me Langlebigkeit nicht von der Hand zu weisen.

## LOW CARB IM ALTEN CHINA

### Bigu als Qigong-Phänomen

*Bigu* („Getreide/stärkehaltige Nahrungsmittel (engl. starches) vermeiden“), wird in China seit Langem in verschiedenen Kreisen diskutiert, praktiziert oder, wo es im Zusammenhang mit der *Qigong*-Praxis auftritt, akzeptiert. Auch im China des *Qigong*-Booms (ca. 1980–2000) wurde davon berichtet, manche dieser Beschreibungen machten vor den USA nicht Halt und wurden vom CIA untersucht und zitiert:<sup>1</sup>

*Das Buch Gui Bao Zhi Guang (Das Licht des Schatzes) berichtet eine Geschichte von einem jungen Mädchen, das mit Qigong begann, nachdem es einige Vorträge eines Meisters besucht hatte. Vom 3. Oktober 1987 bis zum 12. Februar 1988, aß sie 133 Tage lang nichts. 106 Tage lang nahm sie keine einzige Mahlzeit oder andere Nahrung zu sich. 87 Tage lang trank sie kein Wasser. Sie fühlte sich krank und ihr Magen, ihr ganzer Körper fühlte sich schlecht, wenn sie versuchte, auch nur eine Frucht oder etwas Suppe zu essen.*

*Dennoch war sie energiegeladener und stark. Manchmal erschien sie sogar stärker als zuvor. Sie erledigte immer noch jeden Tag die Hausarbeit und*

*schlief weniger, da sie so energiegeladen war. Mehrere Tage lang schlief sie nur etwa zehn Minuten. Der Versuch, mehr zu schlafen, war unangenehm. In der Kälte des Winters war ihr nicht kalt, wenn sie nur einen Pullover trug. Später begann sie zu essen, denn sie wollte den Zustand von Bigu beenden.<sup>2</sup>*

Meister Guo erklärte derartige Phänomene als Reinigung des Verdauungssystems, welches sich – insofern erforderlich – spontan und unerwartet im Zusammenhang mit klassischen *Qigong*-Übungen einstellen kann. Man nennt es *Bigu* – 避谷 [*bigū*] – Getreide vermeiden; die betreffenden Personen essen und trinken über längere Zeit hinweg nichts. Trotzdem sind sie sehr energiegeladen.

Dieser im Zusammenhang mit eigenem Üben entstandene *Bigu*-Zustand verläuft in der Regel sanfter als das oben beschriebene Beispiel, in dem *Bigu* von außen, durch das *Qi* eines Meisters, induziert wurde: *Bigu* auf der Basis eigenen Übens entspricht 100% den gerade aktuellen Bedürfnissen des jeweiligen Körpers. Bei Personen, welche diese Reinigung nicht benötigen, tritt *Bigu* nicht auf.

Manche bringen das „Vermeiden von Getreide“ nicht nur in Zusammenhang mit Gesundheit, sondern auch mit Langlebigkeit und Unsterblichkeit.<sup>3</sup>

### Shennong, der Kaiser, welcher den Verzehr von stärkehaltigen Nahrungsmitteln ausdrücklich empfahl

Was im Zusammenhang mit *Bigu* „Getreide“ sein soll, dazu gehen die Meinungen auseinander. Möglicherweise bezieht es sich auf die fünf Grundnahrungsmittel, die *Shennong*, einer der chinesischen Urkaiser und Kulturstifter, zusammengestellt hat: Er soll – neben vielen anderen kulturellen Errungenschaften – auch wesentlich an der Entwicklung des Acker-

baus beteiligt gewesen sein. Die Kultivierung verschiedener landwirtschaftlicher Produkte, die Zusammenstellung der „fünf Getreide/Körner“ 五谷 [*wǔ gǔ*], zu denen neben Getreidearten auch Azuki- und Sojabohnen, manchmal auch Sesam gezählt wurden, galt seit der Frühzeit als Basis und Garant der chinesischen Kultur und Zivilisation. Die Anzahl drückt sicherlich deren Verbindung mit den fünf Elementen aus: Die alte chinesische Philosophie kennt fünf Farben, fünf Töne, fünf Geschmäcker, – alle stehen im Zusammenhang mit den fünf Elementen, auch die Nahrungsmittel. Allgemein ergänzt sich das Eiweiß von Getreide und Bohnen optimal und hat eine ähnliche Wirkung wie tierisches Eiweiß. Gesundes Überleben auf bescheidener Basis ist mit dieser Diät auch in Notzeiten gewährleistet.

### Ge Hong, Unsterblichkeitssucher und Erforscher der Möglichkeiten des Bigu

Ge Hong lebte etwa von 280–340 n. Chr. und widmete sein Schaffen der Erforschung und dem Erhalt *einfacher*, jedoch wirksamer – also vielen zugänglicher – Methoden der Chinesischen Medizin und auch des *Qigong*, hier insbesondere den Transformationsprozessen im Bereich der Langlebigkeit und in diesem Zusammenhang auch dem Verzicht auf stärkehaltige Nahrung – welcher für seine Zeitgenossen wohl interessanter schien als das frugale Leben der Landbevölkerung. Das medizinische und philosophische Interesse war ihm in seiner Familie in die Wiege gelegt, doch auch damals tat sich die umgebende Gesellschaft manchmal schwer mit dem, was sie nicht kannte. Er schloss sein Vorwort zum *Bao Pu Zi Nei Pian* („Text des Bao Pu Zi zum Inneren“, 265–420 n. Chr.) mit diesen Worten: „Mein Ziel ist es, dass diejenigen, die in Zukunft an der Fülle des Lebens – der

Langlebigkeit durch Transformation – interessiert sind, einen Ort finden, an dem ihre Zweifel ausgeräumt werden können. Das Vertrauen von Personen, die sich nicht interessieren, ist nicht erwünscht. Hochachtungsvoll vorgelegt.“ Offensichtlich wollte er bestimmte Auffassungen und Kenntnisse vor dem Vergessen und Verschwinden bewahren.

Da Ge Hong meiner Ansicht nach einen ausgeprägten eigenen Schreibstil hat, schlüssig, pointiert und überzeugend, auch modern, möchte ich keine allgemeine Zusammenfassung präsentieren, sondern ihn selbst zu Wort kommen lassen.

### Kleine Einblicke in einige Kapitel des Bao Pu Zi Neipian



**Abb 1.** Buddha Maitreya, der kommende Buddha. Diese aus einem ganzen Holzstück gearbeitete Buddhastatue aus der Zeit der nördlichen Song-Dynastie (960–1126) ist 7,4 m hoch und befindet sich im Kloster Zhengding bei Shijiazhuang. Seine Handhaltung ist laut der dortigen Erläuterungstafel die des Lehrens. Foto E. Guba



## Unsterbliche, Kap.2

Der Gesprächspartner: „Kann man es glauben, dass Götter und Langlebige unsterblich sind?“

Ge Hong: „Selbst mit den besten Augen ist es unmöglich, jeden materiellen Gegenstand zu sehen und mit dem besten Gehör kann man nicht alles hören. ... Selbst wenn wir alle speziellen Kenntnisse von Yü Ministern Yi und Ch'i Hsieh hätten, so würde das, was wir wissen, nie der riesigen Menge unseres Unwissens nahekommen. Was gibt es, das nicht irgendwo in der Schöpfung existiert? Warum sollte es dann ausgerechnet die Langlebigen, deren Lebensgeschichten viele Bücher füllen, nicht geben? Wieso sollte es keinen Prozess des Dao geben, der zur Unsterblichkeit führt?“

Der Gesprächspartner lachte und gab zurück: „Alles, was einen Anfang hat, hat sicherlich auch ein Ende. Darum starben selbst Weise wie die drei Erhabenen, die fünf Kaiser, Konfuzius und (viele andere) ... Der Tod ist eine Konstante im Menschenleben, ein wichtiger Punkt, der mit Sicherheit erreicht wird.“

Ich habe gelernt, dass nach dem Frost Vertrocknen und Vergehen kommen; dass sich im Sommer die Frische des Frühlings verliert; dass es keine Blüte ohne Keimen gibt; dass vor der Ausbildung der Blätter die Blüten vertrocknen. Ich habe niemals von irgend jemandem gehört, der sich Millionen von Jahren pausenlos des Lebens und des Schauens erfreut hätte. Darum haben die Alten in ihrer Studienzeit niemals gelernt, Langlebigkeit anzustreben und niemals von Abnormalitäten gesprochen. Alles Seltsame wurde schon in den Anfängen geblockt und nur natürliche Dinge wurden gefördert. Lässt man Schildkröten und Kraniche außer Acht, die als spezielle Kategorien der Langlebig-

keit berühmt sind, fühlen doch alle, dass Leben und Tod von kurzer Dauer sind. ...“

Ge Hong: „Wenn jemand seine Hörfkraft verloren hat, kann er nicht einmal Donner wahrnehmen; wenn er keine Sehkraft mehr hat, dann kann man ihn nicht dazu bringen, Sonne, Mond und Sterne zu sehen. Würdest du sagen, Grollen und Donnerschläge seien bloß ein Säuseln, die Leuchtkörper am Himmel seien trüb? ... Die Mehrheit der Menschen ist der Ansicht, was einen Anfang habe, müsse auch ein Ende haben.... Unter allen Lebewesen mit hoher Intelligenz übertrifft keines den Menschen. Man könnte erwarten, dass Kreaturen von derart nobler Natur einen sich gleichen Typus ausbilden würden, aber – betrachtet man ihre moralische Vollen- dung und ihren Mangel an Erleuchtung, ihre Perversionen und Rechtschaffenheit, Ihre Schönheit und Hässlichkeit, ihre Größe und Kleinwüchsigkeit, ihre Reinheit und Unreinheit, ihre Keuschheit und ihr Begehren, ihre Haltung und ihre Spannung, ihre Trägheit und Flinkheit – Menschen unterscheiden sich in ihren Vorlieben und in ihren sinnlichen Wünschen, genau wie Himmel und Erde oder Eis und glühende Kohlen sich voneinander unterscheiden – warum wundert man sich, dass die Langlebigen anders sind und nicht sterben wie die gewöhnlichen Leute? ...“<sup>4</sup>

... Methoden, die zur Langlebigkeit führen, verlangen Stille, Freiheit von Handlungszwängen und das Vergessen unserer physikalischen Rahmenbedingungen. Was aber die Sprösslinge des Adels angeht, so wird ihr Qi vom Schall riesiger Glocken durcheinander gebracht, das Dröhnen der Trommeln, ihr Donnern und Grollen wühlt ihre Herzen und ihren Geist auf. Unzählige Künste und Ablenkungen ruinieren ihr Sperma und verstopfen ihre Ohren.

Methoden zum Erreichen von Langlebigkeit hingegen hängen davon ab, dass man seine Liebe bis auf gruselige Krabbeltiere erweitert, so dass nichts, was Atem hat, geschädigt werde ...“<sup>45</sup>

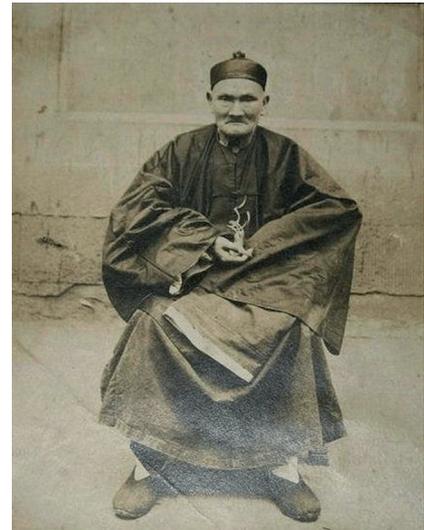


Abb 2. Li Ching Yuen, chinesischer Kräuterkundler, der zwischen 197 und 256 Jahre alt wurde. [https://de.wikipedia.org/wiki/Li\\_Ching-Yuen](https://de.wikipedia.org/wiki/Li_Ching-Yuen)

Dieser Abschnitt „... Methoden die zur Langlebigkeit führen ...“ beschreibt die Voraussetzungen von Ergebnissen im Qigong insgesamt – und damit sicherlich auch die zum Erreichen von Langlebigkeit; gleichzeitig benennt er die Schwierigkeit, ein aktives Leben in exponierten gesellschaftlichen Bereichen mit innerer Ruhe und mit Liebe zu allem Existierenden zu verbinden – die Schwierigkeiten auch des modernen Lebens. Nicht nur versteht ein solches Umfeld wenig vom Impetus des Qigong, es ist in einem solchen Umfeld auch schwierig, Möglichkeiten des Qigong zu realisieren. Dennoch betont die „zweite Methode“, die weiter unten vorgestellt wird, die Bedeutung des Lebens in Städten.

## Erwiderung auf verbreitete Konzepte, Kap.3

Der Gesprächspartner: „Die Existenz langlebiger Personen wie etwa des alten Peng (Peng Zu<sup>6</sup>) kann man vergleichen mit der Langlebigkeit von Pinien und Thuja unter den Bäumen. Es ist etwas Natürliches, das man kaum durch Lernen und Üben erreichen kann.“

Ge Hong: „Kein Wesen der Schöpfung ist intelligenter als der Mensch. Als Besitzer raffiniertester Techniken kann er sich die ganze Schöpfung untertan machen; wenn er das Tiefste erreicht hat, kann er sich langen Lebens, langen Schauens erfreuen. Da er weiß, dass die besten Medikamente stark genug sind, um sein Leben zu verlängern, nimmt er sie auf seiner Suche nach Unsterblichkeit ein. Da er vom hohen Alter, das Schildkröten und Kraniche erreichen, weiß, imitiert er deren Übungen, um seine eigene Lebensspanne zu verlängern.“

Beachten sollte man hier, dass die Zweige und Blätter von Pinien und Thuja anders sind als die anderer Bäume; auch die Körper von Schildkröten und Kranichen sind anders als die anderer Tiere. Aber beim alten Peng haben wir es immer noch schlicht mit einem Menschen zu tun, nicht mit Geschöpfen anderer Arten. Er folgte dem Dao und hat darum einzigartige Langlebigkeit erreicht, nicht durch das, was er von Natur aus war. Bäume und Tiere hingegen können Schildkröten und Kraniche generell nicht imitieren; darum haben sie ein kürzeres Leben. Menschen hingegen besitzen Intelligenz. Wenn sie es dem alten Peng gleich tun, können sie die gleichen Ergebnisse erreichen...“<sup>7</sup>

## Diskussion des Begriffes Bigu bei Ge Hong ca. 300 n. Chr.

Im Folgenden einige weitere Passagen<sup>8</sup> aus dem *Bao Pu Zi*<sup>9</sup> von Ge Hong zum Thema *Bigu*. Da diese Fragen dem Übungsalltag der meisten nähersteht, legen wir hierauf den Schwerpunkt – obwohl Ge Hong auch viel zu externen Medikationen, die zur Unsterblichkeit führen sollen, geschrieben hat.

### Resultate verschiedener Diäten

Durch den Verzicht auf stärkehaltige Nahrung kann man nur aufhören, Geld für Getreide auszugeben, aber alleine dadurch kann man die Fülle des Lebens nicht erlangen. Als ich mich bei Leuten erkundigte, die schon lange auf stärkehaltige Nahrung verzichtet hatten, antworteten sie, dass sie gesünder seien, als wenn sie Stärke zu sich nehmen würden. Wenn sie Distel einnahmen und Quecksilber knabberten und außerdem zweimal täglich Pillen aus braunem Hämatit schluckten, bewirkte diese Dreifach-Medikation ein mehr an Qi, so dass sie die Kraft gewannen, auf langen Reisen schwer zu tragen, denn ihre Körper wurden extrem leicht. Eine solche vollständige Behandlung schützte die inneren Organe der Patienten für fünf bis zehn Jahre, aber wenn sie Qi schluckten, Amulette einnahmen oder Sole tranken, resultierte daraus nur Appetitlosigkeit, und sie hatten nicht die Kraft für harte Arbeit. Die daoistischen Schriften sagen zwar, dass, wenn man die Fülle des Lebens wünscht, die Eingeweide sauber sein müssen, und wenn man Unsterblichkeit wünscht, müssen die Eingeweide ohne Fäkalien sein; aber sie sagen auch, dass diejenigen, die Gemüse essen, gut zu Fuß sind, aber gleichzeitig dumm; dass diejenigen, die Fleisch essen, sehr stark sind, auch mutig. Diejenigen, die stärkehaltige Nahrung essen, sind weise, aber sie werden nicht alt, während diejenigen,

die Qi schlucken, Dao und Geist in sich tragen, die niemals sterben. Letzteres ist jedoch nur eine nicht repräsentative Behauptung der Schule, die den Kreislauf des Qis lehrt. Niemand kann alleinigen Anspruch auf diese Methode erheben.

Wenn man die große Medizin einnehmen will, also Gold und Zinnober, werden sie schneller wirken, wenn man vorher etwa hundert Tage fastet. Wenn du nicht so lange fasten kannst, nimm sie langsam ein; das schadet nicht, aber es wird mehr Zeit brauchen, die Unsterblichkeit zu erlangen. Solltest man während politischer Unruhen in die Berge und Wälder gehen, kann man den Hungertod vermeiden, indem man die Grundregeln zur Vermeidung von Stärke beachtet und nichts dabei überstürzt.<sup>10</sup>

...

Mein Lehrer, Cheng Yin, bemerkte einmal: „Ursprünglich konnte ich bei meiner Konstitution nicht viel Wein vertragen, das ist lange her. Als ich jedoch einige Jahre lang auf dem Berg Tung kein Getreide mehr zu mir nahm, konnte ich mehrere Gallonen Wein trinken, ohne betrunken zu werden.“ Daraus lässt sich ableiten, dass das Fasten den Menschen toleranter gegenüber Giften macht, und dies ist die Voraussetzung, um Krankheiten vorzubeugen.<sup>11</sup>

...

### Ergebnisse des Verzichtes auf stärkehaltige Nahrung

Ich habe persönlich zwei oder drei Jahre lang Männer beobachtet, die auf stärkehaltige Nahrung verzichtet haben: im Allgemeinen waren sie schlank und hatten einen guten Teint. Sie konnten Wind, Kälte, Hitze oder Feuchtigkeit aushalten, aber es war



kein einziger Dicker unter ihnen. Ich gebe zu, dass ich noch niemanden getroffen habe, der mehrere Jahrzehnte lang keine stärkehaltige Nahrung verzehrt hätte, aber wenn einige Menschen schon nach nur ein paar Wochen dieser Praxis sterben, während anderen so gut aussehen wie vor Jahren, warum sollten wir daran zweifeln, dass das (absichtliche) Fasten noch weiter verlängert werden kann? Wenn diejenigen, die keine stärkehaltigen Produkte zu sich nehmen, immer schwächer würden, bis sie sterben, hätte man normalerweise Bedenken, eine solche Diät zu verlängern. Wenn aber eine Untersuchung derjenigen, die diese Praxis verfolgen, zeigt, dass alle zuerst eine Verringerung ihrer Kräfte bemerken, aber später allmählich Monat für Monat und Jahr für Jahr an Kraft gewinnen: Da spräche nichts gegen eine Verlängerung. Alle, die den Prozess des Dao zur Erlangung der Lebensfülle gefunden haben, haben es durch die Einnahme von Medikamenten und durch die Aufnahme von Qi geschafft; darüber sind sie sich alle vollkommen einig. Im Allgemeinen gibt es jedoch in einem frühen Stadium ein Moment der Krise und erst nach vierzig Tagen fortschreitender Schwächung gewinnen manche wieder an Kraft.<sup>12</sup>

**Verzicht auf stärkehaltige Lebensmittel kann kräftigende Wirkung haben, nicht das Leben verlängern**

Als Kaiser Jing von Wu (reg. 258-264) von Shi Ch'un 石春, einem daoistischen Heiler, hörte, „der nicht aß, wenn er einen Kranken behandelte, um die Heilung zu beschleunigen“, rief er aus: „In kurzer Zeit wird dieser Mann verhungern.“ Dann ließ er ihn einsperren und bewachen, und alles, was Shih Ch'un verlangte, waren zwei oder drei Flaschen Wasser zur Herstellung von energetisiertem Wasser. So ging es mehr als ein Jahr lang, während

sein Teint immer frischer wurde und seine Kraft normal blieb. Der Kaiser fragte ihn dann, wie lange er noch so weitermachen könne, und Shih Ch'un antwortete, dass es keine Grenze gäbe; vielleicht mehrere Dutzend Jahre, seine einzige Angst sei, dass er an Altersschwäche sterben könnte, aber nicht an Hunger. Der Kaiser brach daraufhin das Experiment ab und schickte ihn weg. Beachten Sie, dass die Aussage von Shih Ch'un zeigt, dass der Verzicht auf stärkehaltige Nahrung die Jahre nicht verlängern kann. Einige besitzen heute die Methode von Shih Ch'un.<sup>13</sup>

...

**Unwissende und Angeber**

Ich habe auch häufig Fachfremde gesehen, die nichts essen, um zu prahlen und zu verblüffen und sich einen Ruf damit zu machen, obwohl sie in Wirklichkeit nichts über solche Verfahren wussten, lediglich behaupteten, keinen Haferschleim zu essen. Währenddessen tranken sie täglich mehr als eine Gallone Wein, und getrocknetes Fleisch, Pudding, Jujuben, Kastanien oder Eier waren nie aus ihrem Mund. Manchmal aßen sie große Mengen Fleisch - mehrere Dutzend Pfund täglich -, schluckten die Säfte herunter und spuckten alles Unangenehme aus. Faktisch ist das Völlerei. Es gibt Weintrinker, die essen getrocknetes Fleisch mit ihrem Wein, aber keine stärkehaltigen Nahrung; dies können sie sechs Monate bis zu einem Jahr lang durchhalten, ohne zu stolpern oder zu fallen. Diese letzteren behaupten aber nie, das sei „auf stärkehaltige Nahrung verzichten“!<sup>14</sup>

...

**Wer nicht konsequent mit dem Weltlichen brechen will, sollte besser nicht streng fasten**

Wenn Sie es für unbequem halten, mit der Welt zu brechen, Ihren Haushalt aufzugeben und hoch oben auf einem Gipfel zu leben, werden Sie sicher keinen Erfolg haben.

