



# Noll, A. Verdauungs-Ratgeber Traditionelle Chinesische Medizin



***zum Bestellen [hier klicken](#)***

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

Andreas A. Noll

**Verdauungs-Ratgeber**  
**Traditionelle Chinesische Medizin**

*xxVerdauungsstörungen, Reizdarm, Verstopfung  
und Blähungen mit TCM behandeln*

Andreas A. Noll

# **Verdauungs-Ratgeber**

## **Traditionelle Chinesische Medizin**



**Verlag Müller & Steinicke München**

© 2016 Verlag Müller & Steinicke München

ISBN 978-3-87569-224-2

Alle Rechte der Verarbeitung, auch die der fotomechanischen Wiedergabe oder Einspeisung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen, sind vorbehalten.

# Inhalt

<b>1.</b>	<b>Über Essen... und Verdauung.....</b>	<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>Verdauung aus Sicht der TCM und westliche Medizin .....</b>	<b>9</b>
2.1.	Unterschiede und Gemeinsamkeiten .....	9
2.2.	Das innere Netzwerk.....	10
2.3.	Die Lebenskraft Qi .....	11
2.4.	Energieverteilung und -Leitung .....	12
2.5.	Wann ist die Schulmedizin besser? Und wann die Chinesi- sche Medizin? .....	13
2.6.	Mögliche Ursachen .....	14
<b>3.</b>	<b>Was Sie grundsätzlich tun können? .....</b>	<b>16</b>
3.1.	Die vier W's des Essens .....	17
3.2.	Die Bedeutung des Yang und der Yang-Mangel .....	19
3.3.	Lebensweise .....	20
3.4.	10 Wege zu guter Gesundheit .....	21
3.5.	Veränderungen kurzfristig bis dauerhaft .....	21
3.6.	Bewegung - wie auch immer .....	22
	<i>Massagen .....</i>	<i>23</i>
	<i>Ohr-Massage .....</i>	<i>25</i>
	<i>Fußreflexzonen-Massage.....</i>	<i>26</i>
	<i>Akupressur .....</i>	<i>27</i>
3.7.	Moxibustion .....	27
3.8.	Atem und Bewegung.....	30
3.9.	Heilkräuter.....	33
<b>4.</b>	<b>Untersuchungen – Störungen erkennen .....</b>	<b>34</b>
4.1.	Äußere Zeichen für innere Störungen.....	34
4.2.	Eine kleine Zungendiagnose.....	37
4.3.	Pulsdiagnose .....	39
4.3.1.	Befinden und Modalitäten – diesmal 5 W's! Wer-Wo-Wie- Warum-Wann.....	39
4.4.	Diagnose in der westlichen Medizin – hinein- und durchschauen.....	42
	<i>Endoskopie.....</i>	<i>42</i>
	<i>Röntgen &amp; Co .....</i>	<i>42</i>

	<i>Labor</i> .....	42
<b>5.</b>	<b>Der lange Weg der Nahrung und seine Stationen .....</b>	<b>43</b>
5.1.	Der Mund .....	43
5.2.	Die Zunge – auch eine Herzenssache .....	45
	<i>Was können Sie tun?</i> .....	45
	<i>Grundsätzliches zur Nahrungsaufnahme:</i> .....	47
5.3.	Der Weg nach unten ... bis zum Magen .....	47
5.3.1.	Gastritis? .....	49
5.3.2.	Aufgaben des Magens .....	50
5.3.3.	Magen und seine Leitbahn – von den Augen bis zum Fuß .....	51
5.3.4.	Die Nachbarn: Leber, Gallenblase, Milz-Pankreas und der Darm .....	51
5.3.5.	Was können Sie selbst für eine bessere Verdauung tun? .....	52
5.4.	Typische Beschwerden und Rezepte, die helfen .....	53
	<i>Bauchkrämpfe nach zuviel Eiscreme</i> .....	53
	<i>Verdauungsschwäche und Appetitlosigkeit</i> .....	53
	<i>Übelkeit/Erbrechen bei Anspannung und Druck</i> .....	53
5.5.	Der Dünndarm .....	54
5.5.1.	Der Dünndarm aus Sicht der TCM .....	55
5.5.2.	Der Dünndarm-Meridian .....	56
	<i>Die richtige Zeit</i> .....	57
	<i>Was sollten Sie essen?</i> .....	57
	<i>Nabelmassage</i> .....	57
	<i>Heilkräuter</i> .....	58
5.6.	Die Leber... ..	59
5.7.	...und die Gallenblase .....	62
5.7.1.	Leitbahnen – aufwärts zur Kopfflastigkeit .....	63
	<i>Die richtige Zeit</i> .....	63
	<i>Essen</i> .....	63
	<i>Lebensweise</i> .....	64
	<i>Massagen</i> .....	64
	<i>Kräuter</i> .....	65
	<i>Was gut ist für Leber und Gallenblase</i> .....	67
5.8.	Die Milz/Pankreas (Bauchspeicheldrüse) .....	67

