



Johannes Bernot
Claudia Nichterl
Helmut Schramm

WUNSCHGEWICHT

Gesund leben mit
Chinesischer Medizin

Rezepte,
Übungen
& mehr

Inhalt

7 Die Grundlagen des Yang Sheng

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen • Yang Sheng •
Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin • Yin und Yang •
Die Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen • Qi • Das Wetter
unseres Körpers • Feuchtigkeit und Schleim als Nährboden für
Übergewicht • Die fünf Typen von Übergewicht

35 Mit der Fünf-Elemente-Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Strategien für Ihr Wohlfühlgewicht • Nutzen Sie Lebensmittel als
Heilmittel • Stellen Sie auf eine typgerechte Ernährung um • Tipps für
eine erfolgreiche Ernährungsumstellung

59 Rezepte im Einklang mit den Fünf Elementen

Gebrauchsanweisung • Rezepte für das Frühstück • Rezepte für den
Mittag oder Abend • Desserts • Gewürze und Kräuter zum Verfeinern
und Abnehmen • TCM-Rezepte zum Abnehmen • Tees

105 Das Abnehmen unterstützen mit Qigong

Chinesische Kampf-, Heil- und Bewegungskünste • Hinweise zu
den Übungen • Die edlen Übungen: Acht Brokate

117 Wohlfühlen und abnehmen: Selbstmassage und Akupressur

Entschlacken Sie Ihren Körper mit Selbstmassage • Regulieren
Sie den Qi-Fluss mit Akupressur

131 Anhang

Bücher, Adressen & Co. • Über die Autoren •
Register • Bildnachweis

Die Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen

Eine wichtige Theorie in der Chinesischen Medizin ist die Theorie der Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen. Diese sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie beschreiben in der Natur beobachtbare Phänomene, die alle Prozesse im Kosmos abbilden. Auf dieser Grundlage hat sich ein umfassendes System von Charakteristika herausgebildet, das sich sowohl auf Phänomene in der Natur als auch im Menschen bezieht. Fest etabliert hat sich der Begriff der »Fünf-Elemente-Ernährung«, die ab Seite 35 besprochen wird. Eigentlich ist der Ausdruck »Wandlungsphase« aber treffender. Denn so, wie sich in der Natur die Dinge ständig wandeln, wollen auch wir eine Wandlung vollziehen, hin zu einem gesünderen Körper und einem besseren Lebensgefühl.

Im Lauf der Jahreszeiten

Der Sommer ist heiß, er steht für Sonne und Süden, er ist *Yang*. Der Winter ist kalt, er steht für kalt und Norden, er ist *Yin*. Im Winter beginnt das *Yang* ab der Wintersonnenwende zu wachsen, daher wird der Frühling als das »kleine *Yang*« bezeichnet und gilt als das *Yin* im *Yang*. Der Sommer als die heißeste Jahreszeit wird als das »große *Yang*« bezeichnet und gilt als *Yang* im *Yang*. Ab der Sommersonnenwende beginnt das *Yang* abzunehmen und das *Yin* zu wachsen, daher wird der Herbst als das »kleine *Yin*« bezeichnet und gilt als *Yang* im *Yin*. Der Winter als die kälteste Jahreszeit wird als das »große *Yin*« bezeichnet und gilt als das *Yin* im *Yin*. Ab der nächsten Wintersonnenwende beginnt sich der Kreislauf zu wiederholen.

Der Wandel der Jahreszeiten lässt sich gut anhand der Fünf Wandlungsphasen erklären:

- Der Sommer (*Yang*) ist heiß und wird der Wandlungsphase Feuer zugerechnet.

- Der Winter (*Yin*) ist kalt und wird zur Wandlungsphase Wasser gezählt.
- Der Herbst als Übergang von Sommer (*Yang*) zum Winter (*Yin*) entspricht der Wandlungsphase Metall (Merkhilfe: Im Herbst sinkt die Temperatur → Metall ist ableitend).
- Der Frühling als Übergang vom Winter (*Yin*) zum Sommer (*Yang*) wird der Wandlungsphase Holz zugerechnet (Merkhilfe: Im Frühjahr beginnen die Sträucher und Bäume wieder zu wachsen → das »Holz« der Natur dehnt sich aus).
- Die Wandlungsphase Erde hat eine Sonderstellung. Die letzten 14 Tage jeder der vier Jahreszeiten, besonders der Spätsommer, zählen zur Wandlungsphase Erde.

Organzuordnung nach den Fünf Wandlungsphasen

Die Fünf Wandlungsphasen bilden nicht nur die Phänomene in der Natur ab, sie können auch den menschlichen Organen zugeordnet werden.

