



# AVICENNA NEWSLETTER AUGUST 2015



**LANGLEBIGKEIT IN DER TCM**



## Langlebigkeit in der TCM

In der chinesischen Kultur ist Langlebigkeit genau so wichtig wie wirtschaftlicher Erfolg und Nachfolger, wobei letzteres sicherlich aufgrund der Kulturrevolution in den Hintergrund getreten ist. In der taoistischen Lehre, in der das Wasser Element dem Wesen dieser Philosophie entspricht, werden die Nieren als Sitz der Lebensenergie betrachtet. Die Nieren behüten die Essenz, das JING, ein kostbares Produkt vorgeburtlicher und nachgeburtlicher Herkunft. Das Jing ist androgyn - daher seine Yin und Yang Natur und darf als Gelée Royal des Organismus betrachtet werden. Wie eine Kerze die entweder aus billigem Parafin oder kostbarem Bienenwachs (huang la) besteht, kann die Essenz des Körpers aus sehr unterschiedlichen Qualitäten des JING bestehen.

Der Duct symbolisiert die Kanäle des Körpers, vor allem Zhong Mai und die Flamme symbolisiert Shen. Die Qualität des JING kann in Nahrungsmitteln anhand von Geruch, Geschmack, Aussehen und Festigkeit erkannt werden. Der menschliche Organismus folgt dieser Gesetzmäßigkeit und die Qualität des JING wird durch die Knochendichtheit, dem Glanz der Haut, Körperhaare, Augenbrauen und Wimpern erkannt. Die Klarheit des Geistes (Shen) drückt sich durch den Glanz der Augen, der Stimme und des Verhaltens aus.

Wie werden die künftigen Klons oder Kinder durch künstliche Befruchtung, erzeugt aus tiefgefrorenen Samen, gesundheitlich aussehen? Diese Frage bleibt noch offen. Viele Erkrankungen werden aufgrund von Mangel an ethischem Verhalten ausgelöst. Nicht Mitgefühl sondern wirtschaftliche Absicht steht häufig im Vordergrund. Der Wunsch frei von Geistesgiften zu sein ist meist ein Täuschungs Manöver des EGO, um sein Überleben abzusichern. Die Vorstellung einer gesunden Welt, frei von Krankheiten und Krieg ist eine Lüge, sehr gut durch Medien und Werbung orchestriert. Stellt euch einmal eine Welt ohne Krieg mit sehr wenig Kranken vor. Ist das realistisch, wenn man weiß, dass die größten jährlichen Umsätze sich zwischen Waffen industrie und Pharma industrie (Chemie) aufteilen? Schein ist nicht Sein und ebenso wie der konditionierte Geist mit seiner Multi-Media Show von Bildern, Gedanken und Empfindungen die Trilogie des scheinbaren Seins mit freiem Willen aufrecht erhält, funktioniert auch diese Gesellschaft mit ihrem gut gestalteten sozialen Projekten, um das Volk vor dem Abgrund abzulenken.

## **Inkubationszeit**

Der Zeitfaktor steht in enger Verbundenheit zu Jue Yin (Inkubationszeit) und bringt immer unangenehme und vor allem unberechenbare Überraschungen mit sich. Ob jemand die Spätfolgen eines 5 bis 6 fachen Impfstoffes in 25 Jahre kennt, bleibt zu bezweifeln.

Lebensqualität und Lebenserwartung sind von der Quintessenz des Körpers bzw. der Qualität und Quantität des JING abhängig. Es wird in der TCM mit Recht behauptet, dass gutes Jing im Moment der Zeugung und ausreichendes JING durch die Lebensweise, ein Überleben des Körpers bis zu 120 Jahren (60 x 2) begünstigen kann.

Bei dieser Beschreibung werden weder die karmischen Einflüsse, noch das zellulare und genetische Gedächtnis des Organismus (Erbschaft) mitberücksichtigt. Daher die Ungenauigkeit und Überraschungen was die Lebenserwartung und Gesundheit betrifft.

Ich kenne viele Personen die immer sehr bemüht waren und trotz guten Essens und täglichen Übungen von schwerwiegenden Krankheiten heimgesucht wurden. Im Taoismus, indem das Wesen des Mitgefühls weder im I GING, noch in anderen Klassikern zu Erscheinung kommt, werden die karmische Struktur des Menschen und sein ethisches Verhalten nur wenig berücksichtigt.

Es genügt das Verhalten von Chinesen mit Tieren und Menschen zu beobachten, um zu erkennen, dass ihre Reaktionsmuster nicht der des westlichen Geistes entsprechen.

Ich traf in Chengdu viele Qi Qong Meister von unterschiedlichen Linien und eines Tages sagte einer zu mir, dass das tägliche Üben von Qi Qong sicherlich mein Qi stärken würde. Damals war sicherlich mein Qi stärker als jetzt und ich erwiderte, dass nicht zu wenig Qi mein Problem sei, sondern Mitgefühl und Liebe für alle fühlenden Wesen. Der Qi Qong Meister blieb sprachlos und konnte meine Reaktion nicht ordnen.

Der Umgang mit Tieren und auch mit Menschen ist der Beweis dafür, dass die Botschaft von Lao Tse und anderen Meistern inhaltlich nicht ganz verstanden wurde und obwohl das I Ging das Referenz Werk der chinesischen Kultur ist, existiert das Wesen des Mitgefühls und der Liebe so gut wie gar nicht oder zumindest so versteckt, dass man es kaum erkennen kann.