5.8.1.	Empathie, Lernen und Erfahren.....	68
5.8.2.	Tipps zur besseren Verdauung 1,2,3.....	69
	<i>Was und wie essen?</i> .....	69
	<i>Wann</i> .....	71
	<i>Lebensweise</i> .....	71
	<i>Bewegung</i> .....	71
	<i>Akupressur</i> .....	72
	<i>Moxibustion</i> .....	72
	<i>Kräuter</i> .....	72
5.9.	Der Blinddarm und sein Wurmfortsatz .....	73
5.10.	Der Dickdarm .....	74
5.10.1.	Die Leitbahn des Dickdarm .....	78
5.10.2.	Einige Worte zum Reizdarm .....	80
5.10.3.	Blähungen und Völlegefühle.....	80
	<i>Richtig Essen</i> .....	85
	<i>Wann</i> .....	85
	<i>Lebensweise</i> .....	85
	<i>Massagen</i> .....	86
	<i>Heilkräuter</i> .....	86
5.11.	Der Anus .....	87
5.12.	Die Nachbarn: Blase und Sexualorgane .....	88
	<i>Was können Sie tun?</i> .....	88
<b>6.</b>	<b>Checklisten: Ihr Bauch aus TCM-Sicht.....</b>	<b>91</b>
6.1.	Wo haben Sie Beschwerden.....	91
6.2.	Wie fühlt es sich an und was hilft? .....	92
6.3.	Ein schneller Wegweiser .....	93
<b>7.</b>	<b>Glossar .....</b>	<b>94</b>
7.1.	Begriffe .....	94
7.1.1.	Begriffe der TCM .....	94
7.1.2.	Begriffe der westlichen Medizin .....	95
7.2.	Bücher zum Weiterlesen .....	96
7.3.	Adressen und Verweise.....	96
7.4.	TCM-Apotheken .....	97
	<b>Index.....</b>	<b>98</b>

## 1. Über Essen... und Verdauung...

Dies ist KEIN Ernährungs-Ratgeber – oder vielleicht doch? Dem körper- und gesundheitsbewussten Menschen werden Hunderte, wenn nicht Tausende heils- und kleidergrößenversprechende Essstrategien offeriert. Ernährungspäpste und -kardinäle wetteifern mit der bunten Presse um Tipps für das richtige Essen. Meistens geht es darum schlank zu werden, so dass auch reif gewordene 40-50-60jährige in die Konfektionsgrößen der Jugendlichen hineinpassen und gleichzeitig noch gesund und leistungsfähig sind. BMI und Idealgewichte werden ebenso wie normierte Labor-Parameter propagiert. Dem kritischen Betrachter müsste es eigentlich schon aufgefallen sein, dass es sich immer nur um Quantität dreht. Die Masse und die Zahlen sind wichtig, nicht das Gefühl von Gesundheit und Wohlbefinden. Wer wenig Kilo auf die Waage bringt, hat gesund zu sein. Unabhängig von dem, was die alten Chinesen als Qi bezeichneten. Das ist die Lebenskraft, die grundlegende Power, die uns vital erhält. Abhängig ist diese Vitalität von sehr vielen Faktoren – viel zu vielen, um sie zu reduzieren auf Menge und Art des Gewichts. „Der Mensch ist, was er isst“ – diese alte Volkweisheit hat ihre Richtigkeit. Insofern sollten wir sehr darauf achten, was wir zu uns nehmen als Bausteine für dieses Qi. Auf der anderen Seite aber uns auch vor Augen halten, was denn mit den Menschen ist, die nicht die aus heutiger Sicht optimale, vollwertige und naturbelassene Nahrung zu sich nehmen: Sind diese zwangsläufig auch krank? Wir leben im Überfluss hier und heute im Westen. Wie schaut es mit der früher Hunger leidenden Nachkriegsgeneration aus? Was ist mit den Nordeuropäern und den Eskimos, die einen zumindest saisonalen Mangel an frischen Gemüsen seit Jahrtausenden hatten? Kritisches Nachdenken führt dann schnell zu dem Schluss, dass entscheidende Faktoren dieser umfassenden „Energieversorgung“ ignoriert werden:

- Der Energieverbrauch ist nahezu banal einfach messbar mittels der Dauer-Körpertemperatur. Je höher die Temperatur, desto mehr „Heizkraft“ (= Kalorien) wird verbraucht.

- Bekannt, aber kaum adäquat gewürdigt: Vergleichen Sie einmal die körperliche Alltags-Bewegung auch eines Büro-Arbeiters vor 50 Jahren mit dem heutigen Auto-PC-Sofa-gelegentlich-mal-Fitnessstudio-Muster!
- Der Faktor „X“: überall wird von der Einfuhr gesprochen, also von der Nahrungsaufnahme. Und wie schaut es mit der Ausfuhr aus? Was der Darm nach außen entlässt als Stuhl/Kot, hat durchaus auch noch „Heizkraft“, also Kalorien. In Tibet heizt man mit den Dungfladen der (sich durchaus vegan ernährenden) Yaks...
- Was machen wir eigentlich aus dem Zugeführten? Wie schafft es unser bewundernswerter Organismus, womöglich aus dem minderwertigsten Essen wertvolle Lebensenergie zu erzeugen?