Wenn man sich nicht quälen möchte, ist es am besten, nicht auf stärkehaltige Nahrung zu verzichten, sondern lediglich die Ernährung zu regulieren, wofür es etwa hundert Methoden gibt.<sup>15</sup>

**Kleine Kommentare zu Teilen der Texte von Ge Hong**

**Alkohol:**

Von Meister Guo Bingsen habe ich eine ergänzende Auffassung in Bezug auf Alkoholkonsum gehört, die auch meinen Erfahrungen an mir selbst und bei anderen entspricht: Alkohol hat (auch in kleineren Mengen) Nachteile für die Gesundheit, doch schadet er dem Qi immer auch sofort auf indirekte Weise, nämlich dadurch, dass dieses zusammen mit dem Alkohol über die Poren verdunstet. Alkohol bewirkt also sofort einen zügigen Verlust von Qi. Wer schon seit Längerem praktiziert, hat ausreichend Qi akkumuliert, so dass ein kleinerer Verlust bei ihm keine Reaktionen mehr auslöst. Dennoch ist es ein Qi-Verlust. Die positive Wirkung bestimmter Qigong-Formen auf Alkoholkonsum zeigt sich jedoch nicht erst nach langem Üben, sondern sofort. Beispiel: Ein junger Teilnehmer nahm zum ersten Mal an einem meiner Kurse in einem Sportstudio teil. Es war Montag früh und eventuell war er spät ins Bett gekommen. Trotzdem war er aufmerksam dabei. Nach zwei Mal fünf Minuten *Fan Teng Gong* kam die Frage: „Sag mal, hilft Qigong eventuell auch gegen Kater?“ Da ich von einer

anderen jüngeren Person einmal die gleiche Frage erhalten hatte, konnte ich sie sofort bejahen. Beide hätten diese Frage nicht stellen können, wenn sie genau diese etwas unglaubliche Erfahrung nicht gerade selber gemacht hätten.

### Entwicklung von Stärke durch Fasten:

Diese Art der im *Bigu* induzierten Stärke und Leichtigkeit ähnelt dem euphorischer Zustand, der entsteht, wenn man lange sportlich tätig war, zum Beispiel den ganzen Tag Fahrrad gefahren ist, bergauf, bergab, inklusive mehrerer anstrengender Unterbrechungen. Man nennt ihn auch „runner's high“. Irgendwann hat der Körper die Grenze seiner regulären Funktion überschritten und beginnt, Endorphine auszuschütten, in der Sprache der Qi-Funktionen: er verbraucht vermehrt *Yuan Qi*. Das bringt neue Kraft und Beflügelung. Die Natur hat diesen Mechanismus entwickelt, damit Menschen auch potenziell gefährliche Situationen durchhalten und dann sogar aktiver als üblicherweise sein können. In diesem Status verbraucht der Körper mehr Qi als im „Normalbetrieb“. Passiert das oft oder über einen langen Zeitraum, dann geht das *Yuan Qi* schnell zur Neige, die Lebenserwartung verkürzt sich. Dies stimmt mit der oben zitierten Beobachtung der Daoisten überein.

Guo Bingsen hat mehrfach in seinen Kursen betont, dass Fasten im Zusammenhang mit den von ihm gelehrt Übungen im Stehen nicht angeraten wird. Diese Übungen können *Bigu* aus der Logik ihrer eigenen Ergebnisse heraus auslösen, insofern es für diesen Organismus, genau zu diesem Zeitpunkt, sinnvoll ist. Andernfalls kann willentlich herbeigeführtes Fasten die Körperfunktionen schwächen, ja, ihnen Schaden zufügen; auch die Ergebnisse des Übens von etwa *Fan Teng Gong* oder *Nei Jing Gong* können sich dann nicht voll entwickeln.

### Vergleich der alltagsnahen Ernährungsvorschläge von Shennong und Ge Hong

Der Vorschlag von Shennong, die Kombination von Getreide und vorrangig Hülsenfrüchten zur Nahrungsgrundlage zu machen, ist für die meisten gesund und kann ganze Völker im Falle von Missernten oder Krieg vor dem Hungertod bewahren.

Der Vorschlag von Ge Hong, im Fall politischer Turbulenzen, aufgrund derer man sich in die Berge zurückziehen will, auf eine stärkefreie Ernährung zurückzugreifen, ist sinnvoll für einzelne oder vereinzelte, von anderen abgeschnittene Menschen (was auch in großen Städten unter bestimmten Umständen nicht undenkbar ist).

### Qigong bzw. Yangsheng-Gong zum Abnehmen

Die Fähigkeit zur Regulierung der Ernährung ist auch heute aktuell. Darum hatte Guo Bingsen in den Anfangsjahren der Dao Yuan Schule einfache Übungen hierfür als Unterrichtsstoff im Sinn. Diese Übungen unterdrücken das Hungergefühl und eignen sich vor allem zum Abnehmen und zur Unterstützung der Fähigkeit des Körpers, das Sättigungsgefühl wahrzunehmen und es zu beachten. Ergänzend folgt man einer einfachen Diät. Manche nennen auch diese Art bewusster Ernährung *Bigu*.

### Selbstregulation im Zusammenhang mit traditionellem Qigong

Wir haben dann jedoch wieder davon Abstand genommen, die eben genannten Übungen zu unterrichten, denn wenn man die an der Dao Yuan Schule gelehrt Übungen praktiziert, dann sollte man essen, worauf man Appetit hat. Die Fähigkeit, zu spüren, welche Nahrung der Körper gerade braucht, zählt zu den latenten Fähigkeiten des Menschen, die sich mit am schnellsten einstellen können. Braucht

der Körper *Bigu*, dann nimmt man eine Zeit lang spontan keine Nahrungsmittel zu sich. Braucht man etwas Bestimmtes, dann muss man es sofort haben. Ein bisschen wie schwangere Frauen, die auch immer wissen, ob sie – sofort! – Ananas, Fisch oder saure Gurken wollen.

Nachdem die Erfahrung, dass *Fan Teng Gong* sich für die meisten unserer Schüler bestens eignet, sich in überzeugender Weise häufig wiederholt hatte, haben wir die oben genannten Übungen zur Gewichtsreduktion als möglichen Stoff unserer Schule aufgegeben. *Fan Teng Gong*, auch *Nei Jing Gong*, können Vorlieben und Abneigungen in Bezug auf Ernährung, ja auf die gesamte Lebensführung, auslösen, die durchweg positiv für die Übenden sind. Manchmal braucht die Vegetarierin zwar auch ein blutiges Steak. Das schmeckt dann bestens, doch im Anschluss isst sie wieder vegetarisch.

Auch alle anderen Bereiche der Einheit von Körper-Geist-Seele werden im Üben dieser beiden, ebenso wie in anderen traditionellen *Qigong*-Formen, umfangreich bis hin zur jeweiligen Bestform reguliert. Alle unserer Schüler, die regelmäßig diese Übungsformen praktizieren, sind – verglichen mit Gleichaltrigen – körperlich und geistig fit. Für andere Schulen kann ich nicht sprechen, es sollte ähnlich sein. Doch sind die Vorteile dieser Übungen aus dem You Wei (Machen – jemand hat sie entwickelt, jemand lehrt sie, jemand lernt sie) trotz aller Lebensverlängerung zeitlich befristet. Eine gewisse vorhergehende Lebensverlängerung ist für die Praxis von Übungen zur Entwicklung des goldenen Dan jedoch sinnvoll: Wo Übungen des You Wei ihre Ziele schon in einigen Jahren erreichen können, benötigen Methoden zur Entwicklung des Wu Wei sehr viel mehr Zeit. Ergebnisse des Wu Wei entstehen aus einer eigenen Dynamik, ohne bewusstes



Hinzutun der Übenden. Das erwünschte Ergebnis ist nicht bekannt und sein Eintritt ohne Garantie.

*Edith Guba,*

Nachfolgerin von Guo Bingsen,  
Mitbegründerin und  
Leiterin der Dao Yuan  
Schule für Qigong,  
e.guba@qigong-daoyuan.net,  
+491749676598



**Endnoten**

- 1 Qian Cheng, Zhou Xin (1988) Gui Bao Zhi Guang (The Light of Treasure). Beijing: Workers' Press. <https://www.cia.gov/readingroom/docs/CIA-RDP96-00792R000300410018-1.pdf>
- 2 Liu Tianjun, The Key to the Qigong Meditation State, London 2017. S. 109
- 3 Zu diesem Thema sind die Beobachtung von Ge Hong im Abschnitt „Verzicht auf stärkehaltige Lebensmittel kann kräftigende Wirkung haben, nicht das Leben verlängern“ interessant.
- 4 Ge Hong, S.33ff
- 5 Ge Hong, S. 43
- 6 [https://en.wikipedia.org/wiki/Peng\\_Zu](https://en.wikipedia.org/wiki/Peng_Zu)
- 7 Ge Hong, S.53ff
- 8 Zitate: Alchemy, Medicine and Religion in the China of A.D. 320: The Nei Pien of Ko Hung. Translated by Ware, James R. MIT Press. 1966. ISBN 9780262230223.
- 9 „Der Meister, der das Einfache umarmt“
- 10 Ge Hong, S. 243ff.
- 11 Ge Hong, S. 247f.
- 12 Ge Hong, S. 246f.
- 13 Ge Hong, S. 246
- 14 Ge Hong, S. 248
- 15 Ge Hong, S. 244. Dies sind Rezepte der Chinesischen Medizin, des Yangsheng Gong und auch der volkstümlichen Küche, wie sie in manchen Orten Chinas zumindest Touristen auch heutzutage gerne angeboten werden.

– Anzeigen –



- ◆ Narbenentstörung + Narbenpflege
- ◆ **geeignet für alle Massagen und energetischen Therapien**
- ◆ Stauungen ableiten + Energiefluss fördern



**ENERGETISCH-LEITFÄHIGE  
KÖRPER- UND MASSAGECREME**

**Bestellen:** [www.enercetica.ch](http://www.enercetica.ch) // WK / Praxisgebrauch

**Verkaufsstellen:** CH=Frau Heer 056 6647606 // DE/EU=Frau Bayerlein 07959-1442

 **TongTu** Chinesische Medizin in Perfektion  
by TCMswiss

**TCM-Therapeut/In**

Für unsere Zentren suchen wir erfahrene TCM-Therapeutinnen und TCM-Therapeuten mit fundierter Ausbildung in Zungen- und Pulsdiagnostik, Akupunktur, Tuina-Massage, Schröpfen und chinesischer Phytotherapie. Voraussetzungen sind ein TCM-Studium mit eidg. Diplom als Naturheilpraktiker TCM oder das Zertifikat OdA AM in der Fachrichtung TCM. Sie bringen mehrjährige klinische Berufserfahrung in TCM sowie deutsche Sprachkenntnisse (mindestens Niveau B2) mit und verfügen über einen EU- oder Schweizer Pass. Das Basis Jahresalar beträgt CHF 96'000.– plus Performance Bonus. Es erwartet Sie eine anspruchsvolle und vielseitige Tätigkeit sowie ein reger Austausch innerhalb unseres internationalen Therapeutenteams.

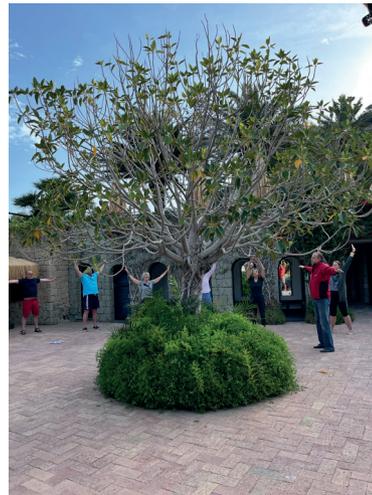
**Wir freuen uns über Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen inkl. Foto per E-Mail an: [administration@tongtu.ch](mailto:administration@tongtu.ch)**

seit über  
20 Jahren mit  
18 Standorten  
in der Schweiz

TongTu by TCMswiss  
Wallisellerstrasse 114  
8152 Opfikon  
044 861 18 18  
[www.tongtu.ch](http://www.tongtu.ch)

# Gesundheitswoche: Bewusst leben – Das Leben gelingen lassen

mit Prof. Dr. Erich Wühr in den Poseidon-Gärten (Thermen) in Ischia, Italien



## Investieren Sie in Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!

Erleben Sie eine einzigartige Kombination aus Erholung, Wellness und Gesundheitsförderung in der traumhaften Kulisse Ischias. Tauchen Sie ein in eine Woche, in der Erholung und Lernen Hand in Hand gehen und Sie die Möglichkeit haben, Ihre persönliche Gesundheit aktiv zu gestalten und zu verbessern.

### Highlights der Gesundheitswoche:

Tägliche Qigong-Übungen und gemeinsamer Badegang in den Poseidon-Gärten (Thermen)  
Täglich drei Stunden Intensive Workshops zur Förderung Ihrer Achtsamkeit und Lebensqualität  
Tägliche physiotherapeutische Behandlungen mit Matrix-Rhythmus-Therapie  
Gesellige Abende mit Weingrotten-Abend und Abschiedsdinner

### Termine 2025:

Frühling: 25. bis 30. Mai 2025  
Herbst: 21. bis 26. September 2025

**Ihr Experte:** Prof. Dr. Erich Wühr,  
Honorarprofessor für Gesundheitsförderung und Prävention an der TH Deggendorf und Mitbegründer der TCM-Klinik Bad Kötzing

**Preis:** 1280,- € (inkl. MwSt.)

*„Diese Woche hat mein Verständnis von Gesundheit revolutioniert!“*

- Hildegard, Teilnehmerin

Buchen Sie jetzt Ihren Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden!

Weitere Informationen und Anmeldung unter  
[www.bewusst-leben.expert](http://www.bewusst-leben.expert)





# Emotions In Nurturing Life

Elisabeth Rochat de la Vallée

Emotions can nourish our lives when they are in the right measure at the right time. Too intense, lasting too long or coming at the wrong time, they drain our vitality. It is normal and human to have emotions. To feel sadness at the death of a parent is part of the normality of life; it is not to feel sadness that is considered pathological, for such insensitivity distances us from our humanness, from life as it expresses itself naturally in a human being. It may be useful to look at how Traditional Chinese Medicine considers and treats emotions, according to its own approaches, to better understand how to conform to the model of harmony it proposes.

Often, when we talk about emotions in Chinese medicine, we tend to stick to the Western psychology model - whether consciously or not. There's also a tendency to understand emotions through their translation into a western language and retain all the cultural connotations and associations of the word used.

Returning to classical texts, and shedding light on understanding of medical texts (such as the Suwen and Lingshu) through the texts of the great pre-Han and Han<sup>1</sup> thinkers, exposes an approach to emotions, in their normality and pathologies, that is specific to the Chinese civilization of that period.

This is not to question the analytical and clinical value of the Western approach, and less so of trying to replace it. I would simply like to present this approach, as a different one, and show its value not only in the analysis of emotions, but also in clinical practice. Nor is there any question, in this short presentation, of doing anything other than touching on the subject of emotions and suggesting a few avenues for reflection.

We know that emotions are inevitable, even necessary to human beings. Emotions nurture life when they are in synch with the Qi of the moment (always the result of multiple factors, some of them dominant) and in the right measure. Agreement with circumstances and moments in time is always taken into account. The Four Seasons model is repeated: in spring, we help the Qi of the Wood not only by the way we control our behavior, our mental state, our choice of activities and the bodily movements (e.g. Qigong) that guide the Qi, but also by the emotional state and tendencies we cultivate within ourselves and towards others, a feeling that should normally come more and more naturally, spontaneously.

Inspired by the *Yangsheng* 養生 school and the early almanachs (Monthly Commandments), a text like Suwen ch. 2, is exemplary of this practice.

*In spring, "one exerts the will (shi zhi 使志) for life: Letting live, not killing; Giving, not taking away; Rewarding, not punishing." (以使志生. 生而勿殺. 予而勿奪. 賞而勿罰)*

*In summer, "one exerts the will, but without violence, assisting the brilliance of beauty and strength which thus fulfil their promise. One must assist the flow of qi which likes to go to the exterior." (使志無怒. 使華英成秀. 使氣得泄. 若所愛在外)*

*In autumn, "one exerts the will peacefully and calmly, to soften the repressive effects of autumn." (使志安寧. 以緩秋刑. 收斂神氣. 使秋氣平. 無外其志. 使肺氣清-*

*In winter, "one exerts the will as if buried, as if hidden, and taking care only of oneself, as if fixed on oneself, in possession of oneself." (使志若伏若匿. 若有私意. 若已有得). (Suwen, ch. 2)*

In other words:

*"[The True Man of antiquity] is cool like autumn and warm like spring; his emotions follow like the seasons. His action always aligns appropriately with affairs and no one knows his limit." (Zhuangzi ch. 6, transl. R. Eno)*

淒然似秋，暖然似春，喜怒通四時，與物有宜而莫知其極。

When practicing *Taiji* or *Qigong*, it's not enough to have an "image", a "representation", in mind; the heart must also set the Qi in motion, the emotion must activate the Qi and push it in the right direction. Emotions then support the correct movement of vital Qi: they "nurture life".

So, in spring (or any time of the year whose Qi is analogous to spring and Wood), having a psyche that pushes

forward, that gives strength to get past obstacles, is advantageous; but striving is not forcing (situations, people, etc.). *Nu* 怒 is not damaging anger, but an aid to the necessary effort of the moment.<sup>2</sup>

All emotion is seen fundamentally as that which pushes *Qi* in one direction or another, with measured or with excessive or untimely force; which makes the difference between life-nurturing and life-destroying emotions.

This double possibility is clearly seen in the meanings of the character *qing* 情, which can just as easily refer to the natural data, the tendencies intrinsic to one's true nature, as to the emotions that inhabit, possess and destroy us. This vision can already be found in texts that precede the development and writing of medical theories. As, for instance:

*When Heaven gave life to humans it caused them to have appetites and desires. Certain desires belong to the essential nature of humans, and those that are essential to their nature are inherently self-limited. The sage keeps these limits in good repair to make the desires stop at the right place; this is why when he acts he does not transgress the limits belonging to his essential nature (qing 情). Thus, the desire of the ear for the five sounds, of the eye for the five colors, and of the mouth for the five flavors, belongs to our essential nature. In regard to these three, the desires of the noble and base, the wise and stupid, the worthy and unworthy are one. [...] What differentiates the sage is that he maintains the limits on the desires inherent in his essential nature. If a person's action are grounded on valuing life, he will satisfy the desires that belong to his essential nature (qing 情). If his action are not so grounded, he will fail to do so. Grounding or not grounding action on valuing life is the*

*root of life and death, survival and destruction. (Lüshi Chunqiu II, 3, transl. J.Knoblock & J. Riegel)*

天生人而使有貪有欲 欲有情 聖人修節以止欲 故不過行其情也 故耳之欲五聲 目之欲五色 口之欲五味 情也 此三者 貴賤 愚智 賢不肖 欲之若一 [...] 聖人之所以異者 得其情也 由貴生動則得其情矣 不由貴生動則失其情矣 此二者 死生存亡之本也

*If the vital breath (qi 氣) that is stored up in a man becomes dispersed and does not return, then he suffers a deficiency. If it ascends and fails to descend again, it causes him to be chronically irritable (nu 怒). If it descends and does not ascend again, it causes him to be chronically forgetful. And if neither ascends nor descends, but gathers in the middle of the body in the region of the heart, then he becomes ill. (Zhuangzi ch.19 Transl. B. Watson)*

We could say that every emotion is a movement of the Heart and an aspect of *Qi*.

*Qi* can be seen in a general way, as the infinitely varied yin-yang aspects of life in their entanglements; it can be considered yang in relation to a perceptible form that manifests its variations; it can be analyzed in a multitude of ways. Many of these serve as the basis for theoretical presentations of medicine. The one known as *Yin Yang* and *Five Elements* (*yin yang wuxing* 陰陽五行) is particularly important in relation to the spirit, mind, psychology and emotions.<sup>3</sup>

*Heaven has four seasons and five elements for generating, growing, gathering in and burying, which produce cold, heat, dryness, dampness and wind.*

*Man has five zang organs and, through transformation, five qi, which produce elation (xi 喜), anger (nu 怒), sadness*

*(bei 悲), oppressiveness (you 憂) and fear (kong 恐). (Suwen ch. 5)*

天有四時五行。以生長收藏。以生寒暑燥濕風。人有五藏化五氣。以生喜怒悲憂恐。

The basic bodily manifestations of emotions are the same in humans, always and everywhere. For example, we stiffen and straighten up in anger, but not in fear.

However, there is always a cultural addition (civilization and education) that intervenes and that can change the interpretation of these bodily manifestations on the one hand, and even influence their manifestations on the other.

Nevertheless, whatever the differences in bodily manifestations, in understanding, in analyzing emotions, the reality of *Qi* movements and their alterations is the same for all, pulses will not be different, organ damage will be the same.

Of course, altered behavior can influence *Qi* movements. For example, a young woman brought up with the idea that she must keep quiet, control herself, say nothing, repress any expression of her feelings, even consider herself guilty, etc., will not only have altered bodily manifestations and an affected mind, but the repression imposed and incorporated may have an effect on *Qi* movements, for example, by causing what is known as a *Liver Qi* blockage. This *Qi* should be included in the diagnosis and taken into account in the treatment.

Therefore, we can say that it's not so much the emotion itself that's important (more or less repressed anger, repressed resentment), but the effect of the psychological state on the movement of *Qi*, on their interactions and transformations.

The treatment is therefore a reorganization of *Qi* movements, according to the organs whose movement is dis-



turbed; if we take acupuncture, the treatment is done with needles. Hence the importance of diagnosis; often based on Five elements interaction patterns. These interaction models, first and foremost the control (*ke* 剋) cycle, show us how imbalance in one organ affects other organs. Whether this imbalance is due to an emotion makes no difference to the interaction of *Qi*; thus, an organ affected by an emotion can effect another organ, which will manifest its imbalance in one or more of the various aspects of human life for which it is responsible (physiology, mind, psychology, emotions...).

Thus, someone whose Spleen is weakened by worry and preoccupation, may develop irritability if the weakness of the Spleen, unable to move forward in thought, unable to transform dampness, blocks the Liver *Qi*. Or this person may develop fearful anxiety, if the weakening of the Spleen leads to a deficiency of the Kidneys.

However, these interactions of *Qi* between the Five Organs should not be understood as emotion overcoming emotion. Even though it may seem so, if we take some texts literally, in a primitive word for word interpretation that is not the right one.

„Obsessive thinking injures the Spleen; anger prevails over obsessive thinking.“ (Suwen ch.5)

思傷脾 怒勝思

Does obsessive thinking (worry, concerns, *si* 思) overcome anger?

