

ALEX WU
GEBRAUCHS-
ANWEISUNG
FÜR DEN
MENSCHLICHEN
KÖRPER

体

Der neue
TCM-Bestseller.
Über 1 Mio verk.
Exemplare
weltweit

Neue Erkenntnisse,
wie der Körper sich selbst heilt

Alex Wu

**Gebrauchsanweisung
für den
menschlichen Körper**

**Neue Erkenntnisse,
wie der Körper sich selbst heilt**

Aus dem Englischen von Jochen Lehner
Aus dem Russischen von Markus Maneljuk

Über dieses Buch

Basierend auf dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin hat der Taiwanese Alex Wu wirksame Methoden für viele chronische Krankheiten entdeckt. Die Heilung geschieht nach dem TCM-Experten in zwei Schritten: Erstens die Ursache des Problems reduzieren und zweitens dem Körper helfen, den Selbstheilungsprozess effizienter auszuführen. In der Fortsetzung des Bestsellers Wie der Körper sich selbst heilt geht Alex Wu auf viele weitere Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Gicht oder Krebs ein, stellt Heilansätze vor und führt reale Fallgeschichten aus seiner über 20-jährigen Erfahrung auf.

Inhaltsübersicht

Einleitung

Unheilbar krank?

**Die wissenschaftliche Weiterentwicklung der
chinesischen Medizin**

1 Die Selbstheilungskräfte wecken - der Königsweg zum Erhalt unserer Gesundheit

**Computer-Virenschutz und das
Selbstheilungssystem des Körpers**

**Ein Gesundheitssystem auf der Basis der
körpereigenen Selbstheilungskräfte**

2 Ein neues Krankheitsverständnis

**Das Problem der chronischen Krankheiten
erfordert ein Umdenken**

**Ein anderes Krankheitsverständnis und neue
Heilungsansätze**

3 Seelisch bedingte Krankheiten verlangen seelische Behandlungsmethoden

Mitteilungen einer ratlosen Mutter

**Erfreuliche Nachrichten zehn Monate später
Psyche und Körper sind eins und dürfen nicht
getrennt betrachtet werden**

4 Wie Gefühle krank machen können

Gefühlsabfälle in den Meridianen

**Skoliose durch emotionale Abfälle im
Blasenmeridian**

**Die Bedeutung der Körperenergie für die
Gesundheit**

Yin und Yang in ihrer Bedeutung für Blut und Qi

Das Yin verbessern

Das Yang verbessern

Schlaf und die Verwertung unserer Nahrung

Zusätzliche gesundheitliche Belastungen meiden

Massage des Gallenblasenmeridians

Schlafen, bis wir von selbst aufwachen

**Das Qi richtig einsetzen und dadurch besser
schlafen**

**Die Fließigenschaften im Perikardmeridian
verbessern**

Ärger verstehen und Stress besser handhaben

Seelische Nöte und Brustkrebs

Ärger und Stress in den Griff bekommen - der erste Schritt zu einem gesunden Leben

5 Behandlungsansatz bei einigen chronischen Krankheiten

Gicht

Allergischer Schnupfen

Schädigung durch Kälte-Qi bei Säuglingen

Schlaflosigkeit

Aplastische Anämie

Asthma und chronischer Husten

Entzündung des Ischiasnervs

**Zwölffingerdarmgeschwür, Magengeschwür,
Magenblutung**

Auswuchs von Knochengewebe

Analyse der Krankheitsursachen

Behandlungsansatz

Nierenversagen (Urämie)

Behandlungsansatz bei Urämie-Patienten

Diabetes

Heilungsansatz bei Diabeteskranken

Tumorerkrankungen und Krebs

6 Irrwege der modernen Medizin

7 Diagnostik in der chinesischen Medizin - Zang und Fu

8 Diagnosemethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin

9 Neue Technologie - neue Hoffnung für die Entwicklung der TCM

Diagnosestellung mittels Meridian-Monitoring

Zang-Fu-Paare

Selbstreparaturmaßnahmen und ihr Niederschlag in den Diagrammen

Langzeitbeobachtung des Meridiandiagramms

Dysautonomie und die Meridianbilanz

Die Fünf-Elemente-Lehre

Die Fünf-Elemente-Lehre auf anderen Gebieten

Die Fünf-Elemente-Bilanz und ihre Bedeutung für die Behandlung

10 Der Meridian-Qi-Transmitter

Geschichte der Akupunktur und des Qigong

Die Entwicklung des Meridian-Qi-Transmitters

Der Weg des Qi bei der Behandlung

Wie das Qi bei der Behandlung empfunden wird

Die gemeinsame Anwendung des Meridian-Monitoring-Systems und des Meridian-Qi-Transmitters