Um dieses bemerkenswerte, enorm effektive Kraftwerk geht es in diesem Büchlein. Was geschieht mit dem Essen vom Mund bis zum Anus? Wie können Sie als Therapeut oder Patient sowohl mit der westlichen Medizin als auch mit den feinen, ganzheitlichen Methoden der chinesischen Medizin (TCM) Störungen erkennen und möglichst einfach „in den Griff“ bekommen?

## **2. Verdauung aus Sicht der TCM und westliche Medizin**

### **2.1. Unterschiede und Gemeinsamkeiten**

In den letzten beiden Jahrhunderten hat die westliche Medizin enorme Fortschritte machen können. Das Wissen über die Vorgänge im Körper ermöglicht genaueste Analysen auch feinsten Vorgänge. Enzyme und Hormone und ihre Bedeutung sind bis in die allerkleinste Zell-Ebene erforscht. Es stellt sich immer mehr heraus, dass die Komplexität dieses lebenserhaltenden Netzwerkes gewaltig ist. Und sicherlich noch viele Überraschungen birgt. Glaubenssätze werden vehement propagiert, andere „vergessen“ oder für nichtig erklärt. Magenprobleme wie z.B. Gastritis waren vor 30 Jahren noch meist als „psychosomatisch“ begründet betrachtet. Nun ist

es ein Keim namens Helicobacter. Diabetes 2 – früher Insulinmangel, heute eine Resistenz gegen Insulin. Paradigmen wandeln sich. Dies sollten wir alle akzeptieren und dennoch jedes neue Dogma erst mal skeptisch betrachten. Alles entwickelt sich – im Großen wie im Kleinen. So auch die Herangehensweise bei gesundheitlichen Störungen: Obwohl es jedem Mediziner klar ist, dass es im Verdauungstrakt um einen Prozess geht, der vom Mund bis zum Anus reicht, wird z.B. der Magen so behandelt, als ob er isoliert wäre. Eigentlich ist es doch nur logisch, dass Magen-Probleme sich auf den Darm auswirken, also auch auf die Aufnahme von Nährstoffen? Nichtsdestotrotz wird z.B. mit Säureblockern (wie Omeprazol®) die Magensäure reduziert und die Konsequenzen im darauf folgenden „Modul“ werden in der Regel außer Acht gelassen. Die westliche Medizin wirkt anscheinend gut, ist aber stets selektiv und vor allem statisch. Doch der Mensch ist dynamisch, so lange er lebt!

Ein anderer Aspekt dieser Herangehensweise: Befunde sind wichtig, aber nicht das Befinden! Bei wie vielen Ratsuchenden finden die westlichen Mediziner keine substantiellen Veränderungen. Also werden entweder nur die Symptome behandelt (Säureblocker, Abführmittel etc.) oder der Leidende achselzuckend nach Hause geschickt – „Sie haben nichts“.

Ganz anders die Chinesische Medizin. Zwei Stichworte dazu: „Qi“ und „Netzwerk“.

## **2.2. Das innere Netzwerk**

In den über 30 Jahren meiner Praxistätigkeit habe ich eines nicht verlernt: Das Erstaunen über die Vielschichtigkeit des Menschen, über die Vernetzung von Körper, Geist und Seele. Immer noch und sogar immer mehr habe ich höchsten Respekt vor diesem durch und durch bis ins Feinste vernetzten Menschen. Er agiert, reagiert und wandelt um: Stimmungen schlagen auf den Magen, Ängste auf den Stuhlgang, Essen hebt oder drückt die Stimmung, und wenn man verliebt ist, braucht man eigentlich gar nichts mehr zu essen! Zudem wird jeder Millimeter unseres Körpers mit Energie in

der nötigen Form und im richtigem Umfang versorgt. Vom Zehennagel bis zur Zungenspitze werden stets die richtigen Bausteine zu Verfügung gestellt. Durchaus vergleichbar mit unseren heutigen Internet: dort gibt es Rechenzentren, große und kleine Daten-Autobahnen und -Landstraßen, Knotenpunkte... und im Menschen die Zentren der Energieproduktion und das Verteilungsnetz der Leitbahnen (Meridiane). Und vor allem ist überall Qi.

### **2.3. Die Lebenskraft Qi**

Am Einfachsten kann man diesen chinesischen Begriff mit Energie, Dynamik, Bewegung gleichsetzen. Und mit dem Leben an sich. Solange wir leben, haben wir Qi. Unser Organismus ist lebendig durch Prozesse, Veränderungen, die sich jede Millisekunde abspielen. Körperstrukturen wie die Zellen entstehen, erfüllen ihre Aufgabe und sterben ab, um zeitlebens wieder ersetzt zu werden. Erst der Tod bringt den Stillstand dieser schnelllebigen oder auch sehr langsamen Prozesse – und das Qi verlässt den Körper. Qi ist unsere Lebenskraft und sollte daher behutsam behandelt, gepflegt und genährt werden.