Yes, if we consider only obsessive thinking as representing the *Qi* of the Earth element/phase, and anger as that of the Wood element/phase; but not if we take each in its particular and specific definition. If the diagnosis finds stagnation, a *yang* weakness, in the functioning of the Spleen-Earth, the dynamism of the Liver-Wood is

the best way to remedy the situation (which is why the Spleen mu point is Liv 13, for example). We can then say that anger prevails over obsessive thought. But the treatment will be carried out by acting on the *Qi* with the needles, not by provoking anger in the worried, obsessive patient.

Of course, there's the well known anecdote of a famous doctor who angers his patient after diagnosing a blood stasis (probably involving the Liver) in the Spleen/Stomach that threatens his life if not evacuated quickly. The patient vomits a mass of blood and is cured. But it was the movement of the *Qi* excited by anger that worked, not a change in psychology. This doctor must have been familiar with Suwen ch. 39<sup>4</sup>, where one of the characteristic effects of anger is the vomiting of blood. The patient, for his part, retains all his irritability (unless the illness was due, in whole or in part, to the presence of stasis).

What's more, the action is rapid, as the emotion acts directly and immediately on the organ and therefore its functioning, its *Qi* and the blood it conveys: one turns red or pale in a tenth of a second, the heart rate changes in the blink of an eye .... Hence the doctor's urgent decision.

This leads to another question: does speech, do words play a role in the treatment of emotional disorders in classical Chinese medicine and – more broadly – in pre-Han and Han Chinese thought?

A word can touch and move, set things in motion, initiate inner transformation. But it does not come from an analysis of the situation that leads to a deliberate choice; it is not pronounced for a particular repetitive and expected effect. It can spring spontaneously and unconsciously from the therapist, the result of a deep bond with the patient. It's a kind of free, unconscious intuition. Most of the time, the therapist doesn't even remember what they said

(or that they said anything significant). One of the best illustrations of this can be found in the Huainanzi:

*The essence of the heart can transform [others] like a spirit, but it cannot point out things to them. The essence of the eye can cut through obscurities, but it cannot give clear warning. If the speech is identical but the people trust it [in some cases], it is because trust preceded the speech. If the command is identical but the people are transformed by it [in some cases], it is because sincerity lay beyond the command. (Huainanzi ch.10, transl. Major & Queen)*

心之精者可以神化，而不可以導人；目之精者，可以消澤，而不可以昭認。同言而民信，信在言前也；同令而民化，誠在令外也。

*When the sage embraces his Heavenly Heart (tian xin 天心), his voice can move and transform (dong hua 動化) the world. Thus, when his Quintessential Sincerity (jing cheng 精誠) is stimulated (gan 感) within, an embodied qi (xing qi 形氣) responds in Heaven. (Huainanzi ch.20, transl. Queen & Major)*

故聖人者懷天心，聲然能動化天下者也。故精誠感於內，形氣動於天

Practitioners of classical Chinese medicine don't try to find the word that moves the patient internally, that touches them at the deepest level and can initiate a transformation at the level of what we call *shen* 神. But on a daily basis, they will cultivate their inner rectitude, their centrality, their rootedness in the origin, so that what emanates from them, consciously or unconsciously, in gesture or word, resonates as well as possible with the re-

ality of the moment, including that of the patient. This, of course, requires the therapist to work constantly on themselves and the balance of their emotions.

The Five Elements model of *Qi* interaction explains how each emotion can affect each organ.

In fact, rather than a simple, pure emotion, the patient's reality is a composite inner layout. Pure "elemental" *Qi* does not exist in reality, nor does *yin qi* or *yang qi*. Nothing is pure *yin*, pure *yang*, pure Wood, pure Earth... All reality is a blend in permanent transformation (the *yin yang* model is found in its entirety in the Five Elements). A human being, a patient, doesn't have one emotion; they have an inner disposition which is an emotional mixture, and which is in perpetual evolution or stagnation, with consequences.

Anger can flare up without restraint, be accompanied by strong, wild imagination (which can lead to jealousy, paranoia, etc.), or fixate obsessively on a subject, or poorly conceal the fear that may be at its origin, etc.

With the help of body symptoms, of pulses, the diagnosis will pinpoint the organs involved and trace the development of the emotional disorder from its origin, explaining the various phases and the present outcome. This gives indications for treatment, knowing what to do, where to start, etc.

An emotion is not simply the emotion traditionally correlated to an organ in the Five Elements "correspondences". Anger=Liver=Wood, etc.

In fact, the emotion that corresponds to the Liver can be called anger (*nu* 怒) just as the sour flavor is something that has a taste, a texture, that the term "sour" best characterizes. And there are many kinds of sourness.

It's one of the foundations of *yin yang* and Five Elements/Phases, that what correlates with an element/phase be-

comes a potential representative of its *Qi*.

Hence, the emotion associated with the Liver is the presence of Wood *Qi* in any emotional state; it can manifest itself as excitement, overheating, overflowing imagination (often disconnected from reality because righteousness is poorly assured), multiplication of projects (often unrealizable or unrealistic), resentment, hatred (the opposite of the benevolence implied by *ren* 仁, the "virtue" associated with Wood), etc. Certainly, there will almost always be anger; but it can take many forms and will be identified as anger not because of the Western psychology definition of the word, but because of the accurately detected presence of Liver-Wood *Qi*.

Since all is about the movement of *Qi*, it's not surprising that a disorder that occurs at the physiological, bodily level can lead to alterations in the emotional state. Indeed, disorder in physiology, in substances, in the body, can be associated with organic dysfunction. One of the Five organs no longer maintains its *Qi* in the right movement, the right action. This has multiple repercussions at all levels. They can be emotional or psychological.

A woman whose menstrual period drains the liver blood tends to be more irritable.

An aging person tends to be more cautious, even fearful.

Depending on whether they arise from the psyche or from a physiological state, the classical texts present the emotions differently.

- When they affect a person's heart, the patient is said to have this or that emotion.
- When they are the result of a physiological alteration of the organ, the patient is said to "have a tendency to" develop this emotion, or is "prone to" that kind of emotion.<sup>5</sup>

Diagnosis helps to put emotional manifestations in their proper place and

explain them. This can also be beneficial for the patient. For example, a person who has just lost a loved one and feels anger developing within him or her, all the stronger for the depth of the grief. Anger that has no reason to exist, and which therefore turns on the person who has disappeared; this can lead to misunderstanding and guilt. This can be a relief for the patient if we explain that the blockage of *Qi* in the Lung, resulting from the sadness of mourning, causes a reaction from the Liver *Qi*, which wants (as is its nature) to force its way up, creating a heat-up, which is experienced as anger in the mourning person, by definition already troubled (in heart, mind, spirit) and weakened (in body, by exhaustion of *Qi*).

Here again, diagnosis according to traditional medicine provides an understanding of the patient's condition, with its current and potential developments (because we know which organ will be the next to be affected), and treatment using the techniques and resources of this Chinese classical medicine.<sup>6</sup>

For nurturing life with emotions, we analyze and identify the emotions for what they are: a disorder in the movement of *Qi*, and unbalance in the *yin yang*<sup>7</sup>. Then to put back the *Qi* in their natural movement according to models developed by observing these movements in natural phenomena of all kinds.

If we value life and cultivate our own awareness, we restore good order in ourselves without waiting for disorder to cloud discernment and will.

*If those that follow the Way are (excessively) joyful then they quickly exhale (warm breath) (xu 呶), and if they become angry they increasingly puff out (moist breath) (chui 吹), in order to harmonise it. They breathe in (ji 吸) the quintessential qi (jing qi 精氣) of heaven and earth to make yin*



substantial (shi 實), hence they will be able to avoid illness. (Yinshu, Transl. V. Lo)

When treating a patient, we do the same, allowing them to reach a better discernment in the conduct of their life, to achieve a true inner transformation in their spirit (shen 神) in such a way that not only they made better choice in nurturing their life, but the disorganisation of their mind by untimely or unlimited emotion is less likely to return or to return with the same degree of severity. Hence, they not only avoid harm, but enjoy more the taste and joy of life; they gradually find their true place between Heaven and Earth, and achieve harmony in the measured fullness of their emotions.

Before the feelings of pleasure, anger, sorrow, and joy are aroused, one is in what is called the center (zhong 中).

When these feelings are aroused (fa 發), and they each attain due measure and degree (zhong jie 中節), it is called harmony (he 和).

The center is the supreme foundation of the universe, and harmony is its universal expression.

When the center and harmony are realized fully, then order and happiness abound throughout heaven and earth, and all things are nourished and flourish. (Zhongyong, doctrine of the mean, transl. S. Beck)

喜怒哀樂之未發謂之中發而皆中節謂之和 中也者天下之大本也和也者天下之達道也 致中和天地位焉萬物育焉

Elisabeth Rochat de la Vallée,

Die gebürtige Pariserin studierte klassische Literatur, Philosophie und Chinesisch. Sie forschte zusammen mit Dr. Claude Larre und Dr. Jean Schatz zum chinesischen Denken und zur Chinesischen Medizin. Sie ist die Mitgründerin des Paris Ricci Instituts (1971), der European School of Acupuncture (1975) und der Ricci Association für das große chinesisch-französische Wörterbuch. Dort war sie ebenfalls als Generalsekretärin und Chefredakteurin tätig. Als Mitglied der französischen Gesellschaft für Chinesische Studien unterrichtet sie antike chinesische Philosophie und klassische medizinische Werke in Frankreich, verschiedenen anderen europäischen und amerikanischen Ländern. Sie hat diverse Bücher, Booklets und Artikel in verschiedenen Sprachen veröffentlicht und ist gefragte Sprecherin auf Kongressen, Symposien und internationalen Konferenzen.



Anmerkungen

- 1 The Han dynasty covers the period from 206 BC to 220 AD.
- 2 An example of the use of the character for « anger (nu 怒) » as a vigorous push is found in the Zhuangzi ch. 26: « In spring, when the rains arrive on time, grass and trees spring to life forcefully (nu 怒). »
- 3 yin yang wu xing 陰陽五行 can be translated in different ways; I won't discuss them here. For convenience, I'll say "element" or "phases".
- 4 "When there is anger, [...] if it is intense, there is vomiting of blood and even diarrhoea with undigested food." (Suwen ch.39) 怒 [...] 甚則嘔血及飧泄
- 5 They then add a character, often shan 善, to indicate this propensity.
- 6 This is not to say that the Western psychological approach is irrelevant or should not be used when practicing Chinese medicine. It simply means that we can add a perspective rich in therapeutic possibilities. Each practitioner can, according to his or her knowledge, skills and choices, use both Western and Chinese approaches. But it is far preferable not to reduce one to the other, not to take the Western psychological approach as a possible basic model. A fruitful exchange can only take place when both partners exist on an equal footing, each with regularly applicable knowledge, enabling a reliable diagnosis, leading to an appropriate treatment, specific in its techniques; the whole forming a corpus whose roots draw on a memorable tradition and whose developments are far from complete.
- 7 That is precisely the definition of "disease" according to the Suwen ch. 5: "Diseases arise as a result of the contrary activities of yin yang, for these run counter to the natural order of life." 此陰陽反作病之逆從也

# Yang Sheng-Tuina-Techniken zur Selbstpflege

Christiane Tetling

Yang Sheng, „Die Kunst des langen Lebens“, in der Übersetzung aus dem Chinesischen kann der Begriff „Yang Sheng“ mit „nähren, was geboren wird“ oder „das Leben ernähren“ interpretiert werden. In der langen Geschichte Chinas haben sich die verschiedensten Formen der „Lebenspflege oder Gesundheitspflege“ entwickelt. Viele Philosophen, Literaten und Mediziner haben sich mit diesen Themen auseinandergesetzt, die alle Bereiche des menschlichen Lebens betreffen: Ernährung, Leben mit den Jahresrhythmen, Arbeit und Ruhe, Bewegung, Schlaf. Yang Sheng beschränkt sich nicht nur auf die Erhaltung der körperlichen Gesundheit, sondern umfasst auch die psychische Gesundheit, die Pflege von Geist und Seele, also ein ganzheitliches Konzept. Die Pflege des Lebens hat in China eine sehr lange Tradition und bedeutet vorrangig, bewusst und achtsam zu leben, seinen individuellen Lebensrhythmus zu erkennen und zu pflegen. Viele wissen, dass die Bezahlung eines Arztes im alten China von der Anzahl der gesunden Menschen in seinem Zuständigkeitsbereich abhing und nicht davon, wie viele

er von einer Krankheit geheilt hatte. Deshalb hat sich die Idee verwurzelt, dass die Chinesische Medizin gerade in den frühen Stadien einer Krankheit oder bevor sie sich manifestiert, einen großen Stellenwert haben sollte. Dies ist die logische Konsequenz des Yang Sheng-Konzepts. Die Lebenspflege bedeutet auch, sich von externen Hilfen weitestgehend unabhängig zu machen, sein individuelles Thema in die eigene Hand zu nehmen und durch tägliche Aktivitäten die Gesundheit zu bewahren und zu fördern. In der TCM hat neben der Ernährung, Qigong und Taichi auch Tuina einen großen Stellenwert.

Die chinesische Massage – *Tuina*, ist eine der ältesten komplexen manuellen Behandlungsmethoden. Der Begriff *Tuina* setzt sich aus dem chinesischen Wort *Tui* (schieben) und *Na* (greifen) zusammen.

Im Vergleich zur westlichen Massage, die sich vor allem auf die Behandlung des Bewegungsapparates konzentriert, beeinflusst *Tuina* den gesamten Organismus, um das gestörte Gleichgewicht von *Yin* und *Yang* wiederherzustellen und den *Qi*-Fluss anzuregen. Die *Tuina* wirkt lokal oder reflektorisch. Eine *Tuina*-Behandlung aktiviert die vitale Energie und das Blut,

entspannt Muskeln und Gelenke, reguliert und mobilisiert Körperfunktionen, lindert oder vertreibt Schmerzen, verbessert die Zirkulation von Blut und Körperflüssigkeiten und hat eine heilende Wirkung auf verletzte Gewebe.

Im Folgenden stelle ich einige *Tuina*-Praxiskonzepte zur Lebenspflege vor.

## Tuina – Chinesische Heilmassage zur Lebenspflege

Ein Teil der *Tuina*-Methoden zur Selbstbehandlung lassen sich sehr gut in den Alltag integrieren. Zum Beispiel im Büro oder als Partnermassage am Abend. Alle hier vorgestellten Abläufe können gleichermaßen von Therapeutinnen und Patienten zur Lebenspflege angewendet werden. Die Selbstmassagen sollten regelmäßig durchgeführt werden, um die eigene Energie zu halten, zu stärken und Erkrankungen vorzubeugen. Man benötigt ca. 20 Minuten pro Tag, um eine Massage durchzuführen. Der Raum sollte gut gelüftet sein, die Kleidung sollte bequem sein. Die Massage kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.



**Praxistipp**

Üben Sie mit den Patienten und Patientinnen die Abfolgen ein, lokalisieren Sie gemeinsam die Akupunkturpunkte, geben Sie den Hinweis, sich die Massageanleitung vom Partner/Partnerin vorlesen zu lassen oder machen Sie eine Tonaufnahme des Ablaufes, das erleichtert das anfängliche Praktizieren.

Die Selbstmassage

Die Massage wirkt Qi bewegend, stärkend und Blockaden lösend. Der Raum sollte gut gelüftet sein, die Kleidung sollte bequem sein. Die Massage kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit und führen Sie die Massage in einem gut gelüfteten Raum durch.

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl
- Lassen Sie die Augen sanft geschlossen
- Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel ab
- Atmen Sie 36 Mal durch die Nase ein und aus.
- Das Ausatmen sollte 3 Mal so lange dauern wie das Einatmen
- Lassen Sie die Gedanken zur Ruhe kommen
- Reiben Sie die Hand-Innenflächen kräftig aneinander, so dass Wärme entsteht
- Streichen Sie mit den flachen Händen 6 Mal durch das Gesicht, als ob Sie es waschen wollen
- Nehmen Sie die Hände vom Gesicht
- Knicken Sie die Zeigefinger an jeder Hand leicht ab. Führen Sie die mittleren Knöchel der Zeigefinger auf beiden Seiten zum inneren Ende der Augenbrauen, drücken Sie diese Stelle (*Zanzhu* Bl 2)

- Dabei die Daumeninnenseiten sanft auf den Wangen ablegen, um die Zeigefinger etwas zu stützen
  - Dann 36 Mal mit den Fingerknöcheln der Zeigefinger vom inneren Ende der Augenbrauen an der Nase bis seitlich der Nasenflügel (*Yingxiang* Di 20) mit sanftem Druck von oben nach unten entlangfahren. Die Daumen-Innenseiten dabei auf den Wangen belassen.
  - Immer wieder neu am inneren Ende der Augenbrauen ansetzen.
  - Nehmen Sie danach die Hände vom Gesicht
  - Drücken Sie mit den Zeigefingerbeeren rechts und links die Stelle neben den Nasenflügeln (*Yingxiang* Di 20) und massieren den Punkt 18 Mal kreisend
  - Die Hände gehen dann Richtung Hinterhaupt und suchen mit dem Daumen den Punkt *Fengchi* Gb 20 (Windteich) in der Vertiefung zwischen den zwei Muskelsträngen kurz über dem Haaransatz.
  - Massieren Sie den Punkt 36 Mal
  - Nehmen Sie danach die Hände wieder vom Hinterkopf
  - Ballen Sie die rechte Hand locker zur Faust
  - Beklopfen Sie den linken Arm außen von oben nach unten und innen von unten nach oben jeweils 6 Mal
  - Beklopfen Sie den rechten Arm außen von oben nach unten und innen von unten nach oben jeweils 6 Mal
- Zum Abschluss:
- Reiben Sie kräftig die Nierengegend bis Kreuzbein mit beiden Händen, bis sich ein deutliches Wärmegefühl einstellt
  - Legen Sie dann Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab
  - Schließen Sie die Augen und ruhen Sie etwas nach
  - Öffnen Sie die Augen, richten Sie den Blick in die Ferne.

Wiederholen Sie die Massage 2–3 Mal pro Woche.

Yang Sheng – Heilsame Berührung

*Tuina-Partner-Fußmassage*

Behandlungszeit ca.15–20 Min.

Der Partner/Partnerin liegt bequem auf dem Rücken, unter den Knien liegt eine Knierolle oder Decke, der Massierende sitzt bequem am Fußende. Achten Sie auf eine entspannte Sitzhaltung. Stellen Sie sich etwas Massageöl bereit. Ungeröstetes Sesamöl oder Kokosöl eignet sich sehr gut. Sie können dem Öl auch ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzufügen.

- Die Füße mit beiden Händen fassen und Kontakt aufnehmen
- Die Hände lösen
- Mit beiden Händen einen Fuß fassen dann mit den Händen über den Fuß streichen, über die Innen und Außenseite des Unterschenkels streichen 3 Mal wiederholen
- Dann jeden Zeh greifen und vorsichtig leicht kreisen, jeden Zeh einzeln durcharbeiten
- Fußgewölbe vorsichtig dehnen, die Daumen liegen in der Mitte der Fußsohle die anderen Finger umfassen den Fußrücken (stellen Sie sich vor, Sie möchten eine Frucht in der Mitte teilen)
- Verteilen Sie etwas Massage-Öl auf dem Fuß
- Fuß und Fußsohle von oben nach unten massieren
- Fußknöchel innen und außen mit den Daumen kreisend massieren
- Akupressurpunkt Niere 3 halten und pressen
- Den gesamten Fuß ausstreichen
- Fuß ausstreichen, über die Innen und Außenseite des Unterschenkels streichen 3 Mal wiederholen
- Den Fuß an den Fersen halten und leicht ziehen
- Zehen halten und den Fuß leicht nach vorne dehnen
- Fuß ausstreichen

- Akupressurpunkt Niere 1 an beiden Füßen mit dem Daumen halten und 1 Minuten pressen
- Füße zudecken
- Partner nachruhen lassen

Die Fußmassage ist auch bei Kindern sehr beliebt.

### Praxistipp: Massageöl selber herstellen

70 g Sheabutter oder  
20 ml Sesamöl oder Mandelöl  
10 ml Olivenöl  
5–10 Tropfen ätherisches Öl  
zum Beispiel Lavendel / Zitrone

Die Öle leicht erwärmen, mischen und bei Bedarf das ätherische Öl dazugeben. In einen Tiegel füllen. Wenn Sheabutter genutzt wird, stellen Sie diesen nach dem Schmelzen und der Zugabe der anderen Öle eine Weile in den Kühlschrank und schlagen sie die Masse dann mit einem Rührgerät wie Schlagsahne auf.

### Ohrmassage zur Stärkung des Immunsystems

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, beide Füße fest auf dem Boden stellen.
- Bilden Sie mit dem Zeige und Mittelfinger ein V, den Zeigefinger hinter das Ohr, der Mittelfinger liegt vor dem Ohr, reiben Sie die Fläche vor und hinter dem Ohr, bis Wärme entsteht.
- Fassen Sie dann das Ohrläppchen mit Daumen und Zeigefinger, der Daumen liegt hinter dem Ohrläppchen, Zeigefinger vorn und kneten das Ohrläppchen zwischen den beiden Fingern, bis eine wohlige Wärme entsteht.
- Dann greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger, Daumen hinter dem Ohr Zeigefinger in der Ohrkrempe, die äußere Ohrkrempe und massieren dies mit leichtem Druck die ge-

samte Krempe 3–4 Mal wiederholen

- Dann Wechseln Sie zum Tragus, der Knorpel am Eingang des Gehörganges, der Daumen hält den Tragus von innen, der Zeigefinger von außen, kneten Sie auch hier den Bereich bis eine Wärme entsteht.
  - Massieren Sie die Ohren täglich, es wirkt Immunsystem stärkend.
- Kinder mögen diese Massage, wenn diese von einem Elternteil massiert werden.

### Die Qi-Dusche nach Meister Li Zhi-Chang – Die Energiedusche in der Arbeitspause

**Vorbereitung:** Stehen Sie mit den Füßen schulterbreit parallel, in der Vorstellung tief verwurzelt mit der Erde. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Gewicht ruht auf der Mitte der Fußsohlen.

Der Rumpf ist aufrecht, der untere Rücken wird lang – der Scheitelpunkt zeigt zum Himmel. Das Kinn etwas nach unten und nach hinten führen, so dass Raum in der Halswirbelsäule entsteht. Die Zungenspitze berührt den Gaumen.

Die Augenbrauen entspannen und ein inneres Lächeln entstehen lassen. Der Atem fließt ruhig.

