

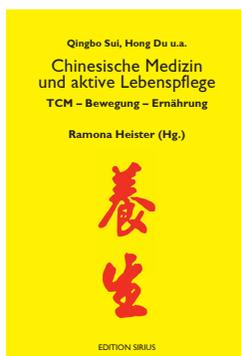
Leseprobe

Ramona Heister (Hg.)

Chinesische Medizin
und aktive Lebenspflege

TCM – Bewegung – Ernährung

Beiträge zum 2. Weilburger Gesundheitsforum 2005



EDITION SIRIUS

Bielefeld und Locarno
2007

Abbildung auf dem Umschlag:

Das chinesische Schriftzeichen für YangSheng „Lebenspflege“.
Kalligraphie von Prof. Cui Zhihua (1922-2003).

Bibliographische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© **EDITION SIRIUS** Bielefeld und Locarno 2007

im **AISTHESIS VERLAG**

Postfach 10 04 27, D-33504 Bielefeld

Casella Postale 362, CH-6600 Locarno

Satz: Germano Wallmann, www.geisterwort.de

Druck: docupoint GmbH, Magdeburg

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-89528-629-2

www.edition-sirius.de

www.aisthesis.de

Inhalt

Ramona Heister	
Vorwort	7
Dr. Margarete Prüch	
Chinesisch: ein „Bilder-buch“ der chinesischen Kultur?	11
Prof. h.c. Sui QingBo	
Bewegte Übungen in der chinesischen Medizin und Philosophie (Vortrag); Nieren-QiGong (Workshop)	17
Lena DuHong	
Lebenspflege mit Ernährung – Einführung in die gesunde Ernährung nach der TCM	27
Dr. med. Hans Lampe / Lena Du Hong	
Chinesische Kräuter und Europäische Tabletten. Ersatz – Ergänzung – Widerspruch?	33
Dr. Christel Bugert	
Differentialdiagnose in der TCM am Beispiel von Kopfschmerzen	45
Robert Fisher	
Kräuter in der TCM	73
Dr. med. Julia Kleinhenz	
Akupressur für jedermann	89
Dr. Cornelia Weishaar-Günter	
Meditationen der Entspannung im Hier und Jetzt	93
Harald Hasenöhl	
Qi Gong: „Innere Nährende Übungen“	99

Sui XiaoFei / Ursula Walli	
Taiji Bailong Ball	105
Lena DuHong	
Laoshan Lebenspflege mit Ernährung. Kochrezepte	111
Kontaktadressen	123

Vorwort

Der vorliegende Sammelband bietet die Beiträge zum zweiten Weilburger Gesundheitsforum **Chinesische Medizin und aktive Lebenspflege** mit den Schwerpunkten **Bewegung** und **Ernährung** so dar, dass er den Teilnehmern ein Resümee und Nachschlagewerk und allen Interessierten eine Einführung bzw. einen Einblick in die Thematik bietet.

Vielfältige Vorträge und Workshops auf fachlich hohem Niveau luden die Teilnehmer dazu ein, die traditionelle chinesische Medizin (TCM) in ihrem sehr umfassenden Ansatz von Gesundheitsförderung und Prävention über aktive Behandlungen bis hin zu Therapiekonzepten kennenzulernen.

„Asiatischer Lifestyle“ ist in letzter Zeit sehr im Trend. Er lässt sich am derzeitigen Angebot der Möbel- und Modebranchen ebenso erkennen wie am Sushi-Restaurant um die Ecke und an den wohlklingenden Angeboten von Fitness-Studios und Wellness-Oasen.

Über den Tellerrand zu schauen, erweitert bekanntlich den Horizont, und kultureller Austausch ist in unserer zunehmend vernetzten Welt eine wichtige Grundlage für gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz. So bot das Gesundheitsforum in Weilburg einen Rahmen für **Informationen, Begegnungen und Erfahrungen** für alle Interessierten, die mehr über die faszinierende Kunst der Pflege von Gesundheit und Lebensqualität in den ostasiatischen Kulturen erfahren wollten.

Die TCM umfasst weit mehr als nur die Akupunktur und bietet auch für moderne „Westmenschen“ jeden Alters interessante Möglichkeiten, den Alltag aktiv und gesund zu gestalten sowie mit Erkrankungen umzugehen und damit zur „Pflege des Lebens“, zu einer bestmöglichen Lebensqualität, beizutragen.

Die ReferentInnen, alle mit jahrelanger Erfahrung im Fachgebiet der traditionellen chinesischen Medizin und Lebenspflege, bieten mit ihren Beiträgen zu diesem Sammelband eine Möglichkeit, in einige Bereiche chinesischen Kulturgutes einzutauchen, und regen dazu an, sich noch intensiver mit der vorgestellten Thematik zu beschäftigen. Für ihr Engagement bedanke ich mich ganz herzlich, auch bei der Stadt Weilburg, die dieses Forum bereits zum zweiten Mal unterstützt und begleitet hat. Ebenso gilt mein Dank dem Internationalen Laoshan Zentrum für chinesische Medizin und Lebenspflege e.V. und vielen seiner Mitglieder, die

aktiv vor und hinter den Kulissen die Veranstaltung unterstützt haben. Für Teilnehmer und Besucher oft kaum bemerkbar, sind derartige Projekte nur durch Zusammenarbeit vieler hilfreicher Hände und Köpfe durchführbar.

Von der altehrwürdigen chinesischen Sprache und Schrift über die moderne Entwicklung des Taijiball bis hin zu klassischen medizinischen Methoden spannt sich der Bogen der Beiträge:

Frau Dr. Prüch machte in ihrem Vortrag deutlich, dass die **chinesischen Schriftbilder** die traditionelle chinesische Kultur deutlich erkennbar widerspiegeln. Einige für sich sprechende Bilder begleiten den Leser durch den gesamten Band und können durchaus zum Schmunzeln anregen.

Mit seinem Beitrag **Lebenspflege in Bewegung – Qigong** führt Prof. h.c. Sui Qingbo den Leser ein in die traditionelle chinesische Philosophie und Medizin. Möglichkeiten für uns alle, aktiv etwas für unsere Gesundheit zu tun, vermittelte der Tagesworkshop zum medizinischen Qigong, dessen leitende Idee kurz im Textbeitrag skizziert wird.

Die konkrete Anwendung von **Akupressur** in einer von jedermann anwendbaren Form, demonstrierte Frau Dr. Kleinhenz in einem Workshop. Welche Prinzipien dabei zur Wirkung kommen, beschreibt sie in ihrem kurzen Beitrag.

Wie dem Themenschwerpunkt **Bewegung** war auch dem der **Ernährung** ein ganzer Seminartag gewidmet, an dem die Teilnehmer aktiv Aspekte der Lebenspflege durch Ernährung praktizieren konnten. Die **Rezepte** sind im Anhang beigefügt, und wichtiges Hintergrundwissen zum Thema Ernährung wird im Beitrag von Frau Lena Du Hong vermittelt.

Der fließende Übergang vom täglichen Umgang mit Nahrungsmitteln zur therapeutischen, gezielten **Anwendung spezieller Kräuterrezepturen** zeigt der Beitrag von Herrn Fisher. Sehr individuell wird hier auf die speziellen Bedürfnisse des Patienten eingegangen.

Voraussetzung für die individuelle Therapie in der TCM ist die **spezielle Diagnose (Differentialdiagnose)**. Frau Dr. Bugert stellt diese am Beispiel von Kopfschmerz vor und demonstriert die unterschiedlichen Herangehensweisen der westlichen und chinesischen Medizin.

Konkrete Anwendungsbeispiele sowie aktuelle Studienprojekte stellt Dr. Lampe in seinem Beitrag **Chinesische Kräuter – europäische Tabletten, Ersatz, Ergänzung, Widerspruch?** dar. Die komplementä-

re Anwendbarkeit beider Medizinsysteme mit ihrem jeweiligen Stärken wird aus den klinischen Erfahrungen des Referenten vorgestellt.

Wer Ruhe für sich sucht, kann Anregungen dazu aus dem Beitrag zur tibetischen Meditation finden. Frau Dr. Weishaar-Günter führt in eine **Meditation** ein, um im Hier und Jetzt zu entspannen, und gibt Einblicke in die tiefgehende tibetisch-buddhistische Tradition der Meditation.

Bewegter geht es im Beitrag von Herrn Hasenöhl zu, der in seinem Workshop zum **inneren nährenden Qigong** Wege für den Alltag aufzeigt, mit einfachen Techniken im Stehen, Sitzen oder Liegen aktiv etwas zu ganzheitlicher Gesunderhaltung beizutragen.