#### **Qi bekommen wir aus TCM-Sicht aus 3 Quellen:**

1. Angeborenes Qi: das könnte man auch als genetisches Potenzial bezeichnen. Dies ist nicht grundsätzlich veränderbar, aber man kann es ausbauen oder schonen.
2. + 3. Erworbenes Qi, bestehend aus:
  - der Atmung – zwingend jede Sekunde lebensnotwendig
  - den Energien aus der Nahrung/der Verdauung, die für den „Dauerbetrieb“ und die „Reservepolster“ garantieren

Um diese Energieproduktion aus der Nahrung geht es hier. Wie schafft es unser Organismus, alles Nützliche aus den Nahrungsmitteln heraus zu filtern, in körpereigenes Gewebe etc. umzuwandeln? Auch eine Weißwurst wird zu eigenem Muskel- und Fettgewebe. Nutzloses/Schädliches wird gradewegs wieder hinaus befördert.

Es ist eine unglaublich komplizierte Prozedur, aber in sich schlüssig und in den Grundzügen eigentlich leicht zu verstehen.

Aus Sicht der Chinesischen Medizin (TCM) sind sowohl die Energieproduktion als auch die Energieverteilung wichtig, hier können sich Schwächen und Blockaden zeigen und behandelt werden.

## **2.4. Energieverteilung und -Leitung**

Die Verteilung geschieht über das Netzwerk der Leitbahnen/Meridiane. Die Produktion findet im Rumpf des Menschen statt. Dort gibt es bekanntermaßen die Organe – die Chinesen nennen sie Zang (Speicherorgane) und Fu (Hohlorgane). Die Speicher sind Leber, Niere, Milz, Herz und Lunge. Im Rahmen des Themas „Verdauung“ interessieren uns die Hohlorgane – das sind Magen, Gallenblase, Dünndarm und Dickdarm, aber auch die Blase. Die Zang speichern die Energien, die Fu füllen und entleeren sich ständig: der Magen muss immer wieder gefüllt werden, darf aber nicht voll bleiben. Anders die Speicher: Sie müssen immer gut gefüllt sein mit dem, was die „hohlen Organe“ Fu ihnen liefern. Gute Verdauung ist lebensnotwendig, sonst kommt es irgendwann zu einer Entleerung der Energiespeicher. Vielleicht irgendwann zu einer „Tiefenentleerung“ wie beim Akku, so dass ein einfaches „Aufladen“ nicht mehr ausreicht, sondern die Lebensweise und Ernährungskonzepte gründlich überdacht werden müssen! Unser Organismus muss in der Lage sein, aus der Nahrung die notwendige Kraft zum Leben, aber zumindest zum Überleben zu gewinnen. Gehen Sie achtsam mit ihm um!

Eine Besonderheit in der Chinesischen Medizin (TCM) ist die durch und durch ganzheitliche Betrachtungsweise. Es dreht sich nicht ausschließlich um körperliche Funktionen, um chemische oder physikalische Vorgänge. In China selbst unausgesprochen sind immer auch seelisch-geistige Aspekte inbegriffen. Wie es auch bei uns im Sprachgebrauch mitschwingt: Wir ärgern uns und schon läuft uns eine Laus über die Leber oder uns kommt die Galle hoch. Es geht etwas an die Nieren. Wir mögen (= Magen) etwas nicht.

Herzlich sein. Auch bei uns lokalisieren wir Gefühle, also Regungen der Seele in unserem Körper an ganz bestimmten Organen. Die alten Chinesen haben diese Assoziationen ausgebaut zu einem wirklich umfassenden, ganzheitlichen Denksystem. Wenn also Ihr TCM-Therapeut Ihnen sagt, dass Sie eine Nieren-Schwäche haben, so heißt das nicht, dass die Dialyse droht. Es ist Ihnen etwas an die Nieren, an die Substanz gegangen und die Reserven sind verbraucht. Nicht desto trotz kann es aber auch, aber nicht zwingend, irgendwann in Ihrem Leben zu einer organischen Beeinträchtigung kommen.

## **2.5. Wann ist die Schulmedizin besser? Und wann die Chinesische Medizin?**

Die TCM behandelt bevorzugt im Vorfeld organischer Krankheiten, im Bereich funktioneller Störungen, wenn die westliche Medizin noch nichts finden kann. Funktionsstörungen sind Blockaden und Schwächen des Qi. Sie sind mit der TCM gut zu beheben, ehe es zu chirurgischen Eingriffen oder zu einer Dauermedikation kommen muss. Jeder zu heftige Eingriff in dieses sensible, komplizierte „System Mensch“ kann weitere Störungen nach sich ziehen. Jede, auch die minimalinvasivste Operation hinterlässt Narben und Verwachsungen. Jede Einnahme von starken westlichen Medikamenten hat Nebenwirkungen. Vor allem eine Dauereinnahme erhöht im Laufe der Jahre und Jahrzehnte das Risiko heftiger unerwünschter Wirkungen. Dies sollten Sie bedenken, aber wenn die Substanz schon geschädigt ist, können naturheilkundliche oder TCM-Methoden nur noch sehr langfristig etwas bewirken.