**Übung:** Breiten Sie die Arme aus, als wollten Sie die ganze Welt und den Himmel umarmen und heben Sie die Arme langsam nach oben bis über den Scheitelpunkt. Dabei denken Sie an etwas, was Ihnen Freude macht, Sie stärkt und erfrischt.

Stellen Sie sich vor, wie dabei die Hände das Licht und die Lebensenergie einfangen. Dann lenken Sie dieses „Qi“ wie einen Lichtstrahl aus Regenbogenfarben in den Scheitelpunkt. Während Ihre Hände langsam vor dem Körper nach unten sinken, stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper Schicht

für Schicht mit frischer Energie angereichert und zugleich gereinigt wird. Alles Verbrauchte und Trübe entweicht. In Ihrer Vorstellung fließt das „alte und verbrauchte“ Qi über Ihre Fußsohlen in die Erde. Beginnen Sie mit der Qi-Dusche erneut - auf eine fließende Bewegung achten. Beliebiger oft wiederholen, bis Sie sich frisch und lebendig fühlen.

**Abschluss:** Bleiben Sie einen Augenblick still stehen und legen Sie dabei die Hände auf das *Dantian* (eine Handbreit unter dem Nabel).

### Das richtige Atmen – Atemtraining

Die folgende Übungen soll helfen, die Sauerstoffzufuhr in den Zellen zu erhöhen und dabei blockierte Energien zu lösen und zu entspannen und das Immunsystem zu stärken. Legen Sie sich ausgestreckt auf den Boden. Sorgen Sie für eine bequeme Unterlage oder praktizieren Sie im Stehen.

- Reiben Sie mit Zeigefinger das Areal rechts und links neben den Nasenflügeln 36 Mal.
- Legen Sie die rechte Hand auf den Bauch, die linke Hand auf den Brustkorb.
- Atmen Sie immer durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Einatmen 4 Sekunden – dreiviertel des Luftvolumens tief in den Bauch atmen. Wölben Sie den Bauch dabei.
- Den Rest des Luftvolumens atmen Sie in den Brustkorb.
- Dann atmen Sie 7 Sekunden die gesamte Luft durch den Mund aus.
- Wiederholen Sie diese Übung am Anfang 5 Mal.
- Steigern Sie dies bis auf 20 Wiederholungen.
- Üben Sie täglich.



## Selbstmassage zur Stärkung des Immunsystems

**Die Nasenmassage** ist eine allgemein vorbeugende Massage zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Die Nase ist das Tor der Atemwege und Lunge, deshalb ist es sinnvoll diesen Bereich besonders zu stärken, dies wirkt sich positiv auf das gesamte Atmungssystem aus und ist z.B. eine Prophylaxe für die Pollenzeit.

**Die Massageabfolge:** Legen Sie ihre Zeigefinger oder Mittelfinger in den Bereich der Nasenflügel. Dort befindet sich der Punkt Di 20 – Willkommen Duft. Pressen Sie diesen Punkt beidseitig, gleichzeitig 36 Mal. Dann legen Sie die Zeigefinger neben die Nasenflügel und reiben mit den Fingerspitzen neben der Nase 18 Mal auf und ab.

**Variante:** Die Finger beider Hände greifen ineinander, legen Sie dann die Daumenseitenrechts und links neben die Nasenflügel, bewegen Sie die Daumen in der Nasolabialfalte 18 mal sanft auf und ab.

**Wirkung:** Die Durchblutung wird lokal gefördert, das Immunsystem gestärkt. Wiederholen Sie die mehrmals täglich.

### Kurze Auszeiten im Arbeitsalltag

- Für das Üben am Arbeitsplatz eignen sich folgende Gesten (Miniübungen), die den Energiefluss anregen:
- Gesicht, Arme und Beine mit der Handfläche kräftig reiben
- mit den gespreizten Fingern durch die Haare streichen und den Nacken reiben
- die Ohren in alle Richtungen langziehen, austreichen und die Ohrfläppchen durchkneten
- die Hände aneinander reiben und die Handinnenflächen entspannt auf die Augen legen
- die Augen in alle Blickrichtungen bewegen und kreisen und die Nah- und Ferneinstellung der Augen

trainieren, indem man Gegenstände in unterschiedlichen Entfernungen abwechselnd fixiert

- die Zunge bewusst gegen den Gaumen drücken und sich für einen Moment auf den Punkt zwischen den Augenbrauen konzentrieren
- eine bewusste, tiefe Bauchatmung praktizieren und zur Gewohnheit werden lassen

## Den Körper abklopfen

Die Hände kraftvoll aneinander reiben, bis eine angenehme Wärme entsteht. Die Schultern und die Oberarme nach unten hin abklopfen. Dann den Thorax abklopfen, anschließend den Rückenbereich und am Ende die Beine. Zeitaufwand: 5 Minuten.

Schon mit einem wenigen Zeitaufwand lassen sich die *Yang Sheng*-Übungen erlernen, eine positive Wirkung ist schnell spürbar.

### Christiane Tetling

ist diplomierte *Tuina* und TCM

Therapeutin, seit über 25 Jahren mit eigener TCM Praxis in

Dortmund. Autorin der Bücher „*Tuina* Praxiswissen kompakt“ 2. Auflage Thieme Verlag 2023, „Handbuch der Reflextherapie“ Springer 2004, Mitautorin der „*Yang Sheng* Reihe Patientenratgeber“ Oekomverlag 2019.

Sie ist Dozentin, Referentin im Fachbereich Chinesische Medizin. In der AGTCM.e.V. – Fachverband für Chinesische Medizin ist sie seit vielen Jahren aktives Mitglied und arbeitet in der Kommission zur Qualitätssicherung für die Aus- und Weiterbildung in der chinesischen Medizin. [praxis@tetling.de](mailto:praxis@tetling.de)



### Literatur

Praxisbuch *Tuina* Christiane Tetling 2. Auflage 2023 Thieme Verlag. *Yang Sheng* Reihe Oekom Verlag

Train your brain

# Die „Healthy minds“-App für seelische Gesundheit

Anne Hardy

**Wie könnte Yang Sheng in der westlichen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts vermittelt werden? In einer Zeit, die für Störungen der seelischen Gesundheit sensibilisiert ist, gewinnt diese Frage zunehmend an Bedeutung.**

*The aim of yangsheng is not just physical health. It aspires to harmony, the seamless integration of mind and body, physical and mental balance, serenity, detachment from excessive emotions, health and fitness into old age, wisdom, and ultimately an egoless identification with the Dao (everything that is).<sup>1</sup>*

So beschreibt Peter Deadman die Ziele des *Yang Sheng*. Die Realität in der westlichen Welt sieht leider ganz anders aus. Und zwar insbesondere in Bezug auf die geistige Gesundheit. „Unseren Kindern geht’s nicht gut“ titelte die Wochenzeitschrift „Die Zeit“ im August 2024.<sup>2</sup> Anlass war der in der Fachzeitschrift „Lancet Psychiatry“ publizierte Report zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen weltweit.<sup>3</sup> An dem Großprojekt unter der Leitung von Patrick McGorry, Professor für Jugendpsychiatrie an der Universität Melbourne, wirkten insgesamt 50 Wissenschaftler:innen aus der Psychologie, Psychiatrie, Psychotherapie,

den Neurowissenschaften und der Gesundheitsökonomie.

Über fünf Jahre wertete die Kommission die internationale Fachliteratur zu psychischen Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen aus. Die Ergebnisse sind alarmierend: Angstsymptome, Verhaltensauffälligkeiten und emotionale Probleme haben seit dem Ende der Pandemie zugenommen. Fast jedes vierte Kind bzw. jeder vierte Jugendliche war betroffen.<sup>4</sup> Lediglich die Häufigkeit von Depressionen ist nach der Pandemie zurückgegangen.

## Die ängstliche Generation

In den Vereinigten Staaten erhob Jonathan Haidt, einer der bekanntesten und einflussreichsten amerikanischen Sozialsoziologen, etwa zeitgleich seine Stimme mit dem Buch „The Anxious Generation“.<sup>5</sup> Auch er weist auf die fragile seelische Gesundheit der jungen Erwachsenen zwischen 14 und 29 Jahren hin. Seine These ist: Die Generation Z (geboren zwischen 1997 und 2012) ist in der virtuellen Welt ganz neuen Gefahren ausgesetzt, während sie in der realen Welt durch Helikopter-Eltern daran gehindert wird, sich Herausforderungen zu stellen und daran zu wachsen.

Haidt belegt dies durch Statistiken, die einen Zusammenhang zwischen mentaler Erkrankung und dem Smartpho-

ne-Gebrauch nahelegen. So ist etwa die Zahl der Mädchen zwischen 10 und 14 Jahren, die wegen Selbstverletzung ins Krankenhaus eingeliefert werden, zwischen 2010 und 2020 um 188% angestiegen. Er zeigt eine zeitliche Koinzidenz mit dem Aufkommen des Smartphones 2007, die dazu führte, dass Kinder und Jugendliche täglich mehr Stunden in der virtuellen Welt verbringen – mit erheblichen Folgen für ihre soziale Kompetenz. Darüber hinaus seien sie zu wenig vor Porno- und Horrorseiten geschützt.

## Weltweit fehlen Therapieangebote

Über die psychische Gesundheit von Erwachsenen gibt es kaum aktuelle Studien. Eine US-amerikanische Studie aus dem Jahr 2012 beziffert die Prävalenz von Angststörungen in den USA (bezogen auf ein Jahr) auf 23%.<sup>6</sup> Kritisch ist, dass es eine Lücke gibt zwischen dem Bedarf an Therapien und dem tatsächlichen Angebot. Die WHO World Mental Health Survey Initiative trug 2017 die Daten von 16.753 Befragten mit psychischen Störungen aus 25 Ländern zusammen. Menschen mit Angststörungen, affektiven Störungen oder Suchtproblemen wurden mit dem Composite International Diagnostic Interview (CIDI) der WHO erfasst. In Ländern mit niedrigem bis mittlerem Einkommen erhielt



ten nur 13,7% der Betroffenen eine Behandlung, 22,0 Prozent in Ländern mit hohem bis mittlerem Einkommen und 36,8% in Ländern mit hohem Einkommen.<sup>7</sup>

Interessant ist, dass bei der Recherche zum Stichwort „burn out“ in der medizinischen Literatur-Datenbank in den Jahren der Covid-Pandemie zunehmend Artikel über „burn out“ bei Ärzt:innen und Pflegenden publiziert wurden. Was daran erinnert, dass gerade auch in den Gesundheitsberufen die Selbstfürsorge zu kurz kommt.

### Forschung zu geistiger Gesundheit

Vor diesem Hintergrund gewinnt der Gedanke der Prävention Chinesische Medizin der Lebenspflege noch einmal mehr Bedeutung. Was ist zu tun? Peter Deadman zählt drei Weisen auf, die körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten: Schädliches Verhalten vermeiden, Gesundheit und Wohlbefinden aktiv fördern und das Leben nährenden Techniken erlernen. Dazu zählt er tiefes Atmen ins *Dantien*, *Qigong* und innere Künste wie *Tai Chi Chuan*, Yoga oder Meditation. Dabei ist dieser dritte Bereich erfreulicherweise immer mehr ins Bewusstsein gerückt, wird aber meiner Wahrnehmung nach vor allem von privilegierten Schichten praktiziert. Wichtig erscheint mir, dass weltweit alle Bevölkerungsschichten einbezogen werden. Dies ist auch das Ziel der kostenlosen „healthy minds“ App, die folgende Techniken vermittelt:

- Selbst-Wahrnehmung und Selbstfürsorge
- Wahrnehmung und Wertschätzung anderer Menschen (nahestehende, neutrale sowie für einen selbst schwierige Personen)
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Einsicht in eigene Verhaltensweisen und Denkmuster

■ Engagement, das über das eigene Wohlbefinden hinaus geht

Entwickelt wurde die App am Center for Healthy Minds an der University of Wisconsin-Madison, um den weltweiten Herausforderungen für die geistige und körperliche Gesundheit zu begegnen.

Gründer des Center for Healthy Minds ist Richard Davidson, Professor für Psychologie und Psychiatrie an der University of Wisconsin-Madison. Das Time Magazine ernannte Davidson 2006 zu einem der 100 einflussreichsten Menschen der Welt. Als Experte für geistige Gesundheit und Wohlbefinden gehörte er unter anderem dem „Global Council on Mental Health“ an, das während der Covid-Pandemie vom Weltwirtschaftsforum zusammentrat, um zu besprechen, wie man die mentalen Gesundheit von Arbeitnehmern im Home Office stärken könnte.

Seine Forschung konzentriert sich auf die neuronalen Grundlagen von Emotionen sowie auf Methoden, die das Wohlbefinden fördern. In Zentrum stehen Meditation und kontemplative Praktiken sowie die Frage, welche Auswirkungen sie auf das Gehirn haben. Dies erkundet das Team von Davidson mithilfe moderner bildgebender Verfahren aus der Hirnforschung, darunter verschiedene Arten von MRT, Positronen-Emissions-Tomographie, Elektroenzephalographie sowie moderne genetische und epigenetische Methoden.

### Austausch mit dem Dalai Lama

Über die Frage: „Was macht einen gesunden Geist aus?“ steht Davidson seit Jahren im Austausch mit seinem Freund, dem Dalai Lama, dem er zuerst 1992 in Dharamsala, Indien, begegnete. „Seine Heiligkeit forderte mich heraus und fragte, warum wir nicht die Werkzeuge der modernen

Neurowissenschaft nutzen, um Qualitäten wie Güte und Mitgefühl zu erforschen, anstatt negative Qualitäten des Geistes wie Depressionen und Angstzustände. Ich hatte keine gute Antwort, und an diesem Tag verpflichtete ich mich gegenüber Seiner Heiligkeit und mir selbst, alles in meiner Macht Stehende zu tun, um dazu beizutragen, diese positiven Qualitäten auf die wissenschaftliche Landkarte zu bringen“,<sup>8</sup> erinnert sich der Forscher.

2008 entstand mit der Hilfe von Stiftern das Center for Healthy Minds als Erweiterung des bereits bestehenden „Laboratory for Affective Neuroscience“. Dessen angewandte Forschung erstreckte sich nun auch über das Labor hinaus auf das Wohlbefinden im Klassenzimmer und am Arbeitsplatz. So entwickelten die Forscherinnen und Forscher 2011 ein „Freundlichkeits-Curriculum“ für das frühe Kindesalter, das in Kindertagesstätten erprobt wurde.

### Die Wissenschaft der Meditation

Den Grundstein für das „Healthy Minds Programm“ legte 2012 Davidsons damaliger Doktorand, Cortland Dahl, der für die wissenschaftliche Untersuchung verschiedener Formen der Meditation plädierte: „Wir erkannten, dass wir einen neuen wissenschaftlichen Rahmen und einen neuen Ansatz für die Kultivierung des Wohlbefindens brauchen, wenn wir unsere Forschung über die Achtsamkeit hinaus ausweiten wollen.“<sup>9</sup> Untersucht wurden fortan Aufmerksamkeit, psychische Belastbarkeit, Gleichmut, das Spüren positiver Emotionen, Freundlichkeit, Mitgefühl, Dankbarkeit und Empathie.

Zwei Jahre später publizierten die Wissenschaftler:innen des Center for Healthy Minds das Ergebnis ihrer jahrelangen Forschung in einer Sonder-

ausgabe des „Scientific American“ über die Wissenschaft der Meditation. Sie zeigten darin, wie alte Medikations-Praktiken Geist, Körper und Wohlbefinden beeinflussen können. Im selben Jahr gründete Davidson die „Healthy Minds Innovations Inc.“, um seine Forschungsergebnisse in Werkzeuge zu übersetzen, die es Menschen weltweit erlauben sollten, ihre geistige Gesundheit zu trainieren. Dass man das Gehirn trainieren kann wie einen Muskel, beruht auf der Entdeckung der Neuroplastizität, das heißt, das Gehirn kann auch weit über die Kindheit hinaus neue Nervenverbindungen aufbauen und stabilisieren, indem es sie häufig nutzt.

## Meditationen für alle Lebenslagen

2016 erschien die erste Version der „Healthy Minds App“, die sich in vier Säulen aufteilt: Awareness, Connection, Insight und Purpose (Bewusstheit, Verbindung, Einsicht und Sinn). Zu Beginn gibt es einen Selbsttest, der die bestehenden Fähigkeiten in den vier Säulen misst. Dieser Test wird in regelmäßigen Abständen wiederholt, so dass Fortschritte für die Nutzer:innen sichtbar werden. Im Programm wechseln sich fünfminütige Impulse, die u.a. Erkenntnisse aus der Forschung vermitteln, mit geführten Meditationen ab. Neben den Sprechern und der Dauer der Meditation kann man auch wählen, ob man sitzend oder während einer Aktivität meditieren möchte. Damit ist die Hemmschwelle für Anfänger und Skeptiker besonders niedrig.

Zusätzlich zum Curriculum der App gibt es kurze Interventionen für herausfordernde Situationen des täglichen Lebens: bei Stress und Überforderung, „Mikro-Meditationen“ zur Kurzerholung zwischendurch, Meditationen für Pendler, für Ruhe inmitten von Chaos, für achtsamen Sport, für

den Schlaf, Beziehungen und vieles mehr. Einige dieser Kurzmeditationen entstanden während der Pandemie.

Die wissenschaftliche Grundlage der App wurde 2020 in der Fachzeitschrift PNAS publiziert unter dem Titel: „The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing“.<sup>10</sup> Der Erstautor Cortland Dahl zeichnet darin ein hoffnungsvolles Bild des menschlichen Geistes und Gehirns: „Das Wohlbefinden wird nicht von unseren Genen oder Umständen bestimmt. Jeder von uns kann einfache Schritte unternehmen, um diese vier Säulen des Wohlbefindens zu stärken.“<sup>11</sup> Dies klingt nach einer modernen Formulierung des Yang Sheng. Wer sich in dieser Kunst übt, dem stellen die alten Chinesen die drei Sterne „Glück/Zufriedenheit“, „Wohlstand“ und „Langlebigkeit“ in Aussicht. Bei fortschreitender Übung wird die Erkenntnis reifen, dass das eigene Glück untrennbar mit dem Wohlbefinden anderer Menschen und Lebewesen verbunden ist.

Auch dies ist übrigens eine Erkenntnis aus der psychologischen Forschung, die der „healthy minds“-App zugrunde liegt. Vor jeder Übung ermutigt sie dazu, sich mit einem übergeordneten Ziel zu motivieren. Etwa selbst ausgeglichener zu sein, damit mehr Harmonie in der Familie herrscht. Oder, die Zusammenarbeit im Team angenehmer zu gestalten, indem man übt, mit den schwierigen Seiten eines Kollegen umzugehen. Oder das Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen zu stärken, indem man mit neutralen oder unbekanntem Menschen einen herzlichen Umgang pflegt. Für mich ist die App eine wunderbare Möglichkeit, mit täglichen kleinen Schritten die geistigen und mentalen Aspekte des Yang Sheng zu pflegen.

Anne Hardy, AGTCM/  
Medizinische Wissenschaft



### Anmerkungen

- 1 Deadman, Peter: Live well live long. Teachings from the Chinese Nourishment of Life Tradition. Verlag: Journal of Chinese Medicine, 2016.
- 2 Die Zeit, 22. August 2024. Rubriken „Wissen“ und „Dossier“.
- 3 McGorry PD et al., The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. Lancet Psychiatry. 2024 Sep;11(9):731-774. doi: 10.1016/S2215-0366(24)00163-9. PMID: 39147461.
- 4 Die aktuellsten Zahlen stammen aus dem Herbst 2022. Zahlen für Deutschland wurden nicht erhoben.
- 5 Deutsche Übersetzung: Generation Angst. Rowohlt. Hamburg 2024.
- 6 Kessler RC, Petukhova M, Sampson NA, Zaslavsky AM, Wittchen H -U. Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. Int J Methods Psychiatr Res. 2012 Sep;21(3):169-84. doi: 10.1002/mpr.1359. Epub 2012 Aug 1. PMID: 22865617; PMCID: PMC4005415.
- 7 Evans-Lacko S et al. Socio-economic variations in the mental health treatment gap for people with anxiety, mood, and substance use disorders: results from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. Psychol Med. 2018 Jul;48(9):1560-1571. doi: 10.1017/S0033291717003336. Epub 2017 Nov 27. PMID: 29173244; PMCID: PMC6878971.
- 8 <https://hminnovations.org/about>
- 9 Ebd.
- 10 <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2014859117>
- 11 <https://hminnovations.org/about>



verlag  
systemische  
medizin

# Willkommen in der Welt der **CHINESISCHEN AKUPUNKTUR**

**Nutzen Sie die Behandlungskonzepte  
chinesischer Experten bei der  
Behandlung Ihrer Patienten  
– kostenlos.**



**Abonnieren Sie  
unseren Weblog**

und erhalten Sie wöchentlich  
ein neues Behandlungskonzept  
aus unserem Akupunktur-Fundus  
von mehr als 900 Artikeln  
zu über 60 Indikationen!

**Unser kostenloser Weblog**  
**[www.akupunktur-expert.info](http://www.akupunktur-expert.info)**

medizin weiter denken.

# Ein Blick in die Ewigkeit

Florian Ploberger

Entsprechend dem Thema „Yang Sheng – praktische Selbstfürsorge“ sollen in diesem Artikel der Umgang mit Vergänglichkeit und Tod besprochen werden.

Viele von uns werden so sterben, wie sie gelebt haben. Daher findet eine gute Vorbereitung auf den Tod schon während der gesamten Lebenszeit statt, indem man achtsam und dankbar im Augenblick lebt. In manchen Momenten des Lebens hat man ja das Glück, einen Einblick in die Ewigkeit erfahren zu dürfen.

Tieren – speziell in freier Wildbahn – zu begegnen, ist immer wieder etwas, das mich mit Demut erfüllt. Doch dieses Mal berührte mich eine Begegnung in Schönbrunn, dem im Jahre 1752 von den Habsburgern gegründeten und ältesten noch bestehenden Zoo der Welt. Ein Zufall, den es natürlich nicht gibt, hatte mich dorthin geführt. Zufall beziehungsweise Schicksal wird in der Tibetischen Kultur als „Karma“ bezeichnet, wobei das tibetische Wort für Karma *las* ist. Interessanterweise ist die wörtliche Bedeutung von *las* „Handlung“. Alle Handlungen, die wir mit unserem Körper, unserer Rede sowie unserem Geist ausüben, führen laut tibetischer Philosophie zu Konsequenzen. Manche davon manifestieren sich rasch und sind klar ersichtlich, andere wiederum wirken mehr im Verborgenen oder sind früherem Verhalten zuzuordnen. Karma ist für Tibeter gleichzusetzen mit dem Prinzip von Ursache und Wirkung. Samen, die wir säen, werden später entsprechende Früchte tragen. Wer Süßes und Wohlschme-

ckendes sät, kann sich auf eine ähnlich geartete Ernte freuen. Wer Bitteres sät, wird über kurz oder lang entsprechende Früchte vorfinden.

Doch zurück zu der Begebenheit im Zoo. An diesem Tag waren wie so oft zahlreiche Besucher in Schönbrunn. Da ich aber eher ein Bedürfnis nach Rückzug und Stille verspürte, suchte ich mir einen ruhigen Platz, um dort meditieren zu können. Der Weg führte mich vom Haupteingang auf die rechte Seite des so weitläufigen Tiergartengeländes, wo ich auf einem Nebenweg einen wunderbaren, meinen Bedürfnissen entsprechenden Platz fand. Es war menschenleer. Ich setzte mich so, dass der Trubel des Zoos hinter mir lag. Vor mir befand sich ein Gehege, in dem laut Beschilderung Orang-Utans leben sollten. Der Name Orang-Utan bedeutet „Mensch des Waldes“ und weist auf den Lebensraum dieser Menschenaffen hin: den tropischen Regenwald.

Keines dieser uns so ähnlichen Tiere war hinter den Glasscheiben zu sehen, dafür jede Menge kräftig gewachsener Pflanzen. Ich begann mit halbgeschlossenen Augen mit meiner Meditation. Es war ruhig und friedlich. So saß ich da, absichtslos, im Moment verweilend, die Scheibe ungefähr einen halben Meter vor mir. Dann, nach einiger Zeit, hörte ich ein leises Knacken und nahm eine dezente Bewegung wahr. Durch die etwas geöffneten Augen sah ich sie: Eine betagte Orang-Utan-Dame erschien seitlich hinter einem Baumstamm. Die Haut war schon etwas in Falten geworfen, das rotbraune Haar trocken und brüchig, ihr Gang majestätisch. Es war offen-

sichtlich, dass sie mich gesehen hatte und ganz bewusst auf mich zukam. Meter für Meter näherte sie sich, bis sie sich in höchstens eineinhalb Meter Entfernung hinsetzte. So saßen wir beide da, noch dazu ungefähr gleich groß, und betrachteten einander. Aber eigentlich war es kein Betrachten. Es war ein In-die-Augen-Schauen, ein In-der-Tiefe-Wahrnehmen.

Wie ich später herausfand, wird die Lebenserwartung von Orang-Utans in freier Wildbahn auf bis zu 50 Jahre geschätzt. Tiere in menschlicher Obhut werden älter und können ein Alter von 60 Jahren erreichen. Es war offensichtlich – sie war an Lebensjahren älter als ich und hatte schon viel gesehen. Nun saß sie mir gegenüber, sah mir in die Augen, der Blick war ruhig und entspannt. Wenn ich heute an diese Situation zurückdenke, sehe ich noch immer ihre gütigen, dunklen, weisen Augen vor mir. Es war, als ob sie tief in mich hineinblickte, alles wahrnahm, ohne zu bewerten. Und gleichzeitig war es wie eine Belehrung im besten Sinne, die mir die ältere Lady zukommen ließ. Es war, als ob sie mir mitteilen wollte: Alles ist gut. Fürchte dich nicht. Es war, als ob die erfahrenen Menschenaffen-Dame mich vollkommen erfassen konnte, und mir gleichzeitig ein Geschenk machen wollte. Sie ließ mich teilhaben an ihren Erfahrungen, ihrem Wissen, ihrem Geisteszustand. Etwa zehn bis fünfzehn Jahre zuvor berichtete mir meine Oma, kurz bevor sie verstarb, in Wien auf einer Bank vor dem Rathaus aus ihrem Leben und gab mir noch so etwas wie eine Übertragung der eigenen Erfahrungen. Ich war da-

mals im Teenager-Alter und meine Oma erzählte mir an diesem sonnigen Tag die essenziellsten Dinge, die sie erlebt hatte und nun mit mir teilen wollte.

Die Orang-Utan-Dame mir gegenüber machte dies nun in Schönbrunn non-verbal. Es war wie ein großer Segen, den sie auf mich übertrug. Als alles „gesagt“ war und ich gefühlt bis auf die letzte Zelle erfüllt war von ihrem Zustand, verweilte sie noch einige Zeit, stand dann in aller Gemütlichkeit auf und ging davon, ohne sich auch nur einmal umzublicken. Sicherlich war sie mir zehn bis zwanzig Minuten gegenübergesessen. Minuten, in denen ich in die Unendlichkeit eintauchen durfte. Minuten, in denen alles andere stillstand. In denen alles andere unwichtig war. Minuten, die ich hoffentlich nie vergessen werde.

## Vergänglichkeit und Tod aus Sicht der Tibetischen Medizin

Abschließend noch ein kurzer Blick auf das Thema Vergänglichkeit und Tod aus Sicht der Tibetischen Medizin. Dass sich die Tibeter intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt haben und das von ihnen gesammelte Wissen auch für zahlreiche Nicht-Tibeter von Interesse ist, können wir anhand der Auflagezahlen des 1992 von Sogyal Rinpoche veröffentlichten Buches „Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“ erahnen. Das Werk, welches auf den Lehren des Tibetischen Totenbuches basiert, ist bisher mit einer Auflage von zwei Millionen Exemplaren in 30 Sprachen und 59 Ländern erschienen.

Im Bereich der Tibetischen Medizin gilt der Text *rgyud bzhi*, häufig übersetzt mit Die vier Tantras der Tibetischen Medizin, als überaus bedeutend. Dieser Text mit seinen 156 Kapiteln dient seit dem zwölften Jahrhundert als Grundlagentext in der Ausbildung der tibetischen Mediziner und wird

noch heutzutage zu großen Teilen auswendig gelernt. Ein eigenes Kapitel dieses fundamentalen Werkes beschäftigt sich mit dem Thema unseres Buches und trägt die Überschrift: Über die Zeichen des Todes.

Hier ein Einblick in diesen Text mit einer Passage über die Anzeichen eines nahenden Todes:

*„Der Tod ist unausweichlich, wenn ein Mensch Teint bzw. körperliche Ausstrahlung immer mehr verliert oder ständig bedrückt ist, oder wenn seine Opfergabe abgelehnt wird, wenn sie den Krähen zum Fraß vorgeworfen wird. Der Tod ist unausweichlich, wenn das Wasser beim Baden rund um das Herz rasch trocknet oder das Wasser gar nicht im Bereich des Brustkorbes anhaftet; oder wenn die Fingergelenke nicht knacken, sobald man an seinen Fingern zieht. Der Tod ist gewiss, wenn sich die Gesundheit trotz guter Ernährung verschlechtert, wenn sich der Körpergeruch ändert oder sich die Anfälligkeit auf Läuse oder Nissen verbessert oder verschlechtert. Eine Person befindet sich in der Gewalt von 'chi bdag (Yama, Herr des Todes), wenn sich ihre Begierden, ihre Verblendung oder ihr Zorn plötzlich verändern; wenn sich die tugendsamen Eigenschaften einer Person zum Bösen wenden oder wenn sich die negativen Eigenschaften einer Person in ihr Gegenteil wandeln. Der Tod wird auch dann für unausweichlich gehalten, wenn man seinen Schatten in der Morgensonne bzw. sein Spiegelbild im Spiegel oder im klaren Wasser nicht erkennen kann, oder wenn einem sein Abbild ohne Kopf oder Glieder erscheint.“*

Weitere Zeichen eines unmittelbar bevorstehenden Todes können laut dem alten Text der Tibetischen Medizin beobachtet werden, wenn sich die fünf Elemente der Reihe nach auflösen und die Funktionen der fünf Sinnesorgane

nach und nach verschwinden. Sinngemäß steht geschrieben:

*„Mit der Auflösung des Elements Erde in das Element Wasser, kann Form nicht mehr wahrgenommen werden. Danach löst sich das Element Wasser im Element Feuer auf, und alle Körperöffnungen trocknen aus. Wenn sich das Element Feuer im Element Luft auflöst, verschwindet die Wärme des Körpers. Sobald sich schließlich das Element Luft im Element Raum auflöst, kommt der Atem zum Stillstand.“*

Wenn das Herz nicht mehr schlug und die Atmung zum Stillstand kam, war in meiner Zeit als Turnusarzt der Moment gekommen, ein EKG zu schreiben, um zum ersten Mal den Tod der betroffenen Person festzustellen. Wenn dabei keine Bewegung mehr messbar war, notierten wir den Zeitpunkt des Todes. Da ich damals unter anderem auf einer Akut-Geriatrie tätig war, war dies nicht gerade selten der Fall. Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass natürlich weitere Untersuchungen erfolgten.

Bereits im Medizinstudium wurde uns gelehrt, dass in der Pathologie sowie in der Rechtsmedizin als Todeszeichen typische Veränderungen des Körpers bezeichnet werden, die nach dem Tod auftreten. Zu den sicheren Todeszeichen zählen Totenflecke, Leichenstarre, Leichenfäulnis sowie mit dem Leben nicht vereinbare Verletzungen. All dies wurde uns in einem Praktikum im zweiten Studienabschnitt in einem steril anmutenden Patho-Sezierraum gezeigt.

In der tibetischen Kultur hat man eine andere interessante Ansichtswiese: Hier wird davon ausgegangen, dass mit dem Aussetzen des Herzschlages noch nicht der vollständige Tod eingetreten ist. Es fehlt nämlich ein für die Bewohner des Himalayas nicht ganz unwesentlicher Schritt: Nachdem das

Herz zu schlagen aufgehört hat, sollte das „Bewusstsein“, wie es Tibeter nennen, unseren Körper verlassen. Dies kann in manchen Fällen rasch erfolgen, aber auch bis zu drei Tage dauern. In dieser Zeit sollte der Körper des Sterbenden im Idealfall nicht allzu viel hin- und herbewegt werden.

Als Medizinstudent absolvierte ich vor bald dreißig Jahren ein zweiwöchiges Praktikum auf der Pathologie im so schön gelegenen ehemaligen Otto-Wagner-Spital auf der Baumgartner Höhe am Stadtrand von Wien. Dort wurden in einem speziellen kühlen Raum die Leichname der Verstorbenen gelagert und uns jungen Studierenden gezeigt. Bei einem scheinbar relativ jung verstorbenen Mann wurde uns berichtet, er sei wenige Tage zuvor als AIDS-Patient auf der Pulmologie seiner Erkrankung erlegen und habe sich vor seinem Tod intensiv mit dem Sterben auseinandergesetzt. Er habe den Wunsch geäußert und schriftlich formuliert, die ersten drei Tage nach seinem Ableben nicht seziert werden zu wollen, was auch respektiert wurde. Mich berührte die Geschichte des jungen Mannes, und auch, wie rücksichtsvoll mit seinen sterblichen Überresten von den auf der Pathologie Tätigen umgegangen wurde.

Doch zurück zur tibetischen Kultur. Hier gibt es ein Konzept, welches „Tukdam“ (ལྷགས་དམ) genannt wird. Jahre zuvor wurde mir immer wieder darüber erzählt, doch seit ungefähr fünf Jahren gibt es zwei Anthropologen, die intensiv zum Thema *Tukdam* forschen und publizieren. So darf ich durch die beiden immer wieder spannende Informationen erhalten. Was bedeutet nun der Begriff *Tukdam*? In der buddhistischen Tradition des Himalayas glaubt man an die Fähigkeit einiger Menschen, auch während des Sterbens sowie nach dem Tod in Meditationshaltung zu verweilen und aufgrund der Transformation ihres

Geistes den Prozess der körperlichen Auflösung verlangsamen zu können.

Wenn also ein Praktizierender im *Tukdam* ist, bedeutet dies, dass jene Person in einem meditativen Zustand verweilt und die üblichen Anzeichen von klinischem Tod nicht zeigt. Sie bleibt auch nach dem Beenden von Atmung und Herzschlag, also nach Feststellung des klinischen Todes, in der zuvor eingenommenen sitzenden Position, die Kernkörpertemperatur nimmt nicht ab, und keinerlei Todeszeichen oder Verwesungsgeruch sind feststellbar. Im EEG, welches die Hirnaktivitäten repräsentiert, können Spannungsschwankungen nicht nachgewiesen werden.

Vor wenigen Jahren gab es einen alten Mönch, der in Dharamsala im Norden Indiens im Delek-Krankenhaus verstarb – nur einen Steinwurf von meinem üblichen Aufenthaltsort im Himalaya entfernt – und dabei *Tukdam* praktizierte. Dies fand zur Zeit des Monsuns im August oder September statt, in der es in Nordindien warm und feucht ist, klimatische Faktoren, die den körperlichen Verfall nach dem Tod ja eigentlich begünstigen.

Nachdem sich diese Begebenheit rasch herumgesprochen hatte, pilgerte täglich eine nicht enden wollende Schar an Tibetern in das Delek-Krankenhaus. Sie erwiesen dem Praktizierenden, der ihnen durch *Tukdam* vor Augen führte, was durch regelmäßige Meditation zu Lebzeiten alles möglich ist, eine letzte Ehre. Mantras und Gebete wurden gesprochen, wohlriechende Räucherstäbchen entzündet und weiße Schals, „Khata“ genannt, als Geschenke dargebracht.

Den Zeitpunkt, an dem das Bewusstsein den Körper verlässt, mit wissenschaftlichen Methoden festzustellen, ist natürlich eine anspruchsvolle Aufgabe. Tibeter gehen davon aus, dass dies durch einen Tropfen Blut, der oben am Schädel zu sehen ist, feststellbar sei. Dies ist die Stelle, wo laut tibe-

tischer Tradition das Bewusstsein im Idealfall den Körper verlassen soll. Danach nimmt die Körpertemperatur auch im Inneren des Brustkorbes ab, und die üblichen Zeichen des Todes werden langsam feststellbar.

Die damit befassten Anthropologen führten in einigen derartigen Fällen Messungen durch und konnten bei einem Meditierenden genau zu dem von den Tibetern beschriebenen Zeitpunkt einen Ausschlag im EEG nachweisen, der zuvor nicht messbar gewesen war. Dies fand am elften Tag nach der Feststellung des klinischen Todes statt.

### Wir sterben so, wie wir gelebt haben

Natürlich ist das Konzept von *Tukdam* tief in der Kultur und Religion der Tibeter verwurzelt und sicherlich nicht eins zu eins auf uns im Westen lebende Menschen übertragbar. Möglicherweise bestätigt es jedoch die These einer Frau, die seit Jahrzehnten hauptberuflich Menschen im Hospiz oder zu Hause auf ihrem letzten Weg begleitet. Sie sagte sinngemäß zu mir: „Wir sterben so, wie wir gelebt haben“. Ich sehe dies als Auftrag an mich, bewusst und voller Dankbarkeit zu leben, Augenblick für Augenblick, um im besten Fall dann auch mit dieser Geisteshaltung sterben zu können.

Auszug aus dem Buch:

Ploberger, F. (2025) Endlich Leben - Vom Umgang mit Tod und Vergänglichkeit, Schiedlberg: Bacopa.

## Über das Buch

Obwohl der Tod den einzigen Fixpunkt im Leben jedes Menschen darstellt, wird er aus unserer Gesellschaft gerne verbannt: aus den Gedanken, aus den Augen, aus dem Sinn. Wie schon mit seinem letzten Buch „Krank oder gesund?“ bietet Herausgeber Dr. Florian Ploberger den Leser:innen auch mit dem neuesten Werk „Endlich leben. Vom Umgang mit Vergänglichkeit und Tod.“ die Gelegenheit, dort hinzuschauen, wo man sonst den Blick abwendet. Namhafte Autor:innen eröffnen ganz neue Perspektiven auf das Sterben, sie informieren, berühren und animieren: zu einem Leben, dass die Angst vor dem Tod schwinden lässt oder gar überflüssig macht.

*Dr. Florian Ploberger,*  
B.Ac., MA, TCM-  
Arzt, Univ.-Lektor,  
Tibetologe,  
Fachbuchautor,  
Präsident der  
Österreichischen Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (ÖAGTCM), Arbeitsgruppe „Westliche Kräuter“ der AGTCM.  
[www.florianploberger.com](http://www.florianploberger.com)



– Anzeige –

## Yang Sheng – Chinesische Gesundheitsförderung

### Seminar: Zwölf Übungen aus dem Daoyin Yangsheng Gong

3-tägiges Seminar mit Margit Gätjens in Bad Kötzing

21.03.-23.03.2025 | Präventionszentrum SINOCUR  
Bad Kötzing | 420,00 €

#### Das „Best of“- Qigong-Seminar

Entdecken Sie in diesem Seminar die Essenz des Daoyin Yangsheng Gong. In fließenden Bewegungen werden Yin und Yang harmonisiert, Meridiane stimuliert, Muskeln gestärkt und die Abwehrkraft gefördert. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – die Übungen sind leicht erlernbar und individuell anpassbar. Freuen Sie sich auf eine meditative Praxis, spannende Einblicke in die TCM und inspirierende daoistische Lebensphilosophie.



Jetzt anmelden unter:  
[www.verlag-systemische-medizin.de](http://www.verlag-systemische-medizin.de)

medizin weiter denken.



# Serie: Patient Cases from Leshan Hospital in Sizchuan

## Constipation

Steve Xinyun Zhu

Wang, female, age 7

16 March 2023 first visit



Constipation for 6+ years. She started to have constipation at eight months of age, and has been taking lactulose ever since; she defecates every 2-3 days, with normal stool, normal urine, normal appetite and sleep, good spirit; 31kg/135cm

Pale-red tongue, thin-white-greasy coating

Pulse: left wiry, right slippery-weak, down on all positions

*Chai Hu* 柴胡 5g, *Dang Gui* 当归 6g, *Bai Zhu* 白术 15g, *Bai Shao* 白芍 10g, *Shi Chang Pu* 石菖蒲 6g, *Zhi Shi* 枳实 6g, *Zhi Mu* 知母 5g, *Jie Geng* 桔梗 6g, *Dong Gua Zi* 冬瓜子 15g, *Chuan Xi-ong* 川芎 3g, *Wu Zhu Yu* 吴茱萸 2g, *Hou Po* 厚朴 6g

*Rou Cong Rong* 肉苁蓉 5g, *Fa Ban Xia* 法半夏 5g, *Gua Lou Zi* 瓜蒌子 5g  
3 packs for 6 days

23 March 2023 second prescription

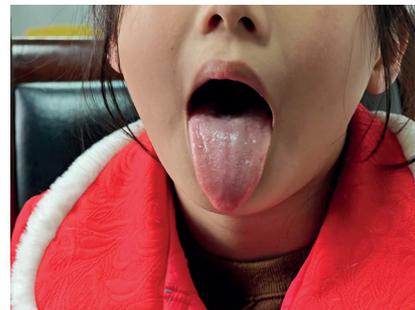
She was at school, didn't come to the clinic, her parents came for herbal medicine. Taking herbal medicine, she stopped the use of lactulose and also defecated once every 3 days; and had normal urination; normal appetite.

Rx (added herbs/dosages marked as **bold type**)

*Chai Hu* 柴胡 5g, *Dang Gui* 当归 6g, *Bai Zhu* 白术 15g, *Bai Shao* 白芍 10g, *Shi Chang Pu* 石菖蒲 6g, *Zhi Shi* 枳实 6g, *Zhi Mu* 知母 5g, *Jie Geng* 桔梗 6g, *Dong Gua Zi* 冬瓜子 **20g**, *Chuan Xi-ong* 川芎 3g, *Wu Zhu Yu* 吴茱萸 2g, *Hou Po* 厚朴 6g

*Rou Cong Rong* 肉苁蓉 5g, *Fa Ban Xia* 法半夏 5g, *Gua Lou Zi* 瓜蒌子 5g  
2 packs for 4 days

26 March 2023, second visit



She defecated every 2-3 days, the front of stool was a little dry, no abdominal pain nor distension, had normal sleep & appetite, good spirit, no abnormality was found from abdominal palpation.

Rx (added herbs/dosages marked as **bold type**)

*Chai Hu* 柴胡 5g, *Dang Gui* 当归 6g, *Bai Zhu* 白术 15g, *Bai Shao* 白芍 10g, *Shi Chang Pu* 石菖蒲 6g, *Zhi Shi* 枳实 **8g**, *Zhi Mu* 知母 5g, *Jie Geng* 桔梗 **8g**, *Dong Gua Zi* 冬瓜子 20g, *Chuan Xi-ong* 川芎 3g, *Wu Zhu Yu* 吴茱萸 2g, *Hou Po* 厚朴 6g

*Rou Cong Rong* 肉苁蓉 5g, *Fa Ban Xia* 法半夏 5g, *Gua Lou Zi* 瓜蒌子 5g, **Lai Fu Zi** 莱菔子 **8g**

3 packs for 6 days

2 April 2023, third visit



She defecated every other day, with slightly loose stool, slight abdominal pain before defecation; had normal urination; normal appetite & sleep  
Pale-red tongue, white-thick-greasy coating

Pulse: Wiry, left down up, right down

*Chai Hu* 柴胡 5g, *Dang Gui* 当归 6g, *Bai Zhu* 白术 15g, *Bai Shao* 白芍 10g, *Shi Chang Pu* 石菖蒲 6g, *Zhi Shi* 枳实 8g, *Zhi Mu* 知母 5g, *Jie Geng* 桔梗 8g

*Dong Gua Zi* 冬瓜子 15g, *Chuan Xi-ong* 川芎 3g, *Wu Zhu Yu* 吴茱萸 2g, *Hou Po* 厚朴 6g  
*Rou Cong Rong* 肉苁蓉 5g, *Fa Ban Xia* 法半夏 10g, *Gua Lou Zi* 瓜蒌子 5g, *Lai Fu Zi* 莱菔子 8g  
 3 packs for 6 days

## Results

I didn't see the girl after the last visit, however her parents visited me sometimes from 2023 to early 2024. They told me the girl defecates every 1-2 days, and occasionally take lactulose when the stool was a little dry.

## Analysis

There is a sentence from 《灵枢·口问》 (Ling Shu, Chapter 28 Kou Wen), saying that when the middle Qi is insufficient, urination & defecation would be abnormal (中气不足, 溲便为之变). Inspired by this, when treating cases about urinal or bowel movement issues, based on differential diagnosis, I would tonify and raise middle Qi.

