

Gesundheit Alles im Fluss

Die Traditionelle Chinesische Medizin begreift den menschlichen Körper als Energieträger. Um gesund zu bleiben, müssen die inneren Kraftströme ungestört fließen

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Unser Körper ist vergleichbar mit einem ausgeklügelten Straßen-Netz, auf dem nicht Autos fahren, sondern Energie fließt. Das klappt reibungslos, wenn das System durchlässig und einwandfrei gepflegt ist. Falls nicht, staut sich Energie mit spürbaren Folgen für die Gesundheit, gepaart mit funktionellen Störungen. Professor Wenjun Zhu weiß, wie auf optimal gepflegten Meridianen Energie fließen muss und wie Staus verhindert oder aufgelöst werden können. Er weiß es, weil er sich sein Leben lang damit beschäftigt hat. Wenjun Zhu hat in China und Deutschland studiert. Zusammen mit Bewegungstherapeut Dr. Gerd Helmer leitet er das TCM-Institut in Hürth und forscht und lehrt auf dem Gebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie den damit verbundenen Heilverfahren wie Akupressur, Akupunktur, Tuina-Massagen, Kräutermedizin und mehr. Er ist Meister der chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste Qi Gong und Tai Chi Chuan.

Das Ziel all dieser Heil- und Therapiemethoden ist es, die Selbstheilungskräfte zu stärken. Nur so lässt sich das „Himmelsalter“ erreichen, also eine „lange und natürliche Lebensdauer“ oder wie man in China sagt: alt werden, aber nicht alt sein. Das Wissen um die Bedeutung der Lebensenergie hat in China bereits Huáng Dì erkannt, der „Gelbe Kaiser“ (2696 bis 2598 v. Chr.). Ihm wird ein Medizinklassiker zugeschrieben, in dem bereits Krankheitsprävention ganz vorn stand. Zhu nennt dieses zentrale Prinzip der TCM: „Nicht Schon-krank behandeln, sondern Nicht-krank behandeln.“ Für Experten wie Zhu und Helmer ist der ungestörte Energiefluss, das Qi (sprich: Schi) im Körper, die Grundvoraussetzung für Gesundheit und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Wenjun Zhu: „Wir haben sechs

Yin- und sechs Yang-Meridiane. Jedem Yin-Meridian ist ein Yang-Meridian zugeordnet.“ Yin ist die weibliche Energie, Yang die männliche. Sie arbeiten nicht gegen-, sondern miteinander. Auf diesen Meridianen liegen die Punkte, die bei der Akupunktur mit Nadeln, bei der Akupressur mit Fingerdruck behandelt werden.

„Mit diesen Behandlungsmethoden kann man bereits in relativ kurzer Zeit Erfolge erzielen“, erklärt Gerd Helmer. Skeptisch sollte man sein, wenn sich eine Behandlung über eine lange Zeit erstreckt, ohne dass sich eine Besserung einstellt. In schnellen Kursen ist weder Akupunktur noch Akupressur zu erlernen. Langjährig ausgebildete TCM-

Experten können besonders bei hartnäckigen funktionalen Beschwerden rasch und nachhaltig helfen. Aber TCM, so Wenjun Zhu, sei kein Universal-Heilmittel und helfe noch längst nicht jedem.

TCM bietet sich vorrangig an bei stressbedingten Funktionsstörungen wie Bluthochdruck, Allergien, Verspannungen, chronischen Leiden, undefinierbaren Schmerzzuständen im Bewegungsapparat, geschwächtem Immunsystem, häufigen Infekten, körperlicher Schwäche, Magen- und Darm-Problemen. TCM wendet man nicht an, wenn Organe verletzt, Organstrukturen gerissen oder Brüche und Risse vorhanden sind.

Im Forschungsinstitut von Prof. Wenjun Zhu reihen sich von der Decke bis zum Boden Gläser mit Kräutern und Mischungen, darunter ausgesprochen wertvolle Varianten zu einem Einkaufspreis, der weit über dem Goldpreis liegt.

Egal ob Akupunktur, Akupressur oder Tuina-Massage, „alle drei Therapien sind gleichwertig. Ob das eine oder das andere angewandt wird, richtet sich danach, was

der Patient besser verträgt.“ Man kann zudem versuchen, sich quälende Beschwerden zu ersparen, indem man die energetischen Übungen von Wenjun Zhu in den Alltag einbaut. Zum Beispiel die Übungen des Qi Gong, einer Bewegungs- und Atemtechnik, die ausgerichtet ist auf die Stimulation der Yin- und Yang-Meridiane sowie deren Organe als da wären: Leber-Galle, Milz-Magen, Niere-Blase, Lunge-Dickdarm, Herz-Dünndarm. Ein spezielles Qi Gong-Übungssystem wird kombiniert mit sechs unterschiedlichen Lauten, indem durch eine bestimmte Mundstellung eine



Professor Wenjun Zhu ist Meister der chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste.

Foto: Max Grönert

Laut-Vibration erzeugt wird. Mit diesen leisen, unterschiedlichen Tönen versetzt man die Organe in Vibration und verschafft ihnen dadurch eine zarte Massage. Oder aber man aktiviert und stimuliert den Energiefluss durch gezielte Bewegungen entlang der Innen- und Außenseiten der Arme. All das muss regelmäßig geübt optimiert werden. Wie es geht, lernt man in Qi Gong-Kursen. „Die, die das nicht so gut können, machen eher eine Art Gymnastik, ohne dass Qi-Energie aktiviert wird. Aber Gymnastik ist ja auch nicht schlecht“, meint Wenjun Zhu.

der Patient besser verträgt.“ Man kann zudem versuchen, sich quälende Beschwerden zu ersparen, indem man die energetischen Übungen von Wenjun Zhu in den Alltag einbaut. Zum Beispiel die Übungen des Qi Gong, einer Bewegungs- und Atemtechnik, die ausgerichtet ist auf die Stimulation der Yin- und Yang-Meridiane sowie deren Organe als da wären: Leber-Galle, Milz-Magen, Niere-Blase, Lunge-Dickdarm, Herz-Dünndarm. Ein spezielles Qi Gong-Übungssystem wird kombiniert mit sechs unterschiedlichen Lauten, indem durch eine bestimmte Mundstellung eine

Laut-Vibration erzeugt wird. Mit diesen leisen, unterschiedlichen Tönen versetzt man die Organe in Vibration und verschafft ihnen dadurch eine zarte Massage. Oder aber man aktiviert und stimuliert den Energiefluss durch gezielte Bewegungen entlang der Innen- und Außenseiten der Arme. All das muss regelmäßig geübt optimiert werden. Wie es geht, lernt man in Qi Gong-Kursen. „Die, die das nicht so gut können, machen eher eine Art Gymnastik, ohne dass Qi-Energie aktiviert wird. Aber Gymnastik ist ja auch nicht schlecht“, meint Wenjun Zhu.

Die Organuhr

Jedes Organ hat zwei Stunden pro Tag, in der besonders viel Qi fließt:

1 bis 3 Uhr: Leber

Die Leistungsfähigkeit ist auf dem Tiefpunkt. Kälte wird stärker wahrgenommen. Die Leber entgiftet auf Hochtouren. Patienten mit Leberproblemen wachen in dieser Zeit häufig auf. Die Leber regeneriert sich im Schlaf.

3 bis 5 Uhr: Lunge

Die Lunge führt ihren Reinigungsprozess durch. Optimal ist es, mit offenem Fenster zu schlafen oder vor dem Schlafengehen gut durchzulüften. Frühaufsteher-Tipp: Spaziergang in den frühen Morgenstunden, von 3 bis 7 Uhr, zum Energietanken.

5 bis 7 Uhr: Dickdarm

Der Körper schüttet das Hormon Kortisol aus, das uns langsam weckt. Eine gute Zeit, um den Darm zu entleeren. Die Entgiftungsarbeit des Darms unterstützen und ein Glas lauwarmes Wasser trinken.

7 bis 9 Uhr: Magen

Die beste Zeit für das Frühstück. Die Verdauung läuft auf Hochtouren. Laut TCM-Lehre sollte man morgens warm essen, etwa Hirsebrei mit Zimt und gedämpftem Obst oder Porridge.

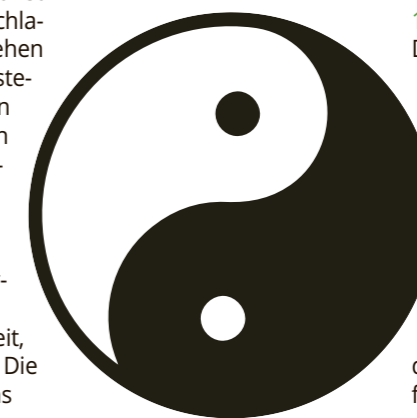
9 bis 11 Uhr: Milz

Die Denktätigkeit ist auf dem Leistungshoch. Der Körper ist jetzt sehr widerstandsfähig und

die Wundheilung beschleunigt, weil die Milz weiße Blutkörperchen am Fließband produziert. Die Körpertemperatur erreicht ihr Maximum.

11 bis 13 Uhr: Herz

Aus Sicht der TCM ist mittags „Herzenszeit“. Also für den Rest des Tages neue Energie tanken, zum leichten Mittagessen treffen, kommunizieren, lachen. Das Herzensfeuer sorgt für Freude am Leben.



13 bis 15 Uhr: Dünndarm

Der Körper befindet sich im Mittagstief, Blut wird für die Verdauung benötigt, der Blutdruck sinkt. Kurze Siesta wäre optimal.

15 bis 17 Uhr: Blase

Der Körper kommt wieder auf Hochtouren, eine gute Zeit für Sport. Die Harnblase, ein wichtiges Entgiftungsorgan, arbeitet besonders gut. Blutdruck und Herzfrequenz, Temperatur werden gesenkt, der Kreislauf erreichen noch einmal ein Maximum. Viel Wasser und

Veranstaltung

Die Energiequellen in mir
Mittwoch, 25. März, 19 Uhr
studio dumont, Breite Str.72, Köln

Experten im Gespräch:

Prof. Dr. Dr. Wenjun Zhu und Dr. Gerd Helmer
Moderation: Marie-A. Schlola

Karten im Vorverkauf:

16 Euro/ 13 Euro, erhältlich unter:
KölnTicket: 0221/ 28 01
Abocard-Hotline: 0221/ 28 03 44
» koelnticket.de
» abocard.de/tickets
» forumblau-akademie.de
Abendkasse 18/ 15 Euro

ungesüßten Tee trinken, das spült Altlasten aus dem Körper.

17 bis 19 Uhr: Niere

Puls und Blutdruck sinken ab, obwohl der Organismus noch eine Weile auf Hochtouren läuft. In der „Nierenzeit“ den Körper dabei unterstützen, dass er zur Ruhe kommt. Mit den Kräften haushalten. Die beste Zeit für ein leichtes Abendessen, denn der Magen hat in den kommenden zwei Stunden sein Energietief.

19 bis 21 Uhr: Kreislauf

Der Körper stellt auf Ruhe um. Diese Phase ist dem Perikard zugeordnet, der bindegewebsartigen Hülle, die das Herz umschließt. Ist es stark, sind Körper und Seele im Einklang.

21 bis 23 Uhr: Dreifacher Erwärmer

Der Dreifache Erwärmer koordiniert Energiekreisläufe und ist für das ungehinderte Fließen der Lebensenergie zuständig. Blutdruck und Puls sinken, Verdauungsorgane gehen in die Erholungsphase. Eine ideale Zeit zum Meditieren.

23 bis 1 Uhr: Gallenblase

Die Kortisol-Ausschüttung wird heruntergefahren, der Körper beginnt sich zu entspannen. Blutdruck, Herzfrequenz, Temperatur werden gesenkt, der Stoffwechsel wird träge. Die Haut regeneriert sich. Ideale Schlafenszeit.