Ein Beispiel: Druckgefühle im rechten Oberbauch und Verdauungsstörungen nach fettigem Essen weisen auf eine Belastung der Gallenblase hin. Oft ging dem jahrzehntelang Ärger und Wut im Bauch voran. Es kam eben nicht die Galle hoch, wie in unserem Sprachgebrauch, sondern die Galle hat sich gestaut, war blockiert. Hier kann man mit der TCM noch sehr gut etwas bewirken – aber wenn sich Gallensteine bilden und womöglich durch ihre Verkan-

tung zu Entzündungen führen, ist es ratsamer sich an die Schulmedizin zu wenden! Jeder gewissenhafte TCM-Therapeut kennt diese Grenzen. Obwohl dieses alte Therapiesystem für fast alle Erkrankungen die passenden Konzepte anbietet, können gerade in Akutsituationen schulmedizinische Interventionen notwendig sein.

## 2.6. Mögliche Ursachen



Woher kommen die Magenschmerzen?

Jeder banale Infekt macht es eigentlich schon deutlich: Eine wirkliche Ursache für eine Erkrankung zu finden, ist kaum möglich: sind es Viren? Oder die kalten Füße vom Vortag? Schlechte Abwehr? Stress? Verausgabung? Falsches Essen? Und neben der vergeblichen Suche nach einer wirklichen Ursache erweist sich eine daraus abgeleitete Behebung des Problems als nahezu unmöglich. Jede gesundheitliche Störung geht einher mit inneren und äußeren Faktoren: Sie und Ihr/e Partner/in essen beide etwas womöglich Verdorbenes. Sie bleiben fit und Ihr/e Partner/in liegt mit Erbrechen

und Durchfall im Bett! Innere Faktoren sind aus Sicht der alten chinesischen Medizin Schwächezustände und Blockaden des Qi, also der Lebensenergie in ihren verschiedensten Formen.

- Zuviel Sitzen schädigt die Milz, also den Stoffwechsel, die Verdauung und die Flüssigkeitsverteilung (Ödeme z.B.)
- Zuviel Liegen beeinträchtigt die Lunge und ihr Qi – „Wer rastet, der rostet“
- Zuviel Gehen erschöpft die Leber – und somit die Muskeln und die persönliche Spannkraft
- Zuviel Stehen verausgabt die Nieren-Energie – die Standfestigkeit und innere Stabilität
- Zuviel Sehen schädigt das Herz – schlagen Ihnen nicht auch die allabendlichen Meldungen im Fernsehen auf's Gemüt? Und das tägliche Sitzen vor dem Monitor...

Erschöpfungen sind die eine Seite. Hier zeigen sich die Schwachstellen im Gesamtsystem. Dazu kommen Blockaden der Energiezirkulation. Gesundheit und Leben bedeutet gleichmäßiger Fluss des Qi. Jede Blockade bedeutet Krankheit, oder zumindest Beschwerden. Wenn das Qi kontinuierlich fließt, merken Sie Ihren Körper nicht, und dies ist ja der Normalzustand...

- Im Verdauungstrakt kann nun Yin oder Yang, Qi oder Blut betroffen sein:
- Qi – das ist die Dynamik. Fehlend bei Kraftlosigkeit und/oder zu viel bei Unruhe; bei Blockaden zeigen sich ziehende, ausstrahlende Beschwerden, wie, z.B. bei Koliken, Krämpfen. Wichtig: meist wird alles besser durch Bewegung und/oder Massagen!
- Blut – entweder generell zu wenig, häufig bei Frauen z.B. durch Menstruationsstörungen oder andere Blutverluste. Häufig findet sich aber auch eine Verteilungsstörung. Das Blut gelangt dann nicht dorthin, wo es hingehört wie bei Durchblutungsstörungen. Probleme mit dem Blut zeigen sich in Magen und Darm als Blutungen, wie z.B. bei Hämorrhoiden oder den lebensbedrohlichen Magenblutungen. Letzteres ist meist Ausdruck einer heftigen Blockade der Blut-Zirkulation, die sich in

Druckschmerzhaftigkeit und heftigen, stechenden Schmerzen bemerkbar macht. Druck und Massagen verschlimmern!

- Yin ist das Feste und Kühle. Je weniger Yang=Wärme, desto mehr Yin=Kälte ist da. Hitze-Symptome wie Entzündungen sind häufig auch eine Schwäche des Yin – und zeigen sich in Substanzverlusten wie bei Abmagerung oder auch in Formen des „Burnout“.
- Yang ist das Wärmende und Aktive. Kälte-Einwirkung wie z.B. kaltes Essen (auch Rohkost!) mindern das Yang. Und alles wird besser durch Wärmezufuhr – warme Suppen, Bauchwickel oder die Moxibustion.
- Neben Qi, Blut, Yin und Yang, die alle in einer dynamischen Wechselbeziehung stehen, sind „Feuchtigkeit“ und „Schleim“ noch wichtige Begriffe aus der TCM. Es handelt sich dann um Flüssigkeiten, die nicht gleichmäßig zirkulieren, sondern zum Stillstand kommen: wie ein munter plätschernder Bergbach, der als Fluss aufgestaut wird, und an dessen Grund sich mehr und mehr Schlamm ansammelt. Oder ein immer langsamer fließender Fluss, der zu einer trägen Brühe wird und schließlich in einem Sumpf versickert. Der Begriff „Feuchtigkeit“ bezeichnet träge Flüssigkeiten, die schwer nach unten sacken – wie z.B. ein Schweregefühl bei (infektbedingtem?) Durchfall, Analprolaps oder bei Beinödemen. „Schleim“ hingegen blockiert die Körperfunktionen, führt im Darm z.B. zu schleimigen Durchfällen und dabei anhaltendem Stuhldrang. Oder zu ausgeprägten Völlegefühl im Magen.

### **3. Was Sie grundsätzlich tun können?**

Ich werde Ihnen in den einzelnen Abschnitten dieses kleinen Büchleins genauer sagen, was Sie z.B. bei Magen – oder Darmbeschwerden selber tun können. Einige Tipps sind jedoch allgemein nicht nur für ein gesundes Verdauungssystem, sondern für Ihr Wohlbefinden wichtig:

### 3.1. Die vier W's des Essens

#### 1. **Warum** essen Sie überhaupt?

Haben Sie Hunger, oder Appetit? Oder ist es die Langeweile? Der Frust? Horchen Sie einmal in sich hinein... Hunger ist ein elementares Gefühl und wird am besten gestillt durch schwere, gerade nicht leicht verdauliche Kost wie Fett und auch tierisches Eiweiß. Appetit heißt Gelüste auf etwas zu haben, um „sich selber etwas Gutes zu tun“. Die Befriedigung des Appetits ist eine Sache der Seele: Achten Sie auf wohlschmeckende Gerichte, auch wenn es nicht zwingend „gesund“ ist. Essen Sie aus Langeweile oder Frust? Dann ist es vielleicht besser aktiv zu werden, körperlich oder geistig etwas zu tun und nicht (Fernseher!) noch mehr zu konsumieren.

#### 2. **Was** essen Sie?

Bevorzugen Sie Nahrungsmittel, die in der jeweiligen Jahreszeit geerntet werden (Obst, Gemüse) und achten Sie – wenn finanziell machbar – auf ein gutes Bio-Siegel.

#### 3. **Wie** essen Sie?

Die Nahrungsaufnahme und -verwertung braucht Muße und Zeit. Und Aufmerksamkeit. Essen und gleichzeitig Fernsehen oder Lesen ist eine Doppelbelastung für die Verdauungskapazitäten! Gute, wohlschmeckende Gerichte haben etwas mehr Zuwendung verdient. Also „zelebrieren“ Sie jede Mahlzeit, geben Sie ihr einen Zeitrahmen und genießen Sie's – was auch immer es ist! Und würdigen Sie auch den sozialen Aspekt: Das gemeinsame Essen, das Plaudern und der Austausch mit anderen Menschen fördert aus TCM-Sicht das Herz-Feuer und sorgt somit für eine bessere Verdauung.

#### 4. **Wann** essen Sie?

Der Zeitaspekt ist aus zweierlei Sicht wichtig. Zum einen verändert sich unser Stoffwechsel und somit der Energiebedarf im Laufe eines Jahres und Jahrzehnten. Im Winter ist der Bedarf

höher, ebenso in der Jugend. Und dann gibt es aus Sicht der chinesischen Medizin die „Organuhr“, unser alltäglicher Bio-rhythmus. Alle 2 Stunden wird im Tag-Nachtverlauf ein Organ und somit auch ihr zugehöriger Meridian/Leitbahn versorgt und jeweils 12 Stunden später hat er sein energetisches Minimum:

### Die Organuhr



Auf die Verdauung bezogen bedeutet das z. B.:

- 5-7 Uhr Dickdarm: Reinigung, Toilettenbesuch
- 7-9 Uhr Magen: reichliches, sättigendes Frühstück
- 9-11 Uhr Milz: Verdauungsfähigkeit und Nahrungsaufnahme optimal, auch für das Lernen
- 13-15 Uhr Dünndarm: Sacken lassen, Siesta
- 17-19 Uhr Niere: Magen hat seinen energetischen Tiefstand erreicht, also jetzt nur noch leicht verdauliche Mahlzeiten – wenn überhaupt