Normally, *Bu Zhong Yi Qi Tang* is the best choice, especially for the elders, *Huang Qi* is the emperor herb in that formula, usually administered in high dosage: I use 30-60 g for adults. Children are normally energetic and have sufficient Qi. In this case of a seven year old, with a pulse that was not very weak, I didn't use *Huang Qi* in the beginning, *Chai Hu* + *Bai Zhu* + *Jie Geng* were my approach to tonify and raise middle Qi. In case the formula would not work, I could always add *Huang Qi* in the second visit. As at that time, her parents reported the herbal medicine was effective, I didn't add it.

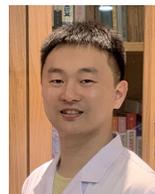
To treat constipation, I like the herbal pair of *Jie Geng* 10g + *Dong Gua Zi* 30g. *Jie Geng* can open the Lung Qi, when Lung is smooth, Large Intestine will also be smooth. We call this therapeutic principle 提壶揭盖 (*Ti Hu Jie*

*Gai*, open the lid - then the pot will be flowing). In Shen Nong's Herbal Classic, *Dong Gua Zi* is record as sweet in flavour, plain in nature, can tonify Qi, thus it is a gentle herb which could be widely used, even in children. Recorded by Huang Yuan Yu (黄元御, 1705~1758) in Qing Dynasty, *Dong Gua Zi* enters Lung and Large Intestine meridians, cleans Lung, moistens Large Intestine, and removes phlegm & dampness. Besides, *Dong Gua Zi* is the seed of wax gourd, Ling Yi Kui (凌一揆, 1925~1992), a grand master of TCM pharmacologist, proposed that the seeds of different plants might have similar function: *Dong Gua Zi* would have a similar function about facilitating defecation like other seed herbs, like *Huo Ma Ren*, *Tao Ren*, *Xing Ren*, *Yu Li Ren*, etc. *Jie Geng* + *Dong Gua Zi* is a small and flexible combination, usually it's enough to treat slight and temporary constipation. In this case, she had it since 8-month-old, so I added herbs like *Gua Lou Zi*, *Lai Fu Zi*, *Rou Cong Rong*, and *Zhi Shi* + *Hou Po* to promote Qi movement, her left pulse was wiry, so I used *Chuan Xiong* + *Wu Zhu Yu* to circulate and warm Liver.

What's more, the herbal dosage of children is related to body weight. She weighed 35 kg, so the dosage was 1/2 to 2/3 of the adult dosage.

### teve Xinyun Zhu PhD

Director of Chinese Medicine Department, People's Hospital of Leshan, Sichuan, China. Graduated from Chengdu University of TCM, PhD of Chinese Medicine & acupuncture. Working in western medicine hospital, using herbs and acupuncture for infertility, insomnia, allergic diseases, pains, etc., treating 100+ patients per day.



# Der chinesische Bauernkalender

im Einklang von Mond, Sonne und Jahreszeiten, Teil 1  
Bedeutung für Alltag, Landwirtschaft und Gesundheit

**Gerd Wiesemann**

Dieser zweiteilige Artikel ist die Einführung einer darauffolgenden, vierteiligen Serie. Er bietet einen umfassenden Überblick über den traditionellen chinesischen Kalender, der im Einklang mit den natürlichen Rhythmen von Mond, Sonne und Jahreszeiten steht. Der Kalender spiegelt die tiefe Verbindung zwischen Mensch und Natur wider und dient nicht nur der Zeitmessung, sondern auch als praktischer Leitfaden für die Landwirtschaft, das tägliche Leben und die Gesundheit. Im Zentrum steht die Unterteilung des Jahres in 24 solare Abschnitte (Jiéqì), die präzise die saisonalen Veränderungen und deren Einfluss auf Natur und Mensch abbilden.

Besondere Bedeutung hat der Kalender in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), wo er genutzt wird, um präventive Maßnahmen zu treffen und das Gleichgewicht von Yīn und Yáng im Einklang mit den Jahreszeiten zu bewahren. Durch die Anpassung von Ernährung, Verhalten und Gesundheitspflege

an die natürlichen Zyklen lassen sich Wohlbefinden und Vitalität erhalten. Der Artikel beleuchtet außerdem die historische Entwicklung des Kalenders, seine Anwendung in der Landwirtschaft und seinen kulturellen Einfluss.

Im zweiten Teil der Einführung soll dann die Rolle des phänologischen Kalenders im Westen mit den solaren Abschnitten des traditionellen chinesischen Kalenders verglichen werden.

In den darauffolgenden Artikeln werden die vier Jahreszeiten im Detail betrachtet, um das tiefere Verständnis der saisonalen Rhythmen und ihrer praktischen Anwendung weiter zu vertiefen.

*Am Lìchūn erhebt sich die Sonne und wärmt die Luft,*

*Am Yǔshuǐ lohnt ein Spaziergang am Fluss.*

*Die Krähen rufen laut am Tag des Jīngzhé,*

*Und der Boden bleibt trocken während Chūnfēn.*

*Die Weizenernte erfordert Mühe zu Qīngmíng,*

*Doch auch zum Gǔyǔ bleibt auf dem Feld viel zu tun.*

*Am Lìxià verstummt der Frühlingswind,*

*Mit Xiǎomǎn kehren die Vögel zurück.*

*Am Mángzhòng beginnen die Felder die Schaufeln zu spüren,*

*Und ab Xiàzhì ist warme Kleidung nicht mehr vonnöten.*

*Noch mild bleibt die Hitze im Xiǎoshǔ,*

*Doch erst zum Dàshǔ zeigt sie ihre volle Kraft.*

*Im Lìqiū ernten die Menschen das Indigo,*

*Und im Chǔshǔ schwingen sie Sense und Messer.*

Während **Báilù** trocknen die Tabakblätter,

Zum **Qiūfēn** hört das Wachstum der Pflanzen auf.

Es bleibt noch mild während **Hánlù**,

Doch mit **Shūāngjiàng** wechselt das Wetter rasant.

Mit **Lìdōng** beginnt der Wandel der Zeit,

Zu **Xiǎoxuě** friert der Boden langsam zu.

Wenn **Dàxuě** kommt, gefrieren die Flüsse,

Und nach **Dōngzhì** fahren die Boote nicht mehr.

**Xiǎohán** liegt nah am zwölften Mondmonat,

Und ab **Dàhán** neigt sich das Jahr seinem Ende zu.

24 solare Jahresabschnitt-Gedichte aus Heilongjiang aus Nord Ost China

## Einführung: Der Einfluss des ständigen Wandels auf den Menschen

Alles, was existiert, unterliegt einem ständigen Wandel. Nichts bleibt unverändert, alles ist in Bewegung. Der Mensch erfährt Veränderungen nicht nur in seinen familiären, sozialen und wirtschaftlichen Umständen, sondern auch in politischen und kulturellen Entwicklungen. Ebenso ist er den Schwankungen bioklimatischer Bedingungen wie Kälte, Wind, Hitze, Feuchtigkeit und Trockenheit ausgesetzt, die die Jahreszeiten prägen. Die Einflüsse von Kälte und Hitze, ob sie durch die vier Jahreszeiten oder

durch den Wechsel von Tag und Nacht, dem frühen Morgen (Sonnenaufgang) und dem frühen Abend (Sonnenuntergang) bestimmt werden, wirken auf jeden Menschen und sind für alle spürbar. Auch die Lebensfunktionen des menschlichen Körpers hängen eng mit den Tages- und Jahreszeiten zusammen. Jedes Jahr, jeder Monat und jeder Tag bringen neue Veränderungen, genauso wie die verschiedenen Tageszeiten und Stunden. Diese chronologischen Veränderungen sind dabei unabhängig von den langfristigen Klimaentwicklungen und dem Klimawandel zu betrachten. Wiederkehrende Zyklen von Jahreszeiten, Monaten sowie die täglichen Abläufe von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang folgen einem circadianen Rhythmus, der physikalischen Mustern und Naturgesetzen sowie mathematisch berechenbaren Codes entspricht. Diese wiederkehrenden Muster und Gesetzmäßigkeiten lassen sich genau berechnen, messen, datieren und in Kalendern festhalten. Sie reichen von der Einteilung in Stunden und Minuten über Monate und Tage bis hin zu Jahren, Jahrhunderten und Jahrtausenden. Solche Kalender dienen nicht nur der Planung kultureller und religiöser Feste oder Naturereignisse wie Sonnenfinsternissen, sondern bieten auch Orientierung in der Landwirtschaft, beispielsweise bei der Bestimmung günstiger Zeiten für Aussaat und Ernte.

Ein Beispiel aus dem deutschsprachigen Raum ist der „Lostag“ der „kalten Sophie“ am 15. Mai. Auch im 21. Jahrhundert orientieren sich Bauern und Gärtner an diesem Datum, da bis dahin Nachtfrost auftreten können, die junge Pflanzen schädigen.

Um den Einfluss dieser natürlichen Rhythmen zu erfassen und die Aktivitäten in der Landwirtschaft, im täglichen Leben und der Gesundheitsvorsorge zu koordinieren, entwickelten verschiedene Kulturen Kalendersysteme.

Ein besonders komplexes und ausgefeiltes Beispiel dafür ist der traditionelle chinesische Kalender, der in den folgenden Abschnitten näher erläutert wird.

## Kalendersysteme und ihre Bedeutung

**Was ist ein Kalender?** Ein Kalender ist grundsätzlich ein Ordnungssystem zur Messung der Zeit, das Minuten und Stunden in Tage, Monate und Jahre bis hin zu Jahrhunderten und Jahrtausenden unterteilt. Begriffe wie Stunde, Tag, Monat, Jahr und Jahrhundert sind Zeiteinheiten, die je nach kultureller Perspektive unterschiedlich interpretiert werden.

**Unterschied zwischen Kalender und Zeitmessung:** Ein Kalender ist primär ein System, um Tage in größere Einheiten wie Wochen, Monate und Jahre zu organisieren. Sekunden, Minuten und Stunden werden hingegen zur Messung der Zeit (Chronometrie) genutzt. Die genaue Definition und Bedeutung dieser Einheiten kann je nach Kultur und Kalendersystem variieren.

## Traditionelle chinesische Kalendersysteme

**Die Rolle des traditionellen Kalenders in China:** Der traditionelle chinesische Kalender dient nicht nur als Instrument zur Zeitmessung, sondern ist tief in die gesellschaftliche Struktur eingebettet. Er basiert auf den natürlichen Rhythmen der Jahreszeiten, Monate und Tage sowie den Zyklen von Mondphasen und Sonnenbewegungen. Gleichzeitig berücksichtigt er die sozialen und kulturellen Zyklen der Gesellschaft. Diese zyklischen Strukturen helfen, die Zeit zu organisieren und bedeutungsvolle Muster zu erkennen, die für landwirtschaftliche Tätigkeiten, religiöse Feste und gesellschaftliche Rituale entscheidend sind.

Kalendersysteme wie der Bauernkalender (*Nóngli*, 农历) und das Himmelsstämme-Erdezweige-System (*Tiāngān Dizhī*, 天干地支) bieten nicht nur eine Methode zur Zeitmessung, sondern spiegeln auch die tiefe Verbindung zwischen Mensch, Natur und Kosmos wider. Sie werden sowohl in der Landwirtschaft als auch in der traditionellen Medizin und im täglichen Leben verwendet.

**Das Himmelsstämme-Erdezweige-System** (*Tiāngān Dizhī*, 天干地支): Dieses komplexe System vereint die Himmelsstämme (*Tiāngān*) und Erdzweige (*Dizhī*) zu einem einzigartigen 60-jährigen Zyklus, der tief in die chinesische Zeitrechnung und Astrologie eingebettet ist. Es dient nicht nur der Bestimmung von Zeitqualitäten, sondern spielt eine entscheidende Rolle bei der Vorhersage wichtiger Zeitpunkte für landwirtschaftliche, gesellschaftliche und spirituelle Aktivitäten. Durch die Kombination dieser beiden Systeme werden die energetischen Eigenschaften eines bestimmten Moments erfasst, was tiefere spirituelle Einsichten und eine umfassendere Interpretation von Ereignissen oder Persönlichkeiten ermöglicht. Dadurch wird das Himmelsstämme-Erdezweige-System zu einem wichtigen Instrument, um die Verbindung zwischen Kosmos, Natur und Mensch zu verstehen und zeitliche Zyklen in allen Lebensbereichen zu harmonisieren.

**Der Chinesische Bauernkalender** (*Nóngli*, 农历): Der Bauernkalender, auch bekannt als *Nóngli*, ist ein lunisolares Kalender, der sowohl die Mondphasen als auch die Sonnenzyklen berücksichtigt. Er ist der am weitesten verbreitete Kalender für landwirtschaftliche und alltägliche Zwecke in China. Der Kalender hilft, die saisonalen Veränderungen präzise vorherzusagen und wichtige Zeitpunkte für Aussaat und Ernte zu bestimmen. Damit ist er besonders nützlich für landwirtschaftlich geprägte Gesellschaften.

In den folgenden Abschnitten wird detaillierter auf seine Struktur und Funktionsweise eingegangen.

## Der Chinesische Bauernkalender: Ursprung und Entwicklung

Die Bezeichnung „Traditioneller Chinesischer Bauernkalender“ (农历 *Nóngli*) ist eine volkstümliche, modernere Bezeichnung. Ursprünglich wurde der Kalender als *Xiàlì* (夏历 – „Kalender der Xia-Dynastie“) und später als *Huánglì* (黄历 – Gelber Kalender oder „Kalender des Gelben Kaisers“) bezeichnet. Er ist aber auch unter dem Namen „Kaiserlicher Kalender“ (皇历) bekannt.

### Synchronisierung von Mond- und Sonnenzyklen im *Nóngli*

Der traditionelle chinesische Kalender basiert auf den Mondzyklen, wobei jeder Monat entweder 29 Tage (*Xiǎoyuè* 小月) oder 30 Tage (*Dàyuè* 大月) hat. Da das Mondjahr etwa 11 Tage kürzer ist als das Sonnenjahr, wird etwa alle zwei bis drei Jahre ein Schaltmonat eingefügt, um das Mondjahr mit dem Sonnenjahr zu synchronisieren. Dies stellt sicher, dass der Kalender langfristig im Einklang mit den Jahreszeiten bleibt.

Die 24 solaren Jahresabschnitte (*Jiéqì*), die auf dem Sonnenjahr basieren, markieren wichtige saisonale Ereignisse wie die Tagundnachtgleichen und Sonnenwenden. Diese Abschnitte helfen, landwirtschaftliche und saisonale Aktivitäten präzise zu planen. Der Schaltmonat verhindert dabei, dass der Kalender im Laufe der Zeit „driftet“. Diese exakte Synchronisierung ist entscheidend für die Landwirtschaft und die traditionelle chinesische Medizin (TCM), da beide auf den natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten abgestimmt sind.

### Der Wert des *Nóngli* in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Der Jahreszeitenkalender *Nóngli* (农历) hat neben seiner Bedeutung für die Landwirtschaft einen besonderen Wert für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Er ermöglicht präventive Maßnahmen, die auf den natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten abgestimmt sind. Durch die saisonale Anpassung von Verhalten, Kleidung und Ernährung sowie den gezielten Einsatz von Kräutertherapie und Akupunktur können Menschen ihr Wohlbefinden fördern, den Körper im Einklang mit den wechselnden Umweltbedingungen unterstützen und ihre Gesundheit schützen. Diese Anpassungen sind essenziell, um das Gleichgewicht von *Yīn* und *Yáng* zu bewahren und das *Qì* harmonisch fließen zu lassen.

### Der *Nóngli* in Bezug auf *Yīn* und *Yáng*, *Qì* und Blut

Der *Nóngli* hilft dabei, die verschiedenen Rhythmen der Natur zu verstehen und bringt diese in Einklang mit den Konzepten von *Yīn* und *Yáng*, *Qì* und Blut sowie den fünf Wandlungsphasen und den Organen. Diese natürlichen Zyklen beeinflussen die Energieverteilung im Körper und geben vor, wie man sich je nach Jahreszeit anpassen sollte, um das innere Gleichgewicht zu bewahren. Der *Nóngli* bietet somit nicht nur eine Grundlage für die landwirtschaftliche Planung, sondern trägt auch maßgeblich zum Wohlbefinden im Alltag und zur präventiven Gesundheitsvorsorge bei.

### Der traditionelle Kalender in der chinesischen Antike

In der Zeit, als der traditionelle chinesische Kalender entstand, lag der Fokus der politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Aktivitäten vor allem

auf dem Gebiet entlang des Gelben Flusses und seinem Umland. Diese Region, die sich zwischen dem 30. und 40. Breitengrad erstreckt – vergleichbar mit den Breitengraden von Südeuropa und Nordafrika – zeichnet sich durch klar definierte vier Jahreszeiten aus, die sich zeitlich deutlich voneinander abgrenzen.

Um die landwirtschaftlichen Tätigkeiten effizient zu planen und Wetterveränderungen besser vorhersagen zu können, wurden die 24 saisonalen Unterteilungen entwickelt. Diese basierten auf den klimatischen Gegebenheiten sowie den natürlichen Zyklen von Flora und Fauna und entsprachen den Bedürfnissen der Menschen dieser Region.

### Die Tǔguī-Schattenmessungsmethode

Schon sehr früh gelang es den Chinesen, die Daten der Winter- und Sommersonnenwende sowie der Frühlings- und Herbst-Tagundnachtgleiche präzise zu bestimmen. Dafür nutzten sie die Länge des Schattens der Mittagssonne, gemessen mit einem aufrecht stehenden Holzstab namens *Tǔguī* (土圭), einer Art Sonnenuhr. Der Tag mit dem kürzesten Schatten des Jahres markierte die Sommersonnenwende, während der Tag mit dem längsten Schatten die Wintersonnenwende kennzeichnete. Auf diese Weise konnten die Chinesen die Jahreszeiten festlegen und den Kalender im Einklang mit den natürlichen Zyklen der Sonne ausrichten.

Mit der präzisen Bestimmung der Sonnenwenden und Tagundnachtgleichen durch die *Tǔguī*-Schattenmessungsmethode legten die alten Chinesen den Grundstein für die Berechnung der Jahreszeiten. Auf dieser Grundlage entwickelte sich das Kalendersystem stetig weiter, um den natürlichen Zyklen der Sonne und des Mondes noch genauer zu folgen. Dabei entstanden nicht nur grundlegen-

de Zeitabschnitte, sondern auch ein hoch differenziertes System zur Beobachtung der jahreszeitlichen Veränderungen – darunter die 12 Monate und die 24 saisonalen Abschnitte.

### Die 12 Unterteilungen (Shí'èr gè yuè 十二个月) und 24 Abschnitte (Èrshísì Jiéqì 二十四节气)

Das Kalendersystem wurde weiterentwickelt und ergänzt und umfasst 12 Monate bzw. Unterteilungen sowie 24 saisonale Perioden, bekannt als die 24 *Jiéqì* (二十四节气). Diese 24 *Jiéqì* unterteilen das Jahr in präzise saisonale Abschnitte, die noch heute nicht nur in China, sondern auch in Japan und Korea mit leichten Variationen verwendet werden.

### Die Bewegung der Sonne und die 24 Jiéqì

Die Sonne vollzieht aus der Perspektive der Erde eine vollständige Umdrehung von 360 Grad im Laufe eines Jahres, was einer täglichen Bewegung von etwa 1° am Himmel entspricht. Das Jahr wird in 12 Abschnitte unterteilt, die den 12 Tierkreiszeichen entsprechen, wobei jeder Abschnitt 30° misst und etwa einem Monat mit rund 30 Tagen entspricht.

Eine feinere Unterteilung auf 15° oder 15 Tage ergibt die 24 saisonalen Abschnitte, die es ermöglichen, die jahreszeitlichen Veränderungen exakt zu erfassen und zu verfolgen. Diese 24 *Jiéqì* gliedern sich jedoch weiter in zwei Phasen entsprechend den Prinzipien von *Yīn* und *Yáng*. Die *Yáng*-Phase wird ebenfalls als *Jiéqì* (节气) bezeichnet, während die *Yīn*-Phase als *Zhōngqì* (中气) bekannt ist.

### Das Konzept von Qi in Bezug auf die Jahreszyklen

In diesem Zusammenhang wird der Begriff *Qi* nicht im Sinne von Lebensenergie verwendet, wie es in der TCM üblich ist, sondern bezieht sich auf den zeitlichen Fluss und die Einteilung des Jahres in Zyklen. Hier steht *Qi* für die Einheit eines Monats oder eines Jahresabschnitts.

Dabei bezeichnet *Jié* den Anfang eines Monats oder einer Jahresperiode, während *Zhōng* auf den 15. Tag eines Monats verweist, der in der Mitte des jeweiligen Zeitabschnitts liegt. Diese Einteilung orientiert sich an der Sonne und nicht am Mondzyklus, jedoch zeigt sie ähnliche Prinzipien wie der Mondkalender, bei dem die Zeit nach Neumond der *Yáng*-Phase und die Zeit nach Vollmond der *Yīn*-Phase zugeordnet wird. Obwohl die Einteilung hier auf den Sonnenzyklus angewendet wird, ist die Idee der dualen Aufteilung von *Yīn* und *Yáng* vergleichbar mit dem Mondkalender.

### Das Qi eines Jahres: Yáng und Yīn

Ähnlich verhält sich das *Qi* eines Jahres. *Qi* ist hier sowohl im Sinne des zeitlichen Flusses als auch als Lebensenergie zu verstehen. Das Jahr wird in zwei Phasen unterteilt: den *Yáng*-Zyklus (das erste Halbjahr) und den *Yīn*-Zyklus (das zweite Halbjahr). Die Wintersonnenwende markiert den Beginn des *Yáng*-*Qi*, das bis zur Sommersonnenwende stetig ansteigt. Ab der Sommersonnenwende nimmt das *Yīn*-*Qi* zu, während das *Yáng*-*Qi* allmählich abnimmt.

Diese Dynamik von Zunahme und Abnahme der Lebensenergien spiegelt den zeitlichen Fluss des Jahres wider, in dem beide Energien in einem Wechselspiel stehen. Das zunehmende *Yáng*-*Qi* in der ersten Jahreshälfte symbolisiert Wachstum und Expansion, während das *Yīn*-*Qi* in der zweiten Jahreshälfte für Ruhe und Rückzug

steht. Dieses Prinzip der Balance von *Yīn* und *Yáng* prägt den natürlichen Jahreszyklus und beeinflusst das tägliche Leben, die Landwirtschaft und die Gesundheitsvorsorge.