Im letzten Beitrag des Bandes geht es um die Entwicklung einer neuen Sportdisziplin aus China, um das **Taijiball-Spiel**. Auf dem Gesundheitsforum 2004 in Weilburg wurde es erstmals in Europa von seinem Erfinder und Entwickler Prof. Bai Rong persönlich vorgestellt. Inzwischen liegen viele neue Erfahrungen mit den Möglichkeiten dieses Sports vor, z.B. in der Anwendung in Kinder- und Jugendarbeit. Diese werden im Beitrag von Sui Xiaofei und Ursula Walli dargestellt.

Aus der alten Kultur und Tradition schöpfen und dabei immer in Bewegung (Wandlung) bleiben, zum Wohle der eigenen Gesundheit und Lebensqualität aktiv bleiben und selbst etwas beitragen, könnte als Resümee aus den Beiträgen gezogen werden.

Wenn die Veranstaltung oder der Sammelband Anregungen gegeben, Interesse geweckt oder einfach nur informiert haben über das umfassende Spektrum der Chinesischen Medizin und Lebenspflege, dann würde ich mich sehr freuen. Mehr kann dieser kleine Sammelband sicher nicht leisten. Im Anhang findet der Leser eine Adressenliste, die für weitere Informationen oder zukünftige Veranstaltungen gerne kontaktiert werden können.

Ramona Heister, im April 2007

Dr. Margarete Prüch

Chinesisch: ein „Bilder-buch“ der chinesischen Kultur?

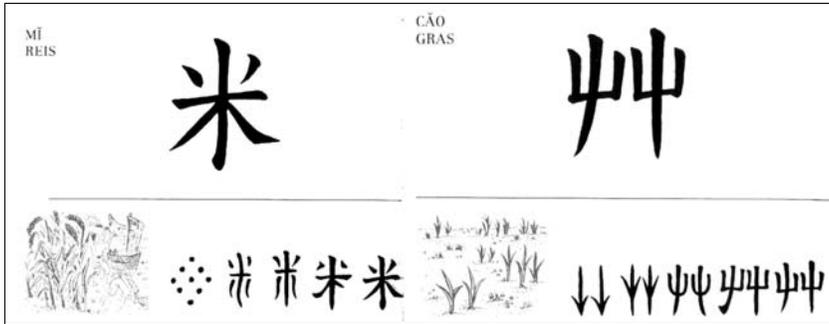
oder:

*Warum ausgerechnet eine Fledermaus als Symbol für „Glück“ steht,
oder eine Frau unter einem Dach „Frieden“ bedeutet.*

Chinesisch wird von ca. 1,5 Milliarden Menschen gesprochen, d.h. von einem fünftel der Menschheit. Es ist damit die meistgesprochene Muttersprache der Welt. Chinesische ist im ostasiatischen Raum eine wichtige Verkehrssprache und wird in Zukunft zu einer der wichtigsten internationalen Fremdsprachen avancieren.

Der Ursprung der chinesischen Schrift sind Bilder. Die Zeichen bildeten etwas ab, sie waren Abbildung der Dinge des Lebens und der Natur. Die Symbole sind im Laufe von über 5 000 Jahren entstanden. Zu FuXi, dem ersten Kaiser vorgeschichtlicher Zeit, gesellte sich eine Art Drachenpferd, auf dessen Rücken zwei mystische Zeichen standen: die ba gua (die acht Diagramme). Unter dem legendären Kaiser Qin Shi Huangdi sollen dann die ersten Schriftzeichen entstanden sein. Historisch belegt sind die ersten Schriftzeichen seit dem zweiten Jahrtausend v. Chr. Zu dieser Zeit wurde das Schriftsystem entwickelt, auf dem auch noch die heutige Schrift basiert. Bei archäologischen Ausgrabungen fand man Tierknochen oder Schildkrötenpanzer auf denen Schriftzeichen eingegritzt waren: die Orakelknochen. 5 000 verschiedene Zeichen entdeckte man, aber nur 2500 wurden identifiziert. Erst unter dem Ersten Kaiser von China, Qin Shi Huangdi im 2. Jhr. v. Chr., der radikal alle Bücher verbrennen ließ und damit auch die verschiedenen lokalen Schreibstile der kleinen Königtümer tilgte, erfolgte die erste große Schriftreform. Das Schreiben mit Pinsel auf Bambustäfelchen erlaubte eine schnellere und weichere Ausformung der einzelnen Striche eines Zeichens der *xiao zhuàn*, der kleinen Siegelschrift.