### **3.2. Die Bedeutung des Yang und der Yang-Mangel**

Der Mensch und all seine Körperfunktionen bestehen aus einem Yin und einem Yang Anteil. Während das Yang für Aktivität, Verarbeiten und Transformieren steht, so ist das Yin wichtig für das Speichern und die Ruhephasen. Beim gesunden Menschen sind Yin und Yang im Gleichgewicht, Schwankungen im Verlauf des Tages und der Jahreszeit sind normal. So ist der Tag dem Yang und der Aktivität zugeordnet, die Nacht und die damit verbundene Ruhe und Regeneration ist Yin. Wie eben der Sommer auch Yang und der Winter Yin ist. Wird ein Aspekt überbeansprucht oder übermäßig gelebt, so gerät das System durcheinander – die Harmonie wird gestört: Es kommt zu Yang- oder Yin-Schwäche-Zuständen.

Yin und Yang sind gleich wichtig und sollten ausgeglichen und harmonisch sein. Bei Übergewichtigen ist jedoch oft das Yin dominant und es besteht ein gewisser Yang-Mangel, der sich dann auch in der Verdauung und beim Stoffwechsel bemerkbar macht. Ein Yang-Mangel bedeutet verminderte Aktivität, nicht nur was die Aktivität insgesamt, sondern auch was die körperlichen Abläufe betrifft.

In der Regel sind Frauen öfters von einem Yang-Mangel betroffen als Männer. Da Männer von Haus aus mehr Yang haben, kommt es bei Männern seltener zu einem Yang-Mangel. Frauen sind von Natur aus Yin und haben verhältnismäßiger weniger Yang als die Männer und so kommt es eben bei Frauen leichter zu einem Yang-Mangel.

- Sehr oft klagen die Patienten über Kälte-Gefühle
- Vermehrtes Ruhebedürfnis, oft gepaart mit Lustlosigkeit
- Da der Kopf sehr „Yang“-lastig ist, wird sich dieser bei einem Yang-Mangel besonders im Kopf manifestieren. Häufig findet man bei Menschen mit Yang-Mangel ein blasses Gesicht.
- Durch diesen Yang-Mangel im Kopf fühlen sich die PatientInnen auch ideen- und perspektivlos, es fehlt ihnen an Zukunfts-

plänen, oft stecken sie auch in einer Lebenskrise fest.

- Meist fühlen sich Menschen mit Yang-Mangel am Tag – eben der Yang-Zeit – schlechter. Auch alle gesundheitlichen Probleme sind tagsüber schlimmer
- Oft treten die Schwäche-Zustände des Yang, also Kältezeichen, nach körperlichen Überanstrengungen auf.

#### Behebung des Yang-Mangels

Durch Ruhe und Wärmezufuhr in Form von warmen Tees, Suppen usw. lässt sich ein leichter allgemeiner Yang-Mangel häufig zügig wieder ausgleichen. Ansonsten muss über die Stärkung des Yang der einzelnen Organe das gesamte Yang des Körpers verbessert werden. Am besten eignen sich dazu Milz, Herz und Niere.

- Über die Milz: Gutes und warmes Essen, welches geschmacksintensiv zubereitet ist, nährt das Yang: Die Geschmäcker sind dem Yang zugeordnet und unterstützen das Herz.
- Über das Herz: Bringt man mehr Freude in sein Leben, so wird das Yang angefacht, ebenso wenn man sich frisch verliebt.
- Über die Niere: Die Stärkung des Nieren-Yang erfolgt zum Beispiel über die Sexualität und ein gesundes Liebesleben. Ebenso aber auch über einer Lebenseinstellung, die von Visionen und Zukunftsplänen geprägt ist. Durch Ziele und Zukunftspläne kommt Energie und Leben in den Menschen und das Yang kann sich kräftig entfalten.

### **3.3. Lebensweise**

Ich wage zu behaupten, dass tatsächliche Mangel-Zustände bei ausgewogener Ernährung und ohne Verlust-Situationen wie Durchfälle oder Blutungen bei uns sehr, sehr selten sind. Bei Störungen handelt es sich kaum um quantitative Probleme, die man z.B. mit Nahrungsergänzungsmitteln beheben muss. Meist sind es Funktionsstörungen in Form von Blockaden und Stagnationen, d.h. dass das Qi nicht „rund“ läuft und z.B. die Muskelbewegungen von Darm und Magen stocken. Es gilt vor allem Stauungen zu vermeiden. Dies erreicht man mit Bewegung. Unser Organismus

braucht körperliche Belastung gleich welcher Art. Er braucht die Benutzung unserer Muskeln, sind sie doch die am besten durchbluteten (neben dem Gehirn) Gewebe unseres Körpers. Wenn wir unsere Muskeln benutzen, dynamisieren wir den gesamten Organismus, vom Hirn bis zur Verdauung. Und vom Mund bis zum After sorgen Muskeln dafür, dass die Verdauung funktioniert. Z.B. beim Laufen (auch beim Spaziergehen!) wird u.a. ein großer Muskel gebraucht, der quer durch den Bauchraum von der Hüfte bis zur Wirbelsäule geht – der M. iliopsoas. Er „massiert“ dabei quasi den Darm!