Ein Fallbeispiel: Die Ausleitung von Kälte-Qi bei kombiniertem Einsatz des Meridian-Monitoring-Systems und des Meridian-Qi-Transmitters

Rückblick und Ausblick: Ein viele Jahre alter Wunsch

Einleitung

Unheilbar krank?

Bei einem meiner männlichen Verwandten wurde Psoriasis diagnostiziert. Als der Arzt ihm eröffnete, diese Krankheit sei nicht vollständig zu heilen, war mein Verwandter am Boden zerstört. Den meisten geht es so, wenn sie sich anhören müssen, sie hätten etwas, wogegen die moderne Medizin nicht viel vermag. Dann bleibt ihnen nur noch die Hoffnung, dass vielleicht irgendein Pharmaunternehmen ein Medikament entwickelt, mit dem sie doch noch gerettet werden können.

Das haben die Pharmaunternehmen zwar schon bei vielen chronischen Krankheiten versucht, aber in den meisten, wenn nicht in allen Fällen, ohne überzeugenden Erfolg. Ich glaube nicht, dass es sich hierbei um die unvermeidlichen Fehlversuche vor dem schließlich doch eintretenden durchschlagenden Erfolg handelt. Eher sind es wohl Zeugnisse einer völlig verfehlten Ausrichtung der modernen Medizin. In der Medizin ging und geht es überwiegend darum, chemische Missverhältnisse im Körper irgendwie zu korrigieren. Aber wenn die Ursachen

für eine Erkrankung eher in den alltäglichen Gewohnheiten der Person zu suchen sind, wird man mit dem bloßen Ausgleich des dadurch entstehenden stofflichen Ungleichgewichts keine dauerhafte Heilung bewirken.

Eine chronische Krankheit – der Name sagt es eigentlich schon – entsteht nicht von heute auf morgen und heilt auch nicht über Nacht. Sie entsteht mit der Zeit, durch ungesunde Lebensgewohnheiten, die die gut geölte Maschinerie des Körpers schließlich zermürben. Medikamente mögen wohl auf der stofflichen Ebene ausgleichend wirken, aber das eigentliche Problem bleibt unberührt, und so müssen auch die Ergebnisse unbefriedigend bleiben.

Ein Jahr lang unterstützte ich diesen Verwandten bei der Umstellung seiner Lebensweise und gab ihm zusätzlich auch noch einfache Meridianmassagen. Seine Psoriasis heilte ab.

In diesem Buch wird es hauptsächlich darum gehen, dass chronische Krankheiten in vielen Fällen auf schlechte Angewohnheiten zurückzuführen sind. Wenn wir diesbezüglich dauerhafte Veränderungen vornehmen – wenn wir also unsere Gewohnheiten ändern –, können solche Krankheiten geheilt werden, und zwar ohne Medikamente. Demzufolge hängt die Genesung ganz wesentlich vom Engagement des Kranken selbst ab.

Die wissenschaftliche Weiterentwicklung der chinesischen Medizin

Schon lange wird bei der Komplementär- und Alternativmedizin das Fehlen der wissenschaftlichen Stichhaltigkeit bemängelt. Gegen Ende des vorigen Jahrhunderts haben Fachleute auf diesem Gebiet unter Hochdruck Diagnose- und Untersuchungsinstrumente entwickelt, um die Fortschritte ihrer Patienten zu erfassen und so die wissenschaftliche Geltung der alternativen Ansätze zu verbessern. Sie etablierten einen neuen Zweig der Komplementär- und Alternativmedizin, der sich »evidenzbasiert« nennt, also den Anspruch erhebt, wissenschaftlichen Kriterien zu genügen. Damit möchte man sich auf dem Gebiet der Behandlung chronischer Krankheiten einen Platz sichern und stichhaltige Wirksamkeitsnachweise liefern.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) steht vor ähnlichen Problemen. Schon lange beteuert sie ihre Wirksamkeit bei chronischen Krankheiten, leidet aber wie die westliche Alternativmedizin daran, dass sie dem Kriterium der Wiederholbarkeit nicht genügt und keine präzise geführten Krankenakten vorweisen kann, sodass

ihre Heilungsberichte als wenig überzeugend angesehen werden. Deshalb muss auch in der chinesischen Medizin jetzt dieses Umdenken in Richtung Evidenzbasierung stattfinden, damit hier ebenfalls ein neuer Zweig entstehen kann. Mir scheint, das sollte das Hauptziel aller Modernisierungsbemühungen sein.

Die zeitgenössische chinesische Medizin unterscheidet sich stark von der Praxis weit zurückliegender Zeiten. Für den größten Teil ihrer Geschichte war sie in China praktisch konkurrenzlos und bei allen Krankheiten das Mittel der Wahl. Heute ist sie auch in ihrem Ursprungsland nicht mehr das einzige oder auch nur wichtigste Heilsystem, zumal die westliche Medizin auf vielen Gebieten – bakterielle Infektionen, Chirurgie, Orthopädie, Zahnheilkunde, Verletzungen und so weiter – überzeugende Fortschritte vorzuweisen hat. Aber auf dem Gebiet der chronischen Krankheiten bleibt diese moderne Medizin weit hinter den Erwartungen zurück. Hier hat die chinesische Medizin noch Entwicklungspotenzial und könnte eine neue Blüte erleben.

Ein ganz wichtiger Faktor bei chronischen Krankheiten ist die Qualität des Schlafs. In der chinesischen Medizin gilt, dass ein Mensch durchaus noch Aussicht auf Genesung hat, solange er einigermaßen gut schlafen kann. Natürlich gilt umgekehrt auch, dass Schlaflosigkeit allen möglichen chronischen Krankheiten Vorschub leistet. Mit der Entdeckung der *Dysautonomie*, einer angeborenen oder

erworbenen Störung des vegetativen oder autonomen Nervensystems, die mit Symptomen unterschiedlichster Art verbunden sein kann, ist die westliche Medizin dem Verständnis der Schlaflosigkeit etwas nähergekommen. Dysautonomie hat manches mit dem gemein, was in der TCM als Meridian-Ungleichgewicht bezeichnet wird. Aber mit der Bezeichnung Dysautonomie wird eigentlich nur die Existenz des Problems konstatiert, und tatsächlich weiß niemand so recht, wie es entstand und was man gezielt dagegen unternehmen kann.

In der Diagnostik der chinesischen Medizin wird zunächst ermittelt, ob zwischen den Meridianen ausgewogene oder unausgewogene Verhältnisse herrschen. Mit dem »Meridian-Monitoring-System« können wir diese Verhältnisse im Detail aufklären, um schließlich den Meridian (oder mehrere) herauszufinden, der oder die als Ursprung des Problems zu sehen sind. Danach kann man einen Behandlungsplan zur Korrektur des Ungleichgewichts aufstellen. In vielen Fällen genügt das bereits, um Schlafstörungen zu überwinden.

Im Jahr 2009 begann meine Zusammenarbeit mit Professor Chien-Te Chen, einem Wissenschaftler am National Synchrotron Radiation Research Center in Taiwan. Herr Chen hat viele Jahre auf dem Gebiet des Qigong geforscht, und mit seiner Hilfe gelang uns die Entwicklung eines Geräts für die Meridianbehandlung, das

die Wirkungen des Qigong erzeugt. Mit diesem Gerät können wir Meridianpunkten Qi zuführen und so den Gesamtzustand des Meridians ändern. Nach jahrelangen Versuchen und immer weiteren Verfeinerungen des Verfahrens sind wir auf einen Behandlungsansatz gekommen, der das Meridian-Monitoring-System mit dieser Meridianbehandlung verbindet. Bis zum wissenschaftlichen Beweis der Wirksamkeit unseres Vorgehens liegt sicher noch eine Menge Arbeit vor uns, aber die Rückmeldungen der Patienten sind bisher sehr ermutigend.

Seit vielen Jahren arbeite ich daran, wissenschaftliche Instrumente und Geräte für die chinesische Medizin zu entwickeln, und im Jahr 2015 konnte ich schließlich bedeutende Fortschritte erzielen. Nachdem meine Mitarbeiter und ich etliche Jahre klinische Daten sammeln konnten, haben wir ein genaues Bild von der Wirksamkeit unserer Erfindungen und wissen, wie sie zur Modernisierung der chinesischen Medizin beitragen können.

Dieses Buch gliedert sich in zwei Hauptteile: Im ersten teilen wir unsere Erfahrungen auf dem Gebiet der Gesundheitsversorgung in den letzten Jahren mit, während es im zweiten um unsere Fortschritte bei der wissenschaftlichen Erforschung der chinesischen Medizin geht.

1

Die Selbstheilungskräfte wecken – der Königsweg zum Erhalt unserer Gesundheit

Nach dem Erscheinen meines ersten Buches wollten viele meiner Freunde wissen, wie ich im Zusammenhang mit Gesundheit auf einen Ausdruck wie »Gebrauchsanweisung« gekommen sei. Das lag daran, dass ich früher als Ingenieur und Produktentwickler in der Computerindustrie gearbeitet habe. Wenn ein Produkt marktreif geworden war, musste eine Bedienungsanleitung formuliert werden. Als ich zum ersten Mal den *Kanon des Gelben Kaisers über Innere Medizin* las, erstaunte es mich, dass dieser älteste Klassiker der chinesischen Medizin vieles mit dem gemein hatte, was ich unter einer Gebrauchsanleitung verstand.

Ein Computerhandbuch sagt normalerweise etwas über die Umgebung, in der das jeweilige System eingesetzt werden soll, es erklärt seine Grundfunktionen und wie eventuelle Fehlfunktionen behoben werden können. Die klassische Schrift des Gelben Kaisers über innere Medizin legt in den ersten Kapiteln das normale Lebensumfeld des

Menschen dar, um dann die einzelnen Systeme des menschlichen Körpers zu erklären und schließlich zu erläutern, wie der Mensch entsprechend seiner Umwelt leben soll und was zu tun ist, wenn Krankheiten entstehen. Wo gegen die Gesetze des Lebens verstoßen wird, ziehen sich die Menschen Krankheiten zu. Ein Großteil des Buches widmet sich der Diagnose und Behandlung von Krankheiten, und das unterscheidet sich für mein Verständnis nicht sehr von einem Computerhandbuch.

Solch ein Handbuch wird, wie gesagt, oft vom Designer des Produkts verfasst, und der *Kanon des Gelben Kaisers über Innere Medizin* ist nach Aufbau und Inhalt ebenfalls aus der Sicht eines Designers geschrieben. Betrachten wir die moderne Medizin aus dieser Perspektive, so geht sie von der Anatomie aus. Sie versteht Krankheiten unter dem Gesichtspunkt der Symptome. Man könnte sagen, die moderne Medizin betrachtet den menschlichen Körper aus der Sicht des »Anwenders«, während die chinesische Medizin die Perspektive des »Designers« einnimmt.

Computer-Virenschutz und das Selbstheilungssystem des Körpers

Da ich, wie gesagt, früher Produktentwickler war, sehe ich bis heute viele Dinge – auch den menschlichen Körper – mit den Augen eines Designers. Immer wenn ich mich frage, wie man bei einer bestimmten Krankheit am besten vorgeht, denke ich zuerst: Wenn ich der Designer dieses Körpers wäre, wie hätte ich ihn gebaut und eingerichtet? Nachdem ich mich viele Jahre mit dem menschlichen Körper beschäftigt habe, bin ich zu der Ansicht gelangt, dass dieser Körper nahezu vollkommen ist und seine Selbstheilungsmechanismen alles in den Schatten stellen, was der Mensch auf dem Gebiet der Wissenschaft und Technik erreicht hat.

Bei der Entwicklung eines Computers muss man von vornherein auch an seine Instandhaltung denken. Deshalb sind hier Verschraubungen vorhanden, die man bei Wartungsarbeiten lösen kann, um an die einzelnen Komponenten heranzukommen. Doch neuerdings werden Computer zunehmend mit automatischen Funktionen zur Selbstdiagnose und Selbstreparatur – beispielsweise der Festplatte – ausgerüstet. Auch der menschliche Körper verfügt über solche Selbstheilungsmechanismen, er kann

Probleme selbst diagnostizieren und auch reparieren. Die moderne Medizin hat sich jedoch bisher nur in sehr geringem Maße für dieses Selbstheilungssystem interessiert, was vor allem daran liegt, dass eine auf diesen Selbstheilungskräften aufbauende Medizin finanziell nicht viel abzuwerfen verspricht. Deshalb geht die moderne Medizin bei der Behandlung von Krankheiten erst einmal davon aus, dass der Körper bei irgendeinem seiner Prozesse Fehler macht, also nicht richtig funktioniert. Die daraufhin vorgeschlagenen Behandlungsmöglichkeiten berücksichtigen die Selbstheilungskräfte des Körpers im Allgemeinen nicht.

Für solche Behandlungen können wir wieder den Computer als Vergleich heranziehen und sagen, die Behandlung einer Krankheit habe etwas vom Umgang mit einem Computervirus. In diesem Vergleich sind die Ärzte der modernen westlichen Medizin wie Computerexperten, die keine Virensoftware einsetzen, sondern sich stattdessen mit jeder einzelnen Funktionsstörung des Computers herumschlagen und die infizierten Dateien eine nach der anderen wieder in Ordnung zu bringen versuchen. Das ist eine unglaublich langwierige Vorgehensweise, bei der man die Viren gar nicht so schnell bereinigen kann, wie sie immer weitere Bereiche des befallenen Computers infizieren. Kurz, so wird man des Virenbefalls nicht Herr. Moderne Computer-User besitzen meist gar nicht die Fähigkeit, infizierte Dateien einzeln von Viren zu befreien,

sondern sie vertrauen hier Antivirenprogrammen, die das gesamte System zu entseuchen vermögen. Solche Programme arbeiten wie das Selbstheilungssystem unseres Körpers. Solange wir dieses System instandhalten, kann sich unser Körper selbst heilen.

Der Umgang der modernen Medizin mit chronischen Krankheiten erinnert ein wenig an einen Haufen Computerspezialisten, die gegen Viren keine Virensoftware einsetzen. Sie bemühen sich redlich, aber ihr falscher Ansatz führt zu unbefriedigenden Ergebnissen. Vielleicht ist so zu erklären, weshalb chronische Krankheiten in so vielen Fällen nicht geheilt werden können und die Kosten der medizinischen Versorgung immer weiter steigen. Würden wir uns mit der wirklich nützlichen »Software« des Körpers vertraut machen, vielleicht ließen sich dann Lösungen für diese chronischen Krankheiten finden.

Die Fähigkeit unseres Körpers, sich selbst zu reparieren, erstreckt sich auf viele Bereiche. Er kann Ungleichgewichte zwischen den Organen ausgleichen, alle möglichen Schäden selbst reparieren und sogar versagende Anteile des Körpers ersetzen. Für die Funktionsfähigkeit dieses Selbstheilungssystems muss lediglich dafür gesorgt sein, dass der Körper über genügend Energie verfügt oder, in Begriffen der chinesischen Medizin, ausreichend mit Blut und Qi versorgt wird. Und da solche Reparaturen überwiegend im Schlaf stattfinden, ist es sehr wichtig, dass der Mensch

ausreichend schläft und sich gesunde Schlafgewohnheiten aneignet.

Ein Gesundheitssystem auf der Basis der körpereigenen Selbstheilungskräfte

Um wirklich etwas gegen chronische Krankheiten ausrichten zu können, brauchen wir eine neue Form der Gesundheitsversorgung, die bei den Selbstheilungsmechanismen des Körpers ansetzt. Als ich erkannt hatte, wie viel diese Selbstheilungskräfte vermögen, begann ich mich der Entwicklung einer auf Selbstheilung ausgerichteten Praxis der chinesischen Medizin zu widmen. Wenn es gelingt, laufend den Zustand der verschiedenen Meridiane zu erfassen, vermittelt uns das ein Bild von den aktuellen Selbstheilungsprozessen des Körpers, das heißt, wir können verfolgen, was der Körper jeweils gerade unternimmt. Auf der Basis dieser Kenntnisse können wir verschiedene Behandlungsansätze ausprobieren, um die Selbstheilungsbemühungen des Körpers optimal zu unterstützen. Auch der längerfristige Krankheitsverlauf lässt sich so erfassen und beurteilen. Ich bin zuversichtlich, dass wir unsere Datenbasis in der Zukunft so erweitern können, dass es möglich wird, mit dieser neuen Anwendungsform der chinesischen Medizin

auch bei chronischen Krankheiten in immer mehr Fällen entscheidende Verbesserungen zu bewirken.

Nach jahrlanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit gelangten meine Kollegen und ich 2015 schließlich zum Entwurf einer solchen Form der Gesundheitsfürsorge, die die chinesische Medizin mit moderner Naturwissenschaft verbindet und beides leistet: Diagnostik und Behandlung. Dabei ist das Meridian-Monitoring-System das diagnostische Werkzeug, mit dem wir bei einem Patienten den Zustand der Meridiane erfassen können. Das Meridian-Monitoring-System arbeitet ähnlich wie die in der traditionellen Praxis der chinesischen Medizin angewandte Pulsdiagnose, nur ergibt sich daraus am Ende keine abstrakte Diagnose, sondern wir verfügen über konkrete Daten. Wir können beim Patienten diese Messungen vor und nach der Behandlung vornehmen, und der Vergleich gibt uns dann Aufschluss über den erzielten Fortschritt.

2

Ein neues Krankheitsverständnis

Zur Beziehung zwischen Wissenschaft, Theologie und Philosophie hat Bertrand Russell einmal gesagt: »Alles definitive Wissen, behaupte ich, gehört zur Wissenschaft. Alle dogmatischen Aussagen zu dem, was über definitives Wissen hinausgeht, sind Sache der Theologie. Zwischen Theologie und Wissenschaft jedoch liegt ein Niemandsland, das Angriffen beider Seiten ausgesetzt ist, und dieses Niemandsland ist die Philosophie.«

Eine als unwiderlegbar angesehene Theorie wird zur Theologie gezählt; eine Hypothese, deren Beweis noch aussteht, zur Philosophie, und eine bewiesene Hypothese ist Wissenschaft. Nach dieser Definition kann man in der modernen Medizin nur Anatomie, Chirurgie und die Behandlung bakterieller Infektionen als wissenschaftlich bezeichnen, während der Umgang mit chronischen Krankheiten und Vireninfektionen deutlich hinter diesen Kriterien zurückbleibt. Bei solchen Krankheiten strebt die moderne Medizin gar nicht erst eine vollständige Heilung

an, sondern sieht nur zu, dass die Symptome einigermaßen handhabbar bleiben. Bei den meisten chronischen Krankheiten sind die Ursachen letztlich unbekannt, und da dem so ist, mangelt es auch an substanziellen Behandlungsvorschlägen. Vielleicht können wir also sagen, dass die Haltung der modernen Medizin in Bezug auf chronische Krankheiten irgendwo zwischen Theologie und Philosophie anzusiedeln ist.

Das Problem der chronischen Krankheiten erfordert ein Umdenken

Was chronische Krankheiten angeht, ist die Medizin demnach noch keine echte Wissenschaft, und das liegt daran, dass sie zu wenig über die Ursachen solcher Krankheiten weiß. Dafür gibt es etliche Gründe, aber der wichtigste besteht meiner Meinung nach darin, dass gegenwärtig zu wenig über die Selbstheilungssysteme bekannt ist. Erst mit diesen Kenntnissen wäre es möglich, die Ursachen chronischer Krankheiten zu ergründen, und erst dann lohnt sich die Suche nach Behandlungsansätzen wirklich.

Die chinesische Medizin geht bereits von der Kenntnis der Selbstheilungskräfte unseres Körpers aus. Deshalb geht sie bei schwierigen chronischen Krankheiten auch anders vor als die westliche Medizin. Bei Funktionsstörungen jeder Art unterstellt die westliche Medizin ein Versagen des Körpers. Das sieht die chinesische Medizin ganz anders. Sie erkennt keine Fehlfunktionen des Körpers und kann diese Auffassung mit guten Argumenten untermauern. Jedenfalls führen unterschiedliche Annahmen zu ganz verschiedenen