Entsprechungen der Wandlungsphasen in Natur und Organismus

Element/ Wandlungsphase	Jahreszeiten	Organe
Holz	Frühling	Leber, Gallenblase
Feuer	Sommer	Herz, Dünndarm
Erde	Spätsommer	Milz, Magen
Metall	Herbst	Lunge, Dickdarm
Wasser	Winter	Niere, Blase

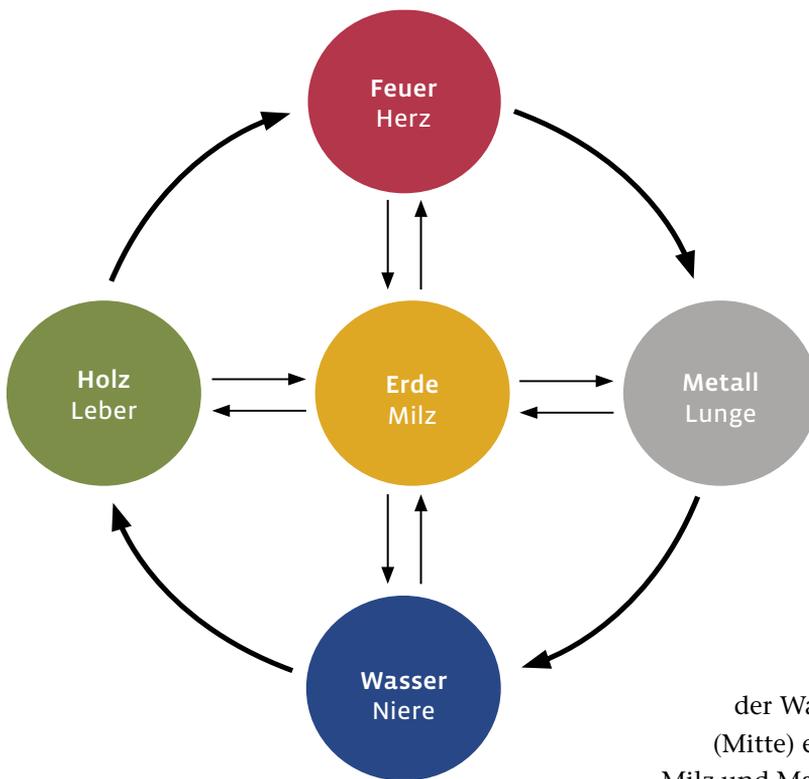
Die chinesischen Organe sind nicht nur anatomische Strukturen, sondern der Inbegriff für eine Vielzahl von Funktionen, die dem jeweiligen Organsystem zugeordnet sind. Wenn wir in der Chinesischen Medizin von einer Organstörung sprechen, handelt es sich in der Regel um eine Funktionsstörung des Organsystems und nicht um eine tatsächliche Schädigung des anatomischen Organs.

Die Medizin der Mitte

Die Theorie der Fünf Wandlungsphasen erklärt die körpereigenen Mechanismen, die einem Übergewicht zugrundeliegen. Nach chinesischer Vorstellung geht jeder Wandel von der Mitte aus. Die Mitte entspricht der Wandlungsphase Erde. In unserem Körper sind das die Organe Milz und Magen sowie die ihnen zugehörigen Verdauungsfunktionen.

Ein Sinnbild für das wichtige Prinzip, dass jeder Wandel aus der Mitte hervorgeht, ist das chinesische Zeichen für Mitte 中 (*Zhong*) selbst. Sämtliche Organe unseres Körpers und ihre Funktionen sind abhängig von den Nährstoffen, die sie über die Organe





der Wandlungsphase Erde (Mitte) erhalten, also von Milz und Magen. Wenn zum

Beispiel der Kreislauf vom Herz (Feuer) zur Lunge (Metall) übergeht, ist die Milz (Erde) als Lieferant für Nährstoffe dazwischengeschaltet. Geht der Kreislauf von der Niere (Wasser) zur Leber (Holz) über, sorgt die Milz (Erde) für eine gute Verteilung von Nährstoffen und *Qi* (Lebensenergie). So schließt sich der Kreislauf.

Das chinesische Schriftzeichen 中 (*Zhong*) steht für viele Erscheinungen und Vorstellungen, die mit dem Konzept »Mitte« in Verbindung gebracht werden. Ein Beispiel ist die Zeichenfolge für China: 中国 (*Zhong Guo*) ist das Reich der Mitte. Ein anderes Beispiel ist die Chinesische Medizin selbst: 中医 (*Zhong Yi*) kann nach dem Verständnis der Fünf Wandlungsphasen auch als die Medizin der Mitte oder die Mitte stärkende und regulierende Medizin verstanden werden. Dieser Umstand ist für Menschen mit Übergewicht von besonderer Bedeutung, denn bei Gewichtsproblemen funktioniert der Behandlungsansatz, die Mitte zu regulieren, besonders erfolgreich. Wie das genau geht, werden wir noch ausführlich besprechen.

Qi

Q*i* (Aussprache: »Tsch*i*«) ist der zentrale Begriff der Chinesischen Medizin. Er beschreibt die Energie, die alles im Kosmos durchdringt und zum Leben erweckt. Man kann *Qi* mit dem Strom vergleichen, der alle elektrischen Geräte betreibt und dafür sorgt, dass sie ihre vielfältigen Funktionen erfüllen – er selbst bleibt jedoch unsichtbar. *Qi* ist sowohl die Lebenskraft als auch die feinstoffliche Substanz, die die Grundlage für jegliche Existenz und alles Leben im Kosmos ist. Nach chinesischem Verständnis ist alles durch *Qi* definiert, von den Sternen im Himmel über die Berge und Wälder auf der Erde bis hin zu Menschen, Pflanzen und Tieren. Auch unsere Emotionen sind von *Qi* geprägt. Mit Blick auf den Menschen kann man *Qi* mit Lebenskraft oder Lebensenergie gleichsetzen.