### **3.4. 10 Wege zu guter Gesundheit**

Auf einer Teetasse gefunden:

- Weniger Alkohol – mehr Tee
- Weniger Fleisch – mehr Gemüse
- Weniger Salz – mehr Essig
- Weniger Zucker – mehr Obst
- Weniger Essen – mehr Kauen
- Weniger Worte – mehr Taten
- Weniger Habgier – mehr Großzügigkeit
- Weniger Sorgen – mehr Schlaf
- Weniger Fahren – mehr Laufen
- Weniger Ärger – mehr Lachen

### **3.5. Veränderungen kurzfristig bis dauerhaft**

Es ist für mich in der Praxis einfacher, über Monate hinweg meine Patienten wöchentlich z.B. zur Akupunktur zu bestellen, als eine tatsächliche Umstellung von Ernährungs- und Lebensweise zu bewirken. Allzu eingefahren sind die Gewohnheiten. Manchmal hilft eine drastische Kehrtwende. Und diese ist auch gelegentlich sehr nötig! Meist sind jedoch schon einige wenige „Hausaufgaben“ eine richtige Herausforderung. Also: seien Sie gnädig mit sich selber, gehen Sie's behutsam an. Jede Radikalität birgt die große

Gefahr der schnellen Kapitulation, wie die Jojo-Effekte bei den unendlich vielen Diätkonzepten zeigen! Ein paar Tipps und ihre Effekte:

Kurzfristige Änderungen (Wochen)	Mittelfristige Änderungen (Wochen bis Monate)	Dauerhafte Änderungen (Jahre bis Jahrzehnte)
<p>Warmes, tägliches Frühstück</p> <p>Mittagessen – wenn nicht zu Hause, warum nicht eine (Thermoskanne mit) Suppe vorbereiten, alternativ ein Restaurant</p> <p>Regelmäßiges Essen</p>	<p>Entlastung der Verdauung für einen begrenzten, festgelegten Zeitraum, also z.B. 4 Wochen kein Fleisch oder keine Milchprodukte</p> <p>Regelmäßige Entlastungstage, z.B. Freitag kein Fleisch</p> <p>Schwierig: das Abendessen auf die Zeit vor 18 Uhr verlegen</p>	<p>Ausgewogenes Essen – nicht zu viel Nachdenken über Nährwerte (Kalorien, Fette, Eiweiße, Vitamine, Mineralien....)</p> <p>Jede einseitige Ernährung birgt Risiken von Defiziten. Rechnen Sie in den Dimensionen von Jahrzehnten</p> <p>Achten Sie auf sich!</p>

*Essen soll:* Satt machen - schmecken - gut bekömmlich sein

### 3.6. Bewegung - wie auch immer

Körperliche Bewegung ist sehr wichtig. Und abwechslungsreich sollte sie sein! Tagaus, tagein sitzen wir, der Bauch wird „eingeklemmt“ zwischen Oberkörper und Hüfte. Das ist eine große Herausforderung für alle „Innereien“ vom Magen über den Dickdarm bis hin zur erschlaffenden Bauchmuskulatur. So ist es kaum verwunderlich, wenn nach dem Bürotag Blähungen, Völlegefühle und Verstopfung/Durchfall die Unruhe des Bauchsystems signa-

# Andreas A. Noll

## Kinderwunsch-Ratgeber Traditionelle Chinesische Medizin



2013, 95 Seiten  
ISBN 978-3-87569-222-8

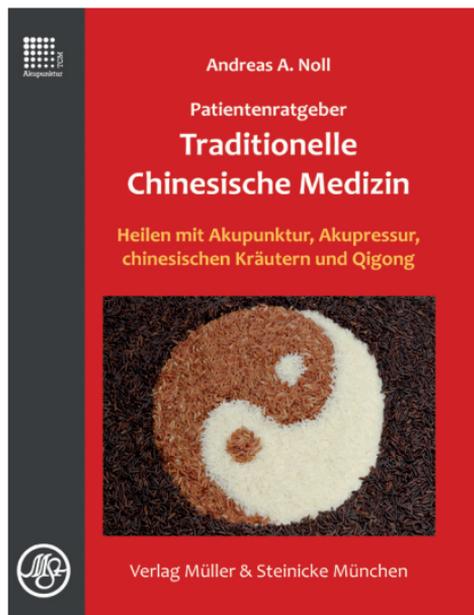


Verlag Müller & Steinicke München

[www.mueller-und-steinicke.de](http://www.mueller-und-steinicke.de)

# Andreas A. Noll

Patientenratgeber  
Traditionelle Chinesische Medizin



2013, 216 Seiten  
ISBN 978-3-87569-208-2



Verlag Müller & Steinicke München

[www.mueller-und-steinicke.de](http://www.mueller-und-steinicke.de)