Die sogenannte Modellschrift *kaishu* wurde unter den Kaisern der Han-Dynastie (221 v. Chr. – 6. n. Chr.) eingeführt und gilt bis heute als „Schulvorlage“. Das Aussehen eines Schriftzeichens ergibt sich aus der Verbindung der Striche, die nach einer festgelegten Ordnung gezogen werden. Jedes Schriftzeichen ist auf einen Blick erkennbar und unverwechselbar.



Sie sind Silben, und somit ist jede Silbe Sinnträger. Im Lauf der Zeit änderten sich die Zeichen, komplexere Zeichen kamen hinzu, das erste Wörterbuch entstand. Noch heute üben diese Schriftzeichen eine große Faszination auf viele Menschen aus. Über die chinesische Sprache erschließen sich Kultur, Geschichte und Philosophie Chinas und z.B. auch das Verständnis für Begriffe, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin Verwendung finden.

Warum Chinesisch (k)eine schwere Sprache ist, und was es zu Erlernen gilt

- Umschrift (Pinyin)
- Aussprache
- Betonung der Silben
- Schreiben der Schriftzeichen
- Übersetzung
- Grammatik

Chinesisch ist eine Silbensprache: Ein graphisches (Schrift-)Zeichen entspricht einer Silbe. Diese hat eine bestimmte Bedeutung – im Gegensatz zum Alphabet, in dem ein Buchstabe allein noch keinen eigenen Bedeutung hat und erst im Zusammenhang mit anderen (mindestens zwei) Buchstaben einen Wortsinn ergibt.

Die chinesischen Schriftzeichen sind in erster Linie Sinn- oder Bedeutungsträger: 1 Zeichen entspricht 1 Silbe entspricht 1 Wort. Das Schriftzeichen ma (Pferd) zum Beispiel entwickelte sich von einem vereinfachten Bild (Piktogramm) eines Pferdes zu seiner heutigen Form. Die

traditionelle chinesische Schrift kennt ca. 50 000 verschiedene solcher Schriftzeichen.

Die vier Töne und was sich hinter der gleichen Aussprache verbergen kann

Die vier verschiedenen Betonungen werden in der Pinyin Umschrift über Akzente verdeutlicht. Bei gleicher Aussprache ist nur über das Schriftzeichen letztlich zu klären, was tatsächlich gemeint ist. In der Praxis ergibt sich der Sinn im Satzzusammenhang.

	曼	<i>màn</i> : anmutig	
	谩	<i>màn</i> : unhöflich, respektlos	
	漫	<i>màn</i> : überfließen	
	慢	<i>màn</i> : langsam	
Silbe mit Tonzeichen	Schrift- zeichen	Tonhöhe	Bedeutung
<i>mā</i>	妈	1. Ton, hoch und eben	Mama
<i>má</i>	麻	2. Ton, steigend	Hanf, Sisal
<i>mǎ</i>	马	3. Ton, fallend und steigend	Pferd
<i>mà</i>	骂	4. Ton, fallend	schimpfen
<i>ma</i>	吗	tonlose Silbe	Fragesatzpartikel

Im Laufe der Zeit wurden verschiedene Schnellschriften entwickelt: Halbkursive Schriften, *xingshu*, bei der manche Striche miteinander verbunden sind, Ecken gerundet werden, das Zeichen an sich aber noch zu erkennen ist. Die sogenannte Volksschrift *caoshu* (auch als Grasschrift bekannt) ist nur noch schwer lesbar, da Striche weggelassen oder verkürzt und Zeichen miteinander verwoben werden. Diese Schriftform ist in der Kalligraphie (Schönschrift) sehr verbreitet.

Verschiedene Schriftformen zwischen Pinsel und Computerschrift



Eine erste Reform der chinesischen Schrift wurde 1911 mit dem Ziel durchgeführt, durch die Vereinfachung den Analphabetismus zu bekämpfen. In den 50er Jahren des 19. Jhd. standardisierte und vereinfachte die Regierung der VR China die Schrift in die sogenannten „Kurzzeichen“. Die alten, teilweise sehr komplexen, aus vielen Einzelstrichen bestehenden „Langzeichen“ wurden vereinfacht und eine offizielle Umschrift auf der Grundlage des lateinischen Alphabetes, das Hanyu Pinyin, wurde eingeführt.

Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.

Weitere „Bilder“ finden Sie jeweils als Einleitung oder Zwischenschritt zum nächsten Beitrag (Anmerkung der Herausgeberin).



Pedestrian crossing