Ein chinesisches Sprichwort sagt: »Ist *Qi* in Harmonie, sind wir gesund, gerät das *Qi* in Disharmonie, entsteht Krankheit.« Das heißt, nur wenn genug *Qi* frei und ungehindert im Körper zirkulieren kann, sind wir gesund. Fehlt *Qi* oder ist der Fluss von *Qi* gestört, kommt es zu gesundheitlichen Störungen. Das lässt sich gut am Beispiel von Übergewicht erklären. In den meisten Fällen liegt dem Übergewicht ein *Qi*-Mangel zugrunde.

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



Qi-Produzenten im Organismus

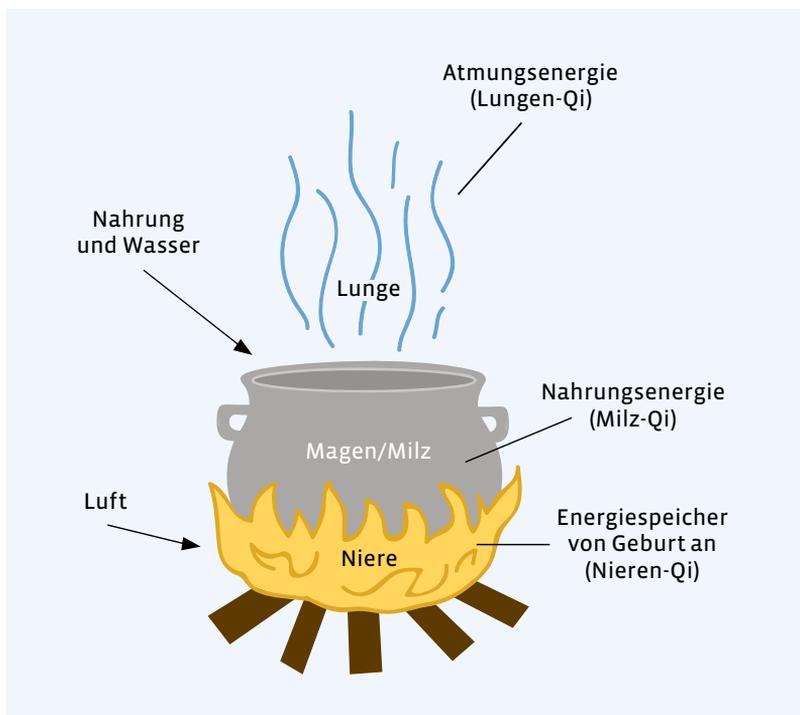
Unserem Körper stehen drei wichtige Organsysteme zur Verfügung, die *Qi* produzieren, uns mit Energie versorgen, den Stoffwechsel ankurbeln und in enger Beziehung zu unserem Körpergewicht stehen: die Milz, die Lunge und die Nieren. Dementsprechend werden in der Chinesischen Medizin das Milz-*Qi*, das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

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

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

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

Das Nieren-*Qi* ist vererbt. Das Disharmoniemuster der Nieren-*Qi*-Schwäche kann deshalb nur bedingt beeinflusst werden. Dies ist vergleichbar mit unseren Genen, die eine kaum zu beeinflussende Grundstruktur des Lebens bilden und in manchen Fällen für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich sind. Jedoch hat unser Lebensstil einen nachweisbaren Effekt nicht nur auf die Aktivität unserer Gene, sondern auch auf die Qualität und Stärke unseres Nieren-*Qi*: Durch Maßnahmen des *Yang Sheng* können wir das Nieren-*Qi* stärken und sogar wieder aufbauen.



Qi-Disharmoniemuster bei Übergewicht

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

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

Kopfschmerzen können ein Zeichen für Qi-Stauung sein



Qi-Mangel und -Stauung bei Übergewicht

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

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

YANG SHENG – Ihr Programm für Gesundheit & Lebenspflege ...

... eröffnet zahlreiche Möglichkeiten, Ihr Wunsch- und Wohlfühlgewicht auf natürliche Weise zu erreichen und zu halten. Wenn Sie die Tipps zu Ernährung, Qigong, Selbstmassage und Akupressur umsetzen, können Sie künftig auf frustrierende Diäten verzichten und Ihr Körpergewicht regulieren – ganz ohne Kalorienzählen.

In diesem Buch finden Sie unter anderem:

einen Plan zur typgerechten
Ernährungsumstellung



Kochrezepte im Einklang mit den
Fünf Elementen



Rezepte für Tees, die den
Stoffwechsel anregen



Anleitungen zu Bewegungs-
übungen sowie zu Akupressur
und Selbstmassage