Langlebigkeit kann nicht nur durch Übungen, egal welcher Art, gefördert werden. Der Buddha, der das Wesen des Mitgefühl ebenso wie Jesus bespielhaft erklärte, meint, dass unsere jetzige Lebensqualität von vorherigen

Handlungen abhängig ist und dass ethisches Benehmen der Schlüssel für ein gesundes, langes und glückliches Leben ist.

## **Langlebigkeit aus Sicht des Taoismus**

In dem mystischen und alchimistischen Zweig des Taoismus wird der Körper nicht verneint, sondern als Fahrzeug zu Vollkommenheit verwendet. Diese Sichtweise wird durch astrologische Momente für die Meditation und sonstige Methoden festgelegt und wird durch Visualisation und Mantras praktisch umgesetzt.

Die Fünf Elemente des Körpers werden durch Meditation (Nei Gong), Übungen (Wei Gong) und auch Kräutertränke und alchimistische Pillen (Wan) soweit vorbereitet, dass der „Mensch“ sowohl die Unsterblichkeit des Seins, als auch die des Körpers erlangen kann bzw. der Körper wird mitgenommen.

Es gibt sehr unterschiedliche Auffassungen über die Unsterblichkeit im Daoismus, aber die des Körpers ist zentral und zum Teil auch ähnlich der des Regenbogen Körpers im tantrischen Buddhismus (Ja Lug).

## **Langlebigkeit und Kräutertherapie**

Es liegt ein weit verbreiteter Irrtum vor, dass Langlebigkeit nur über tonisierende Verfahren erreicht werden kann und vor allem nur mit Nieren stärkenden Rezepturen. Aus der Physiologie der Zang Fu ist diese Betrachtung sicherlich richtig, entspricht aber kaum noch der heutigen Zeit.

Diese Theorie war sicherlich im antiken China von Bedeutung, vor allem in einem Land wo Kriege und Hungersnöte herrschten. Die Bevölkerung Chinas bestand damals und noch jetzt zum großen Teil aus Bauern und Handwerkern, die nicht besonders gebildet waren und taoistische Methoden, sowie innere Kampfkunst war hauptsächlich Aristokraten, Gelehrten und nur ausgewählten Mönchen vorerthalten. Es wird zwar in Kampfkunst Filmen oft so dargestellt, dass jeder Zugang zu diesem Wissen hatte, aber in Wirklichkeit konnten nur Personen mit finanziellem Überschuss, sozialem Ansehen und Familien mit geheimer Überlieferung, diese Möglichkeiten nutzen und praktizieren.

Ein Bauer oder Handwerker hatte sicherlich am Ende des Tages wenig Überschuss um Kampfkünste zu erlernen. Es ist kein Geheimnis, dass hauptsächlich Aristokraten der damaligen Zeit sich auf die Suche nach Langlebigkeit machten und sich bemühten täglich zu üben. Mit vollem Magen bereits das Training keine Schwierigkeit! Der Arme und steuerlich ausgebeutete Mensch hatte wenig Interesse als Sklave oder Werkzeug der Macht uralt zu werden.

Sport und Spiritualität werden nur von Menschen genossen, die Zeit und Geld zur Verfügung haben. Dieser Satz mag wohl schockierend erscheinen, aber ihr habt sicherlich selbst schon festgestellt, dass Sport nur in wohlhabenden Gesellschaften oder Institutionen gefördert wird. Außer man ist in Sparta geboren und von Geburt an als Berufssoldat zur Welt gekommen oder die Geldgesellschaft und Kriegsindustrie bereitet einen Krieg vor und auch dafür wird Sport besonders gefördert und sogar neue Trainings Geräte erfunden.

Auch wenn Spiritualität als wertvoll und lobenswert erscheint, hat sie in der Sprache Gottes so gut wie gar keine Bedeutung, weil das Fortbestehen eines Handelnden der Natur Gottes widerspricht und die Bezeichnung ein spiritueller Mensch zu sein, das Wesen der Dualität verstärkt und damit das Fortbestehen eines Handelnden mit seinem neurotischen Verhalten verstärkt. Historische Ereignisse sprechen immer für sich und „spirituelle Menschen oder Gesellschaften sind aufgrund ihrer elitären Struktur genau so dem

Fanatismus ausgeliefert wie religiöse Extremisten und Verhalten sich entsprechend der drei klassischen Wasser Muster: Macht, Geld und Sex.

Wir leben in einer Gesellschaft in der es an nichts fehlt, außer ethischem Verhalten und Weisheit. Wir sind krank durch einen Überschuss und nicht aus Mangel. Diese Gesellschaft baut auf Ablenkung und verhindert mit tausenden geschickten Mitteln das Erblühen des zeitlosen Geist. Die zahllosen Angebote um glücklich zu werden sind Täuschungs Manöver einer Gesellschaft, die ihr Überleben auf ein Verneinen der Gegenwärtigkeit stützt. Das Speicherpotential des konditionierten Menschen ist voll von Bildern, Sprüchen, Ängsten und bis zum Rand aufgefüllt. Die moderne Lebensweise bietet zahlreiche Möglichkeiten um den Körper mit Nahrung, