

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

TCM

FÜR JEDEN TAG

Entspannt und gesund durch die Woche

- Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation
- Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen
- Leicht umsetzbare Tagesprogramme



man
kau



Li Wu ist Professor der Traditionellen Chinesischen Medizin (Universität Yunnan). In Deutschland studierte er Psychologie und Germanistik an der Universität in Passau. Li Wu ist zudem Qi-Gong-Meister, Doctor of Acupuncture and Oriental Medicine und Professor an der University of East-West-Medicine California. Er betreibt erfolgreich eine Naturheilpraxis in München.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

TCM für jeden Tag

Entspannt und gesund
durch die Woche

Haben Sie Fragen an den Mankau Verlag?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Besuchen Sie unsere sozialen Netzwerke:
www.mankau-verlag.de



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

TCM für jeden Tag

Entspannt und gesund durch die Woche

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-101-3

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-100-6, 8. Auflage 2026)

Mankau Verlag GmbH

Pfarrgasse 1

D-82497 Unterammergau

kontakt@mankau-verlag.de

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Caren Hummel, Augsburg

Lektorat: Christine el Trabulsi, Erbach

Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG

Gestaltung Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Illustrationen: Sascha Wuillemet, München;

Thomas Pelletier, Saarbrücken (S. 25, 61)

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Vorwort.....	7
--------------	---

Die Grundlagen der TCM9

Ganzheitlich heilen.....	9
Ursprünge	11
Das Kräftegleichgewicht von Yin und Yang.....	13
Die Theorie der fünf Wandlungsphasen und die Lehre von den fünf Elementen	16
Die Lebensenergie Qi.....	20
Das Meridiansystem	22
Krankheitsfaktoren in der TCM.....	26
Diagnostik.....	28

Traditionelle chinesische Heilmittel und Heilverfahren.....29

Chinesische Arzneimittel: Rezepturen, Heilkräuter und Heilpflanzen.....	30
Chinesische Kräutertees	47
Ernährung nach den fünf Elementen.....	51
Akupunktur, Akupressur und Heilmassagen	56
Atem und Bewegung: Qi Gong und Tai Chi.....	81
Meditationen und Entspannungsübungen	89

TCM für jeden Tag: Tagesprogramme zum Wohlfühlen und Heilen..... 91

1. Tag: Für ein gesundes Atemsystem	93
2. Tag: Für geschärfte Sinnesorgane	105

3. Tag: Herz und Kreislauf in Schwung halten	116
4. Tag: Für ein gesundes Verdauungs- und Urogenitalsystem.....	128
5. Tag: Für einen fitten Bewegungsapparat.....	142
6. Tag: Für ein schönes Hautbild.....	157
7. Tag: Für ein ausgeglichenes und gesundes Nervensystem	170
Quellenverzeichnis	186
Weitere Veröffentlichungen von Li Wu	187
Stichwortregister.....	189

Vorwort

Wen heute Beschwerden plagen, der kann zwischen einer ganzen Reihe von Therapieformen wählen. Neben der Schulmedizin haben sich in den letzten Jahrzehnten zahlreiche alternative Therapiemethoden etabliert. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine der bedeutendsten davon und hat bereits vielen Menschen geholfen – bei kleineren Alltagsbeschwerden ebenso wie bei langwierigen und schwereren Erkrankungen wie Migräne, Rückenbeschwerden oder chronischen Schmerzerkrankungen.

In einer Zeit, in der stressbedingte Krankheiten immer stärker zunehmen, legen viele Menschen Wert auf Heilmethoden, die einerseits nebenwirkungsarm und andererseits seit langer Zeit bewährt sind. Die TCM hat eine mehr als 2.500 Jahre alte Geschichte, die kontinuierlich dokumentiert und auch heute noch an den medizinischen Hochschulen Chinas unterrichtet wird.

Einer der Hauptgründe für die Erfolgsgeschichte der TCM in der westlichen Welt ist sicher, dass sie den Menschen ganzheitlich betrachtet und eine separate Behandlung von Körper, Geist und Seele nicht kennt. So zielen auch die einzelnen Behandlungsmethoden der TCM – ob chinesische Kräuteranwendungen, Akupressur und Akupunktur, ob Tai Chi oder Qi Gong – einerseits auf die Linderung bestimmter körperlicher Beschwerden, andererseits aber auch auf die Harmonisierung des Gesamtorganismus ab.

Innere Harmonie ist überhaupt ein Stichwort, das nicht feh-



len darf, wenn man über die TCM spricht. Körperliche und seelische Gesundheit stehen in China im Zeichen der Ausgeglichenheit. Wie in allen Phänomenen der Natur sieht die chinesische Medizin auch im Menschen gegensätzliche Kräfte wirken, die zur Harmonie streben und in Einklang gebracht werden sollen. Das Harte und das Weiche, das Starke und das Schwache – Yin und Yang heißen diese Gegensätze, die harmonisiert werden müssen. Denn nur ein ausgeglichener Mensch, in dem die Lebensenergie Qi ungestört fließen kann, ist gesund.

Dieses Buch möchte Sie begleiten durch eine Woche mit der chinesischen Medizin. Neben der Darstellung ihrer Grundlagen und ihrer wesentlichen Heilmittel und Heilverfahren finden Sie hier sieben Tagesprogramme mit zahlreichen praktischen Anregungen und ausführlichen Behandlungstipps, mit denen Sie sich sanft und ohne Nebenwirkungen stärken und wieder ins Gleichgewicht bringen können.

München im Mai 2013

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

Die Grundlagen der TCM

Ganzheitlich heilen

Haben Sie oft Schwierigkeiten einzuschlafen? Leiden Sie unter einem nervösen Magen oder verspannten Nacken? Bedingt durch eine immer höhere Stressbelastung nehmen solcherlei Beschwerden in den westlichen Ländern in den letzten Jahrzehnten stetig zu. Und wenn auch viele Menschen darunter leiden, so werden die meisten dieser „Zipperlein“ doch als typische Zivilisationsbeschwerden mehr oder weniger hingenommen.

Dabei kann die TCM gerade bei solchen Beschwerden oft viel mehr ausrichten als die klassische Schulmedizin.

Für all diejenigen, die sich nicht damit abfinden wollen, nichts gegen solche Alltagsleiden zu unternehmen, bietet die TCM eine erstaunliche Bandbreite an Therapie- und Behandlungsmethoden.



Dieses Buch versteht sich als Einführung in die Methoden der TCM. Es informiert über ihre Grundlagen und Hintergründe, zeigt auf, warum die Methoden der chinesischen Medizin gerade bei vielen der heute verbreiteten Gesundheitsbeschwerden so hilfreich sein können, und bietet schließlich Übungs- und Heilprogramme für die ganze Woche. Wir wollen Ihnen so vermitteln, wie Sie Ihrem Körper mit wenig Zeitaufwand etwas Gutes tun können.

Viele Patienten spricht die TCM deshalb so an, weil sie als ganzheitliche Medizin eine Trennung zwischen Körper, Geist und Seele nicht kennt und den Menschen deshalb als Einheit betrachtet und behandelt. Diese Akzeptanz ihrer Grundlage und die Erfolge der einzelnen Behandlungsmethoden zeigen: Methoden wie Akupunktur, Akupressur und andere Massageformen, bestimmte Ernährungsprinzipien, die Atemübungen Qi Gong und die Heilgymnastik Tai Chi machen die TCM zu einem wirkungsvollen System, in dem Vorbeugung und Gesunderhaltung eine wichtige Rolle spielen.

Anders als im Westen versteht man in China unter Gesundheit nämlich weniger die Abwesenheit von Krankheit als eine ganz bestimmte Lebensweise, die sich durch einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst auszeichnet. In der TCM geht es also vor allem um die Vermeidung von Krankheiten, nicht um deren Bekämpfung.

Ideal ist auch die Verbindung von westlicher Medizin mit chinesischem Heilwissen. So kann eine TCM-Behandlung zum Beispiel nach einer Operation oder einer medikamentösen Behandlung ausgleichend und regenerierend wirken. Dass



sich mit Methoden der TCM eine ganze Reihe von Beschwerden nachweislich gut behandeln lassen, ist inzwischen ein anerkannter Fakt. Deshalb übernehmen mittlerweile viele Krankenkassen beispielsweise bei der Schmerztherapie die Kosten für eine Akupunkturbehandlung. Allerdings ist es in solchen Fällen sicherlich hilfreich, vor der Selbstbehandlung auch einen Arzt zu Rate zu ziehen.

Ursprünge

Jede Medizin ist auch Ausdruck der Gesellschaft und Kultur eines Landes, in der sie entstanden ist. Auch die chinesische Heilkunde ist eng mit dem kulturellen Kontext Chinas verwoben und wird getragen von einer Philosophie der Verbindung von Gegensätzen und ganzheitlichem und beziehungssensiblen Denken. Dabei werden Mystik und die wirklich sichtbare Realität nie so als Gegensätze betrachtet, wie wir es in unserer westlichen Denkweise kennen, sondern verschmelzen zu einem System. So wird in der chinesischen Weltsicht dem Zusammenhang einer Krankheit mit der natürlichen und sozialen Umwelt eines Betroffenen sehr viel mehr Beachtung geschenkt.

Diese ganzheitliche Sicht auf den Menschen ist eine der wichtigsten Grundlagen der TCM. Körper, Geist und Seele bilden diesem Ansatz zufolge eine Einheit und sind bestimmte Ausprägungen der universellen Lebensenergie Qi.

Krankheiten werden in der TCM demzufolge auch nicht als Beschwerden einzelner Organe betrachtet, sondern als Störung des Gesamtorganismus. In engem Zusammenhang damit steht die Theorie der Meridiane, also der Leitbahnen, die die einzelnen Organe sowie das Körperinnere und die



Körperoberfläche miteinander verbinden und auf denen die Lebensenergie Qi fließt. Wie wir später noch sehen werden, spielen diese vor allem in der Akupunktur, der Heilmassage, aber auch in der Heilkräuterkunde eine wichtige Rolle.

Die ganzheitliche Sicht auf den Menschen bedeutet aber auch, dass dieser nie getrennt von seiner Umwelt betrachtet wird. In der Philosophie des Daoismus, die auch der TCM zugrunde liegt, ist der Mensch Teil des von Energie erfüllten Universums, unseres Planeten und der uns umgebenden Natur.

In dieser Weltsicht hängt alles voneinander ab und ist miteinander verbunden. Ein TCM-Arzt hat also auch immer die Abhängigkeiten von seelischen und körperlichen Symptomen und Umweltfaktoren im Blick und versucht, aus ihnen Rückschlüsse auf mögliche Disharmonien zu schließen.

Die theoretische Basis, auf der die TCM heute fußt, geht bereits auf das zweite Jahrhundert v. Chr. zurück. Zu diesem Zeitpunkt entwickelten chinesische Gelehrte die theoretischen Grundlagen wie die Yin-und-Yang- und die Fünf-Phasen-Theorie sowie die Theorie der Meridiane.

Der geistige Hintergrund der chinesischen Heilkunde

- Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit.
- Für die Gesundheit ist ein ausgeglichener Energiefluss im Körper verantwortlich. Wird dieser gestört oder blockiert, kommt es zur Krankheit.
- Jede Energie soll ausgewogen zwischen zwei Polen vorhanden sein. Ist zu viel oder zu wenig Lebensenergie (Qi) vorhanden, wird ein bestimmter Körperteil krank, und das wirkt sich über die Leitbahnen (Meridiane) auf den gesamten Körper aus.



Das Kräftegleichgewicht von Yin und Yang

Eines der Schlüsselkonzepte der TCM ist der Gegensatz von Yin und Yang. Er taucht erstmals in einem Dokument aus dem 11. Jahrhundert auf und wird auf die Beobachtung zurückgeführt, dass in der Natur alles einem dynamischen Wandel bzw. dem Zusammenspiel gegensätzlicher Elemente unterliegt: Yin und Yang repräsentieren symbolisch diesen universellen Prozess einer sich dauernd verändernden Wirklichkeit. Beide Seiten sind untrennbar miteinander verbunden und ergänzen sich gegenseitig: Wenn das Dunkle weicht, kommt das Helle, um dann wieder dem Dunklen Platz zu machen. Den Tag gäbe es nicht ohne die Nacht, Winter nicht ohne Sommer, Ruhe nicht ohne Aktivität und Dunkelheit nicht ohne Licht.

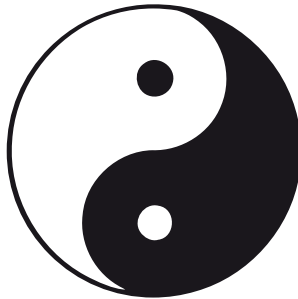
Diese Polarität bestimmt unser Leben, denn auch im Menschen selber finden sich diese zyklischen Abläufe wieder. Alle Funktionen unseres Körpers haben einen Yin- und einen Yang-Anteil: Wir streben nach Ruhe bei Hektik, nach Entspannung bei Anspannung, nach Kälte bei Hitze, nach Leere bei Sättigkeit etc. Bei Überanspruchung des einen Aspekts bzw. einer Störung der Harmonie gerät das System durcheinander und es kommt zu Yang- oder Yin-Schwäche-Zuständen, die sich in bestimmten Beschwerden äußern. Krankheit ist dieser Logik zufolge immer ein Ungleichgewicht von Yin und Yang.

Bei Betrachtung dieser Polaritäten fällt auf, dass Yin und Yang zwar Gegensätzliches darstellen, diese Gegensätze ei-



inander aber brauchen. Es geht also stets darum, einen harmonischen Ausgleich der beiden Aspekte zu schaffen, da jede einzelne Kraft im Ungleichgewicht (gesundheitlichen) Schaden anrichten kann.

Die wertfreie Bedingtheit der beiden Aspekte Yin und Yang wird von diesem kreisförmigen Zeichen veranschaulicht:



In der TCM werden auch die Bestandteile des menschlichen Körpers in Yin und Yang eingeteilt. So entspricht unsere Vorderseite Yin, unsere Rückseite hingegen Yang; unsere obere Hälfte ist mehr Yang als die untere. Links gilt als Yang und rechts als Yin, Knorpel und Sehnen als Yang und Haut und Knochen wiederum als Yin.

Yin-Organ sind stabil, aus massivem Gewebe und enthalten Energie. Sie sind verantwortlich für das Herstellen, Umwandeln, Regulieren, Speichern und Kontrollieren. Yang-Organ hingegen sind Hohlorgane, die empfangen, transportieren, verteilen und Energie abgeben, die uns zum Beispiel durch unsere tägliche Nahrung zugeführt wird.

Ziel jeder TCM-Behandlung ist der Ausgleich der Yin- und Yang-Aspekte des Körpers.



Die Entsprechungen von Yin und Yang

Yin

Weiblich
 Rechts
 Dunkel
 Empfangend
 Erstarrendes
 Stilles
 Erde
 Mond
 Kälte
 Nacht
 Wasser
 Feuchtigkeit
 Herbst
 Winter
 Abwärtsbewegung
 Passiv
 Depressiv
 Leere
 Regen
 Alter
 Tod

Yin-Körper

Unterer Körperabschnitt
 Vordere Körperseite
 Rechte Körperhälfte
 Innere Körperteile
 Körperhöhlen
 Vollorgane
 Haut und Knochen

Yang

Männlich
 Links
 Hell
 Hingebend
 Stark Verwandelndes
 Lautes
 Himmel
 Sonne
 Wärme
 Tag
 Feuer
 Trockenheit
 Frühling
 Sommer
 Aufwärtsbewegung
 Aktiv
 Heiteres Gemüt
 Fülle
 Wind
 Jugend
 Wachstum

Yang-Körper

Oberer Körperabschnitt
 Hintere Körperseite
 Linke Körperhälfte
 Äußere Körperteile
 Außenseite
 Hohlorgane
 Sehnen und Knorpel



Die Theorie der fünf Wandlungsphasen und die Lehre von den fünf Elementen

Während die Ursprünge der Yin-und-Yang-Theorie bis ins chinesische Altertum zurückreichen, findet man erste Spuren der Theorie der fünf Wandlungsphasen bereits im 4. Jahrhundert v. Chr. Ihr zufolge werden alle Erscheinungen in fünf Entwicklungsstadien bzw. -prozesse eingeordnet. In der chinesischen Gedankenwelt gilt die Zahl Fünf als Zahl des Lebens. Sie setzt sich aus der Zwei, der Zahl der Erde (Yin), und der Drei, der Zahl des Himmels (Yang), zusammen. Ihre Entsprechungen finden die fünf Phasen durch die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Die Theorie der fünf Wandlungsphasen und der fünf Elemente dient in der chinesischen Weisheitslehre der Beschreibung von zeitlichen Abläufen und natürlichen Entwicklungen, so zum Beispiel auch zur Beschreibung der Jahreszeiten: Holz entspricht dabei dem Frühling, Feuer dem Sommer, Erde dem Spätsommer, Metall dem Herbst und Wasser dem Winter. Man kann in ihnen aber ebenso unsere Lebensphasen von Geburt und Kindheit, dem jungen und reiferen Erwachsenenalter, Älterwerden und Tod erkennen.

Genau wie dem Yin-und-Yang-System werden auch den fünf Wandlungsphasen unzählige menschliche Phänomene wie Organfunktionen, Emotionen und psychische Haltungen zugeordnet, wie die nebenstehende Tabelle zeigt. Ebenso werden den einzelnen Elementen jeweils ganz bestimmte Eigenschaften zugeordnet: Holz ist wachsend, verwurzelt und beweglich, Feuer trocken, heiß aufsteigend und bewegend, Erde produktiv, wachsend, fruchtbar, Metall schnei-



	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Eigenschaften	wachsend verwurzelt beweglich	trocken heiß aufsteigend bewegend	produktiv fruchtbar	schneidend hart leitend	nass, kühl absteigend fließend nachgiebig
Jahreszeit	Frühjahr	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Vormittag	Mittag	Nachmittag	Spätnachmittag	Abend
Himmels- richtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
äußere Faktoren	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Farbe	blau oder grün	rot	gelb-orange	weiß	blau, schwarz
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Geruch	beißend	verbrannt	duftend	ranzig	faulig
Zang-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Nieren
Fu-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Körperteil	Sehnen	Blutgefäße	Muskeln	Haut	Knochen
Emotion	Ärger	Freude	Schwermut	Kummer	Angst
Laut	Schrei	Lachen	Singen	Weinen	Stöhnen
Lebensalter	Kind	Heranwachsender	Erwachsener	reifer Erwachsener	älterer Mensch
Charakter- eigenschaft	schöpferisch	impulsiv	standhaft	gewissenhaft	tiefgehend
spirituelle Bedeutung	Selbstverwirk- lichung	Klarheit	Mitgefühl	Pflichtgefühl	Weisheit



dend, hart, leitend und Wasser nass, kühl, absteigend, fließend und nachgiebig.

Die fünf Wandlungsphasen bzw. die fünf Elemente können zueinander in ganz unterschiedlichen Beziehungen stehen; so können sie sich gegenseitig hervorbringen, überwinden und kontrollieren. Wenn sie sich gegenseitig ergänzen und kontrollieren, bleibt der Mensch gesund. Beeinflussen sie sich aber gegenseitig negativ, führt dies zu psychischen und physischen Störungen. Folgendes Beispiel kann dies illustrieren: Wenn Lebensaspekte wie Ruhe und Reflexion über einen langen Zeitraum zu kurz kommen (und wir nur noch in Holz und Feuer leben), so kann dieses Ungleichgewicht der Elemente gesundheitliche Konsequenzen wie Burnout nach sich ziehen. Kaum ein Mensch ist von Natur aus vollkommen ausgewogen, das heißt, die einzelnen Elemente bzw. energetischen Qualitäten sind bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt.

Da die fünf Wandlungsphasen bzw. fünf Elemente und die Idee des Lebenskreislaufs Schlüssel-Konzepte der TCM sind, wollen wir die einzelnen Elemente im Folgenden noch etwas detaillierter skizzieren.

Wandlungsphase Holz (Frühling)

Im Leben des Menschen entspricht sie der Kindheit und steht für Dynamik, Flexibilität, Bewegung und etwas sich neu Entwickelndes, das sich nach außen entfalten will. Ein Holz-Typ zeichnet sich durch Tatendrang, Durchsetzungsfähigkeit und eine Neigung zur Selbstverwirklichung aus. Er ist abenteuerlustig und in jeder Hinsicht beweglich und jugendlich.



Wandlungsphase Feuer (Sommer)

Sie steht für Hitze und Süden; im Leben des Menschen entspricht sie der Zeit des jungen Erwachsenenalters: Der junge Mensch ist auf dem Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit, einige Potenziale aus der Wandlungsphase Holz sind bereits realisiert. Aber es ist noch immer viel Kraft vorhanden, Dinge zu bewegen. Ein Feuer-Typ ist ein Mensch, der nach vorne blickt. Er ist offen und gesellig, aktiv und extrovertiert und liebt es, Zeit mit nahestehenden Menschen zu verbringen.

Wandlungsphase Erde (Spätsommer)

Bei dieser Wandlungsphase geht es um Nähren, Reifen und um das Ernten der Früchte, auch im Leben eines Menschen, dem reifen Erwachsenenalter, wo Früchte im Sinne von Anschaffungen, Kindern und Enkelkindern oder geistiger Reife und Wissen gemeint sind. Ein Erde-Typ ist harmoniebetont, loyal und klar in seinen Aussagen und seinem Denken. Harmonie ist ihm ein besonderes Anliegen und Bedürfnis. Er strebt nach Ruhe und Ausgeglichenheit.

Wandlungsphase Metall (Herbst)

Diese Wandlungsphase ist eine Zeit des Abschieds von den nach außen strebenden Energien und der Fokussierung auf das Innere. Im menschlichen Lebenszyklus entspricht sie dem Altwerden. Die Funktionen des Körpers lassen langsam nach, man ist weniger aktiv und lebt viel aus dem Reichtum der Erinnerungen. Ein Metall-Typ ist zielgerichtet, gewissen-