Ähnlich wie bei den Mondphasen – bei denen der zunehmende Mond der *Yáng*-Phase entspricht und der abnehmende Mond der *Yīn*-Phase – zeigt auch der Jahreszyklus die kontinuierliche Veränderung und Balance von *Yīn* und *Yáng*. Der zeitliche Fluss und die Lebensenergien sind eng miteinander verbunden und fördern das harmonische Zusammenspiel von Natur und Mensch.

### Yīn- und Yáng-Phasen im Jahreszyklus und den Jahreszeiten

Wie zuvor beschrieben, lässt sich das Jahr in zwei Hälften unterteilen: das erste Halbjahr als *Yáng*-Zyklus und das zweite Halbjahr als *Yīn*-Zyklus. Im Frühling beginnt das *Yáng*-Qi aufzusteigen, erreicht im Sommer seinen Höhepunkt und „schwebt“. Im Herbst nimmt das *Yīn*-Qi zu und beginnt abzustiegen, während es im Winter seine stärkste Phase erreicht und „versinkt“. Dieser kontinuierliche Wechsel von Aufsteigen und Absteigen sowie das „Schweben“ und „Versinken“ der Energien von *Yáng* und *Yīn* prägt den natürlichen Jahresrhythmus und hat einen direkten Einfluss auf das Gleichgewicht in der Natur und im menschlichen Körper, da er die energetische Harmonie der Jahreszeiten widerspiegelt. Zudem spiegelt sich dieser Rhythmus auch in der Struktur des traditionellen chinesischen Kalenders wider, der das Jahr präzise in Jahreszeiten, Monate und Tage unterteilt.

## Die Vier Jahreszeiten (Sì Jì 四季) und ihre Dreiteilung in zwölf Monate (Shí'èr gè yuè 十二个月)

Im Rahmen des energetischen Wechsels von *Yīn* und *Yáng* lässt sich das Jahr weiter unterteilen. Neben den zwei großen Phasen wird das Jahr auch in vier Jahreszeiten untergliedert, die jeweils aus drei Monaten bestehen. Diese Dreiteilung der Jahreszeiten ermöglicht eine feinere Anpassung an den natürlichen Rhythmus und bildet die Grundlage der traditionellen chinesischen Zeitmessung.

### Die Dreiteilung der Jahreszeiten

Das gesamte *Qi* eines Jahres lässt sich in vier Abschnitte bzw. Jahreszeiten unterteilen: Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Jede dieser Jahreszeiten besteht aus drei Monaten, die im Altertum nach ihrem Rang oder Grad als „Brüder“ bezeichnet wurden. Diese Monate wurden als der Älteste oder Erste (*Mèng* 孟), der Mittlere oder Zweite (*Zhōng* 仲) und der Dritte (*Jì* 季) Bruder benannt.

Bezogen auf den Frühling (*Chūn* 春), heißen die Frühlingsmonate:

- Der erste Frühlingsmonat *Mèngchūn* (孟春, Frühlingserster)
- Der zweite *Zhōngchūn* (仲春, Frühlingszweiter)
- Der dritte *Jìchūn* (季春, Frühlingsdritter)

Diese Benennung gilt entsprechend für die anderen Jahreszeiten und ihre Monate.

### Die zentralen Zeitpunkte der Jahreszeiten

Die vier zentralen Zeitpunkte jeder Jahreszeit sind die Tagundnachtgleichen und Sonnenwenden. Diese besonderen Zeitpunkte wurden in der Antike als „die vier *Zhōng*“ (四仲) bezeichnet, da sie exakt in der Mitte dieser Abschnitte und Quartale liegen:

- Frühlings-Tagundnachtgleiche (*Chūnfēn* 春分), 21.–22. März
- Sommersonnenwende (*Xiàzhì* 夏至), 21.–22. Juni
- Herbst-Tagundnachtgleiche (*Qiūfēn* 秋分), 22.–23. September
- Wintersonnenwende (*Dōngzhì* 冬至), 21.–22. Dezember

### Beginn und Mitte der Jahreszeiten

Im Gegensatz zur westlichen Auffassung, in der die Jahreszeiten mit den Tagundnachtgleichen oder Sonnenwenden beginnen, kennzeichnen die sogenannten „Vier Mittleren“ (*sì Zhōng* 四仲) in der chinesischen Tradition die Mitte der jeweiligen Jahreszeiten. Jede Jahreszeit beginnt mit einem *Li*-Tag oder einer *Li*-Zeit. Das Schriftzeichen *Li* (立) bedeutet „beginnen, anfangen, gründen, etablieren“. Daher heißen die Jahreszeitenanfänge:

- *Lìchūn* (立春, Frühlingsbeginn), etwa 45 Tage vor der Frühlings-Tagundnachtgleiche (Äquinoktium)
- *Lìxià* (立夏, Sommerbeginn), etwa 45 Tage vor der Sommersonnenwende (Solstitium)
- *Lìqiū* (立秋, Herbstbeginn), etwa 45 Tage vor der Herbst-Tagundnachtgleiche
- *Lìdōng* (立冬, Winterbeginn), etwa 45 Tage vor der Wintersonnenwende

### Phasen der Tagundnachtgleichen und Sonnenwenden

Die Phasen der Tagundnachtgleichen (Äquinoktium) und der Sonnenwenden (Solstitium) liegen in der Mitte (*Zhōng*) der Monate bzw. Jahreszeiten und gehören zu den *Yīn*-Phasen, den sogenannten *Zhōngqì* (中气).

*Chūnfēn* (Frühlingsäquinokx, 春分) und *Qiūfēn* (Herbstäquinokx, 秋分) bezeichnen die Zeitpunkte, an denen Tag und Nacht gleich lang sind. Das Zeichen *fēn* (分) bedeutet „teilen, gleichmäßig trennen“.

*Xiàzhì* (Sommersonnenwende, 夏至) und *Dōngzhì* (Wintersonnenwende,

冬至) markieren die Höhepunkte des Jahreszyklus. Das Zeichen *zhi* (至) bedeutet „Höhepunkt, bis, extrem, sehr“ und bezieht sich darauf, dass die Sommersonnenwende den längsten Tag und die kürzeste Nacht des Jahres markiert, während die Wintersonnenwende den kürzesten Tag und die längste Nacht im Jahr kennzeichnet.

Weitere Einteilung des Jahres

Nachdem das Jahr in die vier Jahreszeiten unterteilt wurde, folgte, wie be-

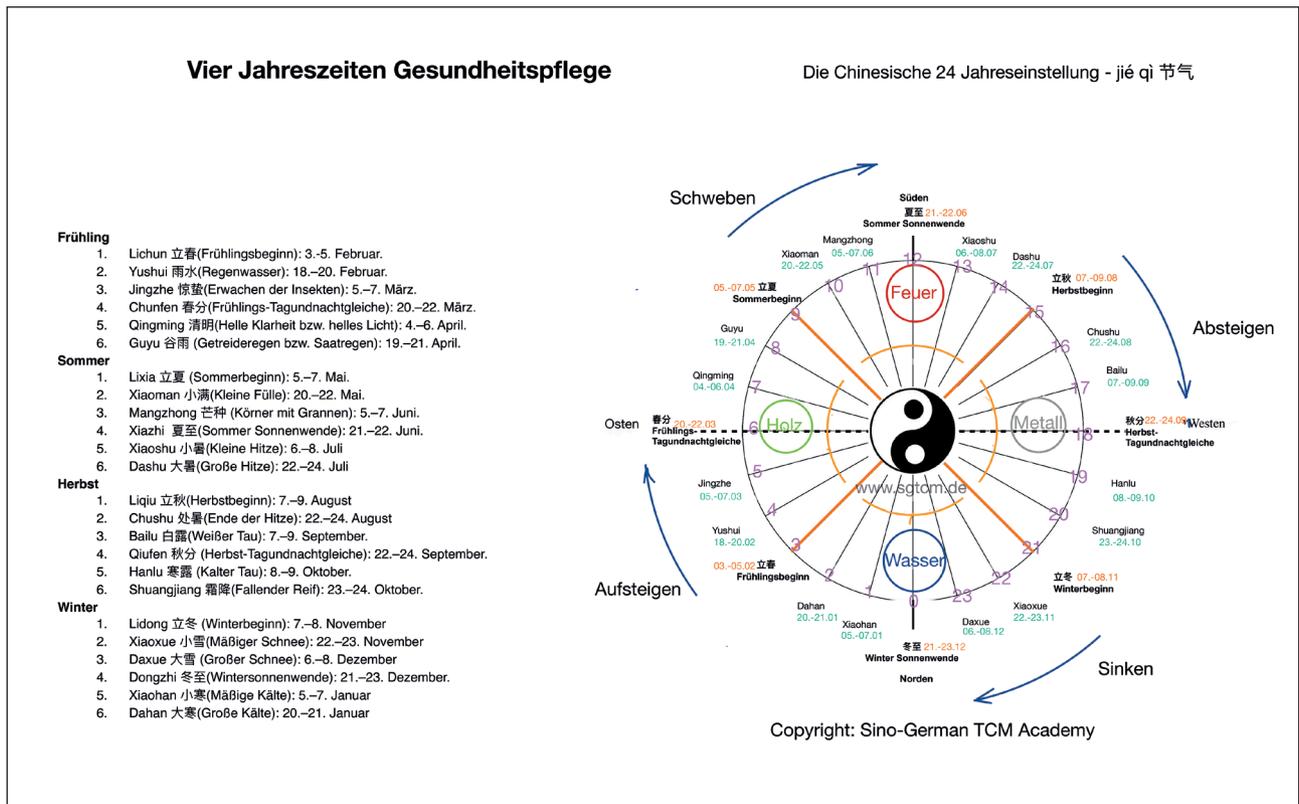
schrieben, eine feinere Einteilung in jeweils drei Monate pro Jahreszeit, also insgesamt 12 Monate. Schließlich entstand eine noch detailliertere Unterteilung in 24 Abschnitte, die sogenannten *Jiéqì* (节气), welche das Jahr in 24 präzise saisonale Phasen gliedern. Diese Einteilung ist poetisch im Gedicht zu den 24 *Jiéqì* beschrieben, das bereits zu Beginn des Artikels erwähnt wurde, und findet weiter unten in Kapitel 8.4 eine detaillierte Erläuterung.

Die folgende Tabelle bietet eine Übersicht über die Einteilung des Jahres nach den 12 Monaten des gregorianischen Kalenders, verknüpft mit den *Zangfu*-Organen der Traditionellen Chinesischen Medizin, den 24 *Jieqi* sowie wichtigen Festtagen, die auf dem Mondkalender basieren. Diese Verbindung zwischen dem Jahreszyklus, der menschlichen Gesundheit und den Festtagen veranschaulicht die ganzheitliche Betrachtungsweise des traditionellen chinesischen Kalenders.

12 Monate	greg. Kalender		zangfu		24 Jieqi	Besondere Festtage meist vom Mondstand abhängig		
Erster Monat: 正月 (zhēngyuè)		寅 yīn Tiger (虎 hǔ)	Lunge	Frühling Chun 春	mangchun / Frühlingserster	chin. Neujahrsfest 春节 Chūn Jié Laternenfest 元宵节, Yuánxiāo Jié		
Jie (节) / yang	3/4 Feb.				1 Lichun 立春 Frühlingsbeginn			
Zhong (中) yin	18/20 Feb.				2 Yushui 雨水 Regenwasser			
Zweiter Monat 二月 (èryuè)		卯 mǎo Hase (兔 tù)	Dickdarm		zhongchun / Frühlingszweiter			
Jie (节) / yang	5/7 März				3 Jingzhe 惊蛰 Insekten erwachen			
Zhong (中) yin	20/22 März				4 Chunfen 春分 Frühling Equinox			
Dritter Monat: 三月 (sānyuè)		辰 chén Drache (龙 lóng)	Magen	Sommer Xia 夏 Sommer	jichun / Frühlingsdritter	Qingming-Fest 清明节 (nicht Mondabhängig)		
Jie (节) / yang	4/6 April				5 Qingming 清明 Hell und Klar			
Zhong (中) yin	19/21 April				6 Guyu 穀雨 Getreideregen			
Vierter Monat: 四月 (sìyuè)		巳 sì Schlange (蛇 shé)	Milz		mangxia Sommererster			
Jie (节) / yang					7 Lixia 立夏 Sommerbeginn			
Zhong (中) yin	5/7 Mai				8 Xiaoman 小满 kleine Fülle			
Fünfter Monat: 五月 (wǔyuè)	20/22 Mai	午 wǔ Pferd (马 mǎ)	Herz		zhongxia Sommerszweiter		Drachenbootfest 端午节 Duānwǔ Jié	
Jie (节) / yang	5/7 Juni				9 Mangzhong 芒種			
Zhong (中) yin	21/22 Juni				10 Xiazhi 夏至 Sommer Solistik			
Sechster Monat: 六月 (liùyuè)		未 wèi Ziege/ (羊 yáng)	Dünndarm				jixia Sommersdritter	
Jie (节) / yang	6-8 Juli						11 Xiaoshu 小暑 kleine Hitze	
Zhong (中) yin	21/22 Juli						12 Dashu 大暑 große Hitze	

Siebter Monat: 七月 (qīyuè)		申 shēn Affe (猴 hóu)	Blase	Herbst <i>Qiu</i> 秋Herbst	mangqiu Herbsters- ter	Geisterfest 中元节 Zhōngyuánjié
Jie (节) / yang	7/9 Aug.				13 <i>Liqiu</i> 立秋 Herbstbeginn	
Zhong (中) yin	22/24.Aug				14 <i>Chushu</i> 處暑 Ende der Hitze	
Achter Monat: 八 月 (bāyuè)		酉 yǒu Hahn (鸡 jī)	Niere		zhongjiu Herbst- zweiter	
Jie (节) / yang	7/9 Sep.				15 <i>Bailu</i> 白露 weißer Tau	
Zhong (中) yin	22/24 Sep.				16 <i>Qiufen</i> 秋分 Herbst Equinox	
Neunter Monat: 九月 (jiǔyuè)		戌 xū Hund (狗 gǒu)	Kreislauf		jǐjiu Herbstdritter	Mond od. Mittherbsfest 中秋 节 Zhōngqūjié
Jie (节) / yang	8/9 Okt.				17 <i>Hanlu</i> 寒露 Kalter Tau	
Zhong (中) yin	23–24 Okt				18 <i>Shuangjiang</i> 霜降 Frostfall	
Zehnter Monat: 十月 (shíyuè)		亥 hài Schwein (猪 zhū)	San Jiao	Winter <i>Dong</i> Winter	mangdong Winter- serster	Doppelyangfest (重阳节) Chóngyángjié auch Doppel- te Neun-Fest 九九节 (Jiǔ Jiǔ Jié) auch Erntedankfest
Jie (节) / yang	7/8 Nov.				19 <i>Lidong</i> 立冬 Winterbeginn	
Zhong (中) yin	22/23 Nov				20 <i>Xiaoxue</i> 小雪 kleiner Schnee	
Elfter Monat: 十 一月 (shíyī yuè)		子 zǐ Ratte (鼠 shǔ)	Gallen- blase		zhongdong Win- terszweiter	
Jie (节) / yang	6/8 Dez.				21 <i>Daxue</i> 大雪 großer Schnee	
Zhong (中) yin	21/23 Dez.				22 <i>Dongzhi</i> 冬至 Winter Solistik	
Zwölfter Monat: 十二月 (shí'èr yuè)		丑 chǒu Büffel (牛 niú)	Leber		jidong Wintersdritter	Lunar Neujahr (Chin. Neu- jahr)
Jie (节) / yang	5-7 Jan.				23 <i>Xiaohan</i> 小寒 kleine Kälte	
Zhong (中) yin	20/21 Jan.				24 <i>Dahan</i> 大寒 große Kälte	

Tab. 1 Übersichtstabelle, Copyright Gerd Wiesemann



**Abb. 1** Die 24 saisonalen Abschnitte (Jiéqì) im Zyklus der Jahreszeiten, dargestellt in einer Kreisgrafik. Copyright Gerd Wiesemann

Lesen Sie im zweiten Teil der Einführung detaillierte Informationen über die 24 saisonalen Abschnitte, deren Anpassung an den westlichen phänologischen Kalender sowie die Mikro-Jahreszeiten *Wūhòu*.

*Gerd Wiesemann*, MD/Ph.D TCM China, Heilpraktiker, Doctor of Medicine (TCM, ZCMU), Gastprofessur an der Zhejiang Chinese Medical Universität, Lehrauftrag an verschiedenen Universitäten, Fachlicher Direktor und Stv. Geschäftsführender Direktor der SGTCM hat über 35 Jahre Erfahrung mit der Chinesischen Medizin und steht als langjähriger und enger Schüler von Dr. Wu Boping in der Tradition zur *Qian Zai yi xue*, (Qin Bowei Linie). Mitgründer der Arbeitsgruppe Qualität, Sicherheit und Anbau chinesischer Kräuter in Europa (AQUSAN) [www.aqusan.de](http://www.aqusan.de)





**Auszug aus unseren kommenden Veranstaltungen:**

**DR. FLORIAN PLOBERGER**

**Samstag, 18. und Sonntag, 19. Jänner 2025**

Start 3-jährige TCM-Fortbildung an 15 Wochenenden 2025-2027

**CLAUDIA LORENZ**

**Samstag, 25. und Sonntag 26. Jänner 2025**

Kinderheilkunde in der TCM und TEN. Teil I: Fötus, Säugling, Kleinkind

**MARGRET MADEJSKY**

**Samstag, 08. und Sonntag, 09. Februar 2025**

Chiromantie: Die Hand als Spiegel von Seele und Körper

**TOMASZ NOWAKOWSKI**

**Donnerstag, 13. bis Sonntag, 16. Februar 2025**

ON ZON SU – eine alte Fußmassage-Kunst Teil 1 + 2

**HEIKE WIEDEMANN**

**Freitag, 21. bis Sonntag, 23. Februar 2025**

Die Zang Fu An Mo – die Behandlung von inneren Organen mit Tuina

**MAG. ANJA BADER**

**Freitag, 07. bis Sonntag, 09. März 2025**

Faszie 1 – das wunderbare Netzwerk

**HEIKE WIEDEMANN**

**Donnerstag, 13. bis Sonntag, 16. März 2025**

Erfolgreich therapieren am Ohr (Chinesische Schule)

**FACHBUCH-, THERAPIE- UND LERNMITTELVERSAND**

*... mit allem, was Sie suchen ...*

# BACOPA

BILDUNGSZENTRUM, VERLAG, VERSAND

mail to: bildungszentrum@bacopa.at, web: www.bacopa.at

Telefon: +43 (0) 7251-222 35 Fax: +43 (0) 7251-222 35-16

Postanschrift: Waidern 42, 4521 Schiedlberg, Österreich

SEIT 2003 ZERTIFIZIERTE FORTBILDUNGSEINRICHTUNG



- EB-Qualitätssiegel der O.Ö. Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtungen
- waff – Wiener ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds
- Anerkannter Bildungsträger in Kärnten und Salzburg



**ÖSTERREICHISCHE AUSBILDUNGSGESELLSCHAFT FÜR TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN**

MAIL: info@oeagtcn.at, WEB: www.oeagtcn.at  
Waidern 42, 4521 Schiedlberg/Austria

In den letzten Jahrzehnten hat die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Europa und insbesondere auch in Österreich einen enormen Aufschwung erlebt. Die Nachfrage nach Ärzten, die mit den Methoden der TCM arbeiten, nimmt in der Bevölkerung stetig zu. Die ÖAGTCM wurde im Dezember 2004 von einem Ärzten/innen-Team gegründet, um Kollegen/Innen eine optimale TCM-Ausbildung in Oberösterreich anzubieten. War es zu Beginn die Akupunktur, die sich im Westen durchsetzen konnte, so steht heute vielfach die Phytotherapie mit chinesischen Heilkräutern sowie die chinesische Diätetik im Mittelpunkt des Interesses. U.a. sind folgende Ziele in den Statuten der ÖAGTCM festgelegt:

- ▶ Förderung des Wissens und des Verständnisses um die Besonderheiten der chinesischen Diagnostik und Arzneimittellehre.
- ▶ Fort-, Aus- und Weiterbildung von Ärzten/innen in TCM durch theoretische und praktische Veranstaltungen auf internationalem Niveau und Einladung von international anerkannten Vortragenden, die über verschiedene Spezialthemen referieren: Westliche Kräuter in der TCM – Hämatologie – Onkologie – Spezielle Zungen- und Pulsdiagnostik – Klassische Werke der TCM wie Shang Han Lun, Wen Bing und vieles mehr.
- ▶ Internationale Kooperationen & Zusammenarbeit
- ▶ Vertretung berufspolitischer Interessen
- ▶ Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ Entwicklung von Qualitätssicherungsmaßnahmen und -richtlinien
- ▶ Publikationen

Es gibt eine enge Kooperation zwischen ÖAGTCM, der BACOPA-Ärztegesellschaft und dem BACOPA Bildungszentrum in Oberösterreich. Wir freuen uns sehr, wenn unser Programm Ihr Interesse findet bzw. wenn Sie bei uns Mitglied werden möchten!

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit der TCM!

Mit vorzüglicher Hochachtung,  
 Dr. Med. Florian Ploberger B.A.C., MA  
 Präsident der ÖAGTCM

# Fortbildungskalender

## Das Programm der Kooperationschulen der AGTCM

### Introduction to Japanese Moxibustion with Felipe Caudet (engl.)

Vom 7.3 – 8.3.2025, Shou Zhong, Berlin  
 Japanese moxibustion (Okyu) includes different techniques, all focused on achieving a quick and pleasant recovery of health. The techniques can be graduated from subtle techniques to physical and structure ones. On the subtle sense, the heat of the moxibustion is understood under an energy concept. On the other hand, there is the tonetsukyu (direct technique) maybe the most special technique consisting on applying cones the size of a grain of rice at specific points. This technique allows to regulate the energetic, blood and lymphatic situation of the tissues working on the so-called „live“ points. Prioritizing the development of manual sensitivity in the search for „live“ points and by applying the cones of high quality mugwort, a level of efficiency without equal is achieved.  
 Weitere Infos: <https://www.shouzhong.berlin/weiterbildungen/introduction-to-japanese-moxibustion/>

### EINSTIEG IN DIE KLASSIKER: DIE PRAXIS DES JING GUI YAO LUE

Vom 14.03. – 23.11.2025 mit Nadine Zäch im ABZ MITTE, Offenbach a. M.

Diagnostizieren und behandeln Sie nach den Klassischen chinesisch-medizinischen Konzepten des JGYL-Klassikers, der „Verschreibungen des Goldenen Kabinetts“. Über einen Zugang, den Sie bereits aus der TCM her kennen, Symptomatik und Pulsbild, wird das ersichtliche Pathologie-Muster diagnostiziert. Diese Diagnose mündet direkt in der Behandlung mit einer klassischen Rezeptur. Das Physiologie- und damit Pathologie-Verständnis über Krankheiten, welche mit Jing Gui Yao Lue Rezepturen behandelt werden, basieren auf einem der ältesten Werke der chinesischen Medizin, dem Huang Ti Nei Jing, oft als „Buch des gelben Kaisers zur inneren Medizin“ bezeichnet. Die Wochenenden werden aufgezeichnet und den Teilnehmer:innen danach für 3 Wochen zur Verfügung gestellt.

Die Online-Zuschaltung ist grundsätzlich möglich. Wir empfehlen aber sehr die Teilnahme vor Ort, da das Üben des Pulsfühlers ein zentraler Bestandteil des Kurses ist und mitbestimmend für die Auswahl der Klassischen Chinesischen Arzneirezeptur!

Weitere Infos: <https://www.abz-mitte.de/weiterbildungen/gesamtes-kursangebot/einstieg-in-die-klassiker-die-praxis-des-jing-gui-yao-lue.htm>

## Anfangstermine Ausbildungen

				
Akupunktur	7. Feb. 25–31. Dez. 27 1009 UE* (3 Jahre)	13. Sept. 25–25. Juli 27 1070 UE* (2 Jahre)	15. Feb. 25–Ostern 28 1230 UE*, (3 Jahre)	27. Sept. 25–Juni 28 900 UE* (2.5 Jahre)
Arzneimittel	–	Sept. 25–Juli 27 372 UE* (2 Jahre)	–	15. Nov. 25–27. Juni 27 350 UE* (1,5 Jahre)
Tuina	–	7. Dez. 24–16. Nov. 25 112 UE	–	–
Diätetik	–	–	–	–
Europäische Kräuter	22. Feb. 25–15. Mrz. 26 186 UE	–	–	–
TCM Basisausbildung	7. Feb. 25–31. Okt. 26 350 UE* (22 Monate)	–	–	27. Sept. 25–2. Nov. 26 364 UE* (1 Jahr)

\*AGTCM-Diplom

## Akupunktur

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
14.–16.2.25	Yamamoto neue Schädelakupunktur YNSA-3 Tage Grundkurs	Tobias Müller	ABZ Mitte
14.–16.2.25	Bi-Syndrome behandeln mit Klassischer Chinesischer Medizin	Nadine Zäch	ABZ Mitte
14.2.–2.3.25	Kosmetische Akupunktur Grundkurs - 3 Tage Präsenzkurs plus Online-Material	Aaron Zizov, Dolmetscher: Werner Freystätter	ABZ Mitte
15.2.–26.11.25	Kurse zur Spezialisierung in Akupunktur	Dozent*innen Team	Shou Zhong
21.2.–21.9.25	The power of Touch - Chinese Bodywork for Clinical Practice	Andrew Nuget Head	ABZ Mitte
22.–23.2.25	Gynäkologie und Akupunktur Behandlung (online)	Hui Zhang	SGTCM
28.2.–2.3.25	Kosmetische Akupunktur Grundkurs - 3 Tage Präsenzkurs plus Online-Material	Aaron Zizov, Dolmetscher: Werner Freystätter	ABZ Mitte
28.2.–18.5.25	Sinosomatics: Ostasiatische Erfahrungsmedizin trifft Hypnotherapie	Dr.phil.nat. Florian Reißner	ABZ Mitte
1.–2.3.25	Akupunktur Refresher für Hebammen	Anne Welteke	ABZ München
7.–8.3.25	Introduction to Japanese Moxibustion	Felip Caudet (engl.)	Shou Zhong
8.–9.3.25	Japanische Meridiantherapie	Stephen Birch (engl./dt.)	Shou Zhong
9.–10.3.25	Advanced Japanese Moxibustion	Felip Caudet (engl.)	Shou Zhong
13.3.25	Anamnese – Diagnose – Akupunktur Online-Supervision zur erfolgreichen Akupunkturbehandlung	Michael Huber	ABZ München
15. – 16.3.25	ASHI Akupunktur der Tendinomuskulären Leitbahnen zur Behandlung myofaszialer Schmerzsyndrome- Einsteiger	Sönke Dorau	ABZ Mitte
21. – 23.3.25	Vier Nadeln, Fünf Elemente, Sechs Qi: Grundkurs SaAm-Akupunktur	Andreas Bruch (dt.)	Shou Zhong
22.–23.3.25	Yi Jing und praktische Akupunktur II	Dr. med. Malte von Neumann Cosel	ABZ Mitte
22.–23.3.25	Praktische Akupunktur in Kombination Japanische Meridian Therapie	Jens Vanstraelen	SGTCM
28.–30.3.25	Chinesische Medizin für die Geburtshilfe Akupunktur-Grundausbildung für Hebammen und Geburtshelfer*innen 2025	Ruthild Schulz / Anne Welteke	ABZ München
29.–30.3.25	Schädelakupunktur – (nicht nur) bei neurologischen Erkrankungen Level II + III	Dr. Tianjun Wang	ABZ Mitte
29.–30.3.25	Balanceakupunktur in der Orthopädie	Clemens Prost (dt.)	Shou Zhong
29.–30.3.25	ASHI-Punkt Akupunktur in der Schmerztherapie – Intensiv und effektiv- eine Methode für jede TCM-Toolbox	Sönke Dorau (dt.)	Shou Zhong
9.4.25	Anamnese – Diagnose – Akupunktur Online-Supervision zur erfolgreichen Akupunkturbehandlung	Michael Huber	ABZ München
15.5.25	Anamnese – Diagnose – Akupunktur Online-Supervision zur erfolgreichen Akupunkturbehandlung	Michael Huber	ABZ München
17.–18.5.25	ASHI Akupunktur der Tendinomuskulären Leitbahnen zur Behandlung myofaszialer Schmerzsyndrome - Fortgeschrittene	Sönke Dorau	ABZ Mitte

4.6.25	Anamnese – Diagnose – Akupunktur Online-Supervision zur erfolgreichen Akupunkturbehandlung	Michael Huber	ABZ München
5.–29.6.25	Einführung in die Stimmgabel-Akupunktur nach Kriterien der Chinesischen Medizin	Anne Baumgart	ABZ Mitte
13.6.–21.9.25	Kinderakupunktur – 2x3 Tage	Kathrin Purucker, Ruthild Schulze	ABZ Mitte
16.6.25	ASHI-Punkt Akupunktur in der Schmerztherapie – Praxistag	Sönke Dorau	Shou Zhong
21.–22.6.25	Gesichtsakupunktur und Facelifting-Kosmetische Akupunktur für Fortgeschrittene	Aaron Zizov, Dolmetscher: Werner Freystätter	ABZ Mitte
28.–29.6.25	Gesichtsdiagnose in der CM	Gerd Wiesemann	SGTCM
2.–3.7.25	„hands-on“ Praxiskurs 2025	Kiiko Matsumoto (engl./dt.)	Shou Zhong
4.–6.7.25	Augen, Ohren, Nase und Rachen	Kiiko Matsumoto (engl./dt.)	Shou Zhong
7.7.25	Engaging Vitality - Review Class 2025	Rayén Antón (engl.)	Shou Zhong
9.–13.7.25	Ohrakupunktur Ausbildung – Ohrakupunktur als ganzheitliche eigenständige Therapie	Carmelo Smorta	Shou Zhong
10.7.25	Anamnese – Diagnose – Akupunktur Online-Supervision zur erfolgreichen Akupunkturbehandlung	Michael Huber	ABZ München
13.–17.8.25	Ohrakupunktur-Ausbildung Sommer-Workshop – 5 Tage	Carmelo Smorta, Assistentin: Heike Mastall	ABZ Mitte

## Arzneimitteltherapie

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
14.–16.2.25	BI -Syndrome behandeln mit klassischer Chinesischer Medizin	Nadine Zäch	ABZ MITTE
14.3.–23.11.25	Einstieg in die Klassiker: Die Praxis des Jing Gui Yao Lue	Nadine Zäch	ABZ MITTE
29.–30.3.25	Alternativen zum Tee: Gemmomazerate, Urtinkturen, Extrakte und die Fünf Wandlungsphasen	Sabine Ritter	ABZ MITTE
9.5.25	Kliniktag Shang Han Lun / Jing Gui Yao Lue	Nadine Zäch	ABZ MITTE

## Qigong

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
8.–9.3.25	Longevity 2 – Noch mehr Daoistische Übungen für ein langes Leben	Johan Hauser	ABZ Mitte
12.–13.4.25	Lan Zi Qi Gong Weitere Termine: 24.–25.5.25, 21.–22.6.25	Renate Ilg (dt.)	Shou Zhong
16.–17.7.25	Qi Gong Kurs – Nei Yang Gong in der Drachentor Tradition	Stephen Schleipfer	Shou Zhong
18.–20.7.25	Qigong Tuina, die Quelle der Gesundheit erschließen 2025	Stephen Schleipfer	Shou Zhong

Tuina

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
21.2.–21.9.25	The Power of Touch - Chinese Bodywork in Clinical Practice	Andrew Nugent-Head	ABZ Mitte
2.–4.5.25	Tuina Workshop	Hui Zhang	SGTCM

Weitere Fortbildungen (TCM-Theorie, Selbstkultivierung, Praxismanagement, Patientenkontakt, Hebammenkurse etc.)

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
7.–8.3.25	Introduction to Japanese Moxibustion	Felip Caudet (engl.)	Shou Zhong
9.–10.3.25	Advanced Japanese Moxibustion	Felip Caudet (engl.)	Shou Zhong
15.3.–22.6.25	SEMINARREIHE Chinesische Puls- und Zungendiagnose 2025	Suzanne Rainer, Huating Li, Nina Siegling (dt.)	Shou Zhong
17.–18.3.25	Crash-Kurs Schwangerschaftsscheibe – Der Vorhimmelskurs an 4 Tagen! 2025 Weiterer Termin: 28.–29.4.25	Ruthild Schulze (dt.)	Shou Zhong
28.–30.3.25	Akupunktur-Grundausbildung für Hebammen und Geburtshelfer*innen 2025 Weitere Termine: 23.–25.5.25, 4.–6.7.25, 12.–14.9.25, 14.–16.11.25	Anne Welteke, Ruthild Schulze	ABZ München
3.4.25	Onlinekurs: Musik als Heilkunst der Chinesischen Medizin	Anne Baumgart	ABZ Mitte
3.–4.5.25	The art and science of Kobido in ten ancestral technics	Takumi Finch (engl.)	Shou Zhong
13.5.25	Online-Kurs: ChatGPT für Heilpraktiker Mai 2025	Daniel Schmidt	ABZ Mitte

– Anzeige –

Erich Wühr, Claudia Nichterl

## Chinesische Medizin und Lebenskunst

Die Grundlagen des Yang Sheng



**Yang Sheng – Die Kraft in mir**

2015  
205 Seiten | Klappenbroschur  
101 Abbildungen | 4-farbig  
€ 19,95 ISBN 978-3-86401-200-6



verlag  
systemische  
medizine

Jetzt stöbern unter: [www.verlag-systemische-medizin.de](http://www.verlag-systemische-medizin.de)

medizin weiter denken.



# Ausblick

Die kommende Ausgabe befasst sich u.a. mit Li Shizhens fulminantem Bencao Gangmu, der einflussreichsten Materia Medica aus der Ming-Dynastie. Wir freuen uns auf Beiträge von Paul Unschuld und Eric Brand zu diesem faszinierenden Werk. Darüber hinaus lesen Sie Artikel von Carlos Heitkötter über Tung-Akupunktur, Michael Hammes über Zuangzhi und die wissenschaftlichen Abstracts zum TCM Kongress Rothenburg 2025.

Ihr Team der „Qi – Zeitschrift für Chinesische Medizin“

## Qi - Zeitschrift für Chinesische Medizin

### Anschrift der Redaktion

Dominik Daling  
Beethoven Str. 44, D-33602 Bielefeld  
Tel. +49 (0)157/03 34 40 06  
E-Mail: ddaling@verlag-systemische-medin.de

### Herausgeber

Prof. Dr. Erich Wühr, Bad Kötzing  
Dr. Martina Bögel-Witt, Berlin

### Gründungsherausgeber

Prof. Dr. Erich Wühr, Bad Kötzing

### Verleger

Prof. Dr. Erich Wühr, Bad Kötzing

### Chefredaktion

Dominik Daling, Bielefeld (vi.S.d.P.)

### Redaktion

AGTCM e.V.: Gabriele Fischer-Humbert, München  
E-Mail: Fischer-Humbert@agtcm.de  
Verlag: Theresa Fischer, Bad Kötzing

### Verlag

Verlag Systemische Medizin AG

Müllerstraße 7, D-93444 Bad Kötzing

Tel.: +49 (0)99 41/9 47 90-0

Fax: +49 (0)99 41/9 47 90-18

E-Mail: info@verlag-systemische-medin.de

qi@verlag-systemische-medin.de

www.verlag-systemische-medin.de

www.zeitschrift-qi.de

**Qi – Zeitschrift für Chinesische Medizin**

ISSN 2195-9048

### Erscheinungsweise

vierteljährlich, 4 Ausgaben je Jahrgang (Band)

## Qi-Kooperationspartner

### Fachverband für Chinesische Medizin (AGTCM e.V.)

Geschäftsstelle Breite Strasse 16, 13187 Berlin  
info@agtcm.de, www.agtcm.de

### Österreichische Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (ÖAGTCM)

Waidern 42, A-4521 Schiedberg/Österreich  
info@oegtcm.at, www.oegtcm.at

### Journal of TCM

Chief Editor: Zhang Boli, Publishing office, 16  
Nanxiaojie, Dongzhimen Nei, Beijing 100 700, China  
jtcn@public3.bta.net.cn, www.jtcm.net.cn

### Journal of Chinese Medicine

22 Cromwell Road, Hove, Sussex BN3 3EB, England  
info@jcm.co.uk, www.jcm.co.uk

Die Preise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlungen. Preisänderungen bleiben dem Verlag vorbehalten. Alle Preise verstehen sich inklusive 7% Umsatzsteuer.  
Preise für Luftpostversand auf Anfrage.

### Laufzeit und Kündigung

Das Abonnement läuft jeweils über vier Ausgaben und wird unbefristet bis auf Widerruf verlängert, sofern es nicht bis acht Wochen vor Ablauf des Abonnements gekündigt wird.

### Abonnementservice

Tel.: +49 (0)99 41/9 47 90-0

qi@verlag-systemische-medin.de

Bestellungen bitte direkt an den Verlag.

Im Falle eines Umzugs oder sonstiger Adressänderung bitten wir unsere Abonnenten um umgehende Mitteilung der neuen Anschrift. Die Post sendet leider keine Zeitschriften nach (auch nicht bei einem Nachsendeantrag!).

### Bankverbindung

HypoVereinsbank Cham  
IBAN: DE23 7422 1170 0011 5311 72  
SWIFT (BIC): HYVEDEMM675

### Haftungsausschluss

Sollte die Zeitschrift aus Gründen, die nicht vom Verlag zu vertreten sind, nicht geliefert werden können, besteht kein Anspruch auf Nachlieferung oder Erstattung vorausgezahlter Bezugsgelder. Durch Forschung und klinische Erfahrungen unterliegen die Erkenntnisse in Medizin und Naturwissenschaften einem beständigen Wandel. Autoren, Redaktion und Verlag haben sorgfältig geprüft, dass die in dieser Zeitschrift getroffenen therapierelevanten Aussagen und Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Hierdurch wird der Leser der Zeitschrift jedoch nicht von der

Verpflichtung entbunden, ggf. auch anhand anderer Werke zu prüfen, ob die dort getroffenen Aussagen und Angaben von denen in dieser Zeitschrift abweichen. Der Leser trifft seine Therapieentscheidung in eigener Verantwortung. Für Angaben von Dosierungen und Applikationsformen in Beiträgen, Anzeigen kann keine Gewähr übernommen werden. Ggf. erwähnte Produktnamen sind geschützte Marken oder eingetragene Markenzeichen der jeweiligen Eigentümer, Unternehmen oder Organisationen, auch wenn sie im Einzelnen nicht ausdrücklich als solche gekennzeichnet wurden.

### Copyright

Alle Beiträge, die in dieser Zeitschrift veröffentlicht werden, sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte bleiben vorbehalten. Es ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages verboten, die Zeitschrift ganz oder auszugsweise in irgendeiner Form zu reproduzieren. Dies beinhaltet sowohl die Digitalisierung als auch jede Form der elektronischen Weiterverarbeitung, Speichern, Kopieren, das Drucken oder die digitalisierte Weiterleitung von Inhalten dieser Zeitschrift online oder offline.

### Gestaltungskonzept

Mogwitz Schwarz Rusitschka, München Leipzig

### Coverphoto

© ittipol, https://stock.adobe.com

### Produktion

publishing support, München

### Druck und Bindung

SüdWest print Kft., Mörtenbach

### Alle Informationen zur Zeitschrift unter

www.zeitschrift-qi.de

## Sonstiges

### Anzeigenverkauf und -disposition

Doris Schultze-Naumburg  
Neuwies 12, D-83236 Übersee  
Tel.: +49 (0)8642/59 88 95  
dschultze-n@verlag-systemische-medin.de

### Anzeigenpreise siehe

https://zeitschrift-qi.de/#anzeigen

### Abonnementspreise

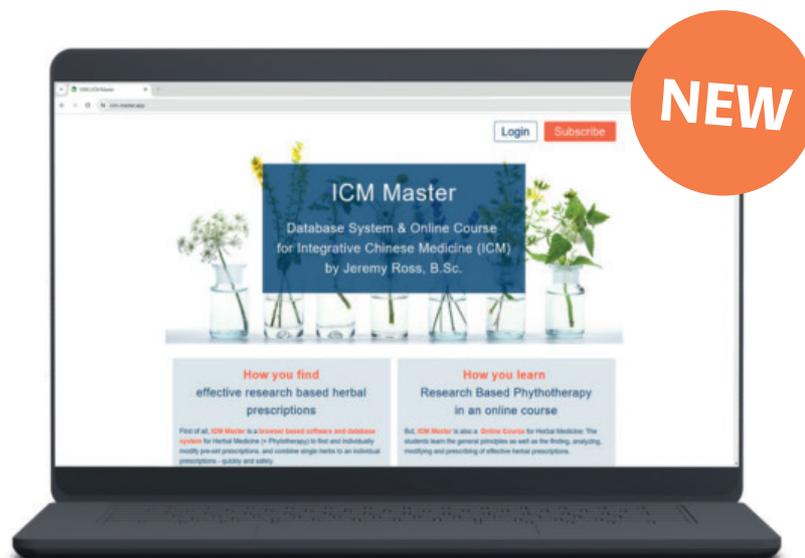
Abonnement € 64,80 (inkl. Umsatzsteuer) pro Jahr, zzgl. Versandkosten (Inland € 4,90, Ausland € 14,-). Schüler-/Studentenabonnement (gegen Vorlage einer Studien-/Ausbildungsbescheinigung): € 44,80 (inkl. Umsatzsteuer) pro Jahr, zzgl. Versandkosten (Inland € 4,90, Ausland € 14,-). Einzelheftpreis: € 19,80 (inkl. Umsatzsteuer), zzgl. Versandkosten.

# Software: ICM-Master

Database System & Online Course for Integrative Chinese Medicine (ICM)  
by Jeremy Ross, B.Sc.

## Your key to systematic and effective phytotherapy

Are you sometimes overwhelmed by the immense wealth of knowledge in phytotherapy when it comes to finding exactly the right prescription for your patient? Jeremy Ross has developed the software programme ICM-Master that supports every therapist in making a treatment decision according to the principles of Chinese medicine. This tool enables you to quickly and reliably find an effective prescription using Western herbs.



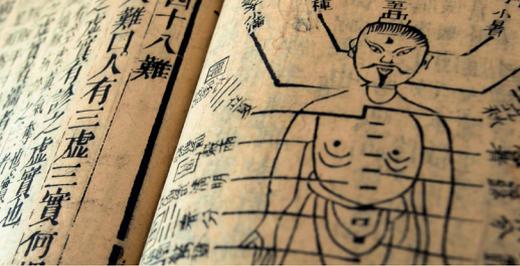
[www.icm-master.app](http://www.icm-master.app)

Start now with a  
free 3-day trial:



medizin weiter denken.

Find out more now at:  
[www.icm-master.app](http://www.icm-master.app)



Die Reihe »Yang Sheng – Die Kraft in mir« erscheint in Zusammenarbeit mit der AGTCM, dem Fachverband der Ärzte und Heilpraktiker für Chinesische Medizin. Ziel der Reihe ist es, Menschen zu ermutigen, selbst aktiv zu werden: therapiebegleitend und vorbeugend.



J. Bernot, A. Hellwig, C. Nichterl  
**GESUND LEBEN  
 MIT CHINESISCHER MEDIZIN**  
 ISBN: 978-3-96238-102-8  
 216 Seiten, Klappenbroschur  
 18 Euro | 18,50 Euro [A]



J. Bernot, A. Hellwig, C. Nichterl  
**HEUSCHNUPFEN**  
 ISBN: 978-3-96238-104-2  
 144 Seiten, Klappenbroschur  
 17 Euro | 17,50 Euro [A]



J. Bernot, A. Hellwig, C. Nichterl  
**GRIPPE UND INFEKTE**  
 ISBN: 978-3-96238-127-1  
 144 Seiten, Klappenbroschur  
 17 Euro | 17,50 Euro [A]



J. Bernot, C. Nichterl, H. Schramm  
**WUNSCHGEWICHT**  
 ISBN: 978-3-96238-103-5  
 144 Seiten, Klappenbroschur  
 17 Euro | 17,50 Euro [A]



J. Bernot, A. Hellwig-Lenzen, C. Nichterl  
**WECHSELJAHRE UND MENOPAUSE**  
 ISBN: 978-3-96238-181-3  
 160 Seiten, Klappenbroschur  
 18 Euro | 18,50 Euro [A]



J. Bernot, A. Hellwig, C. Nichterl  
**KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE**  
 ISBN: 978-3-96238-128-8  
 144 Seiten, Klappenbroschur  
 17 Euro | 17,50 Euro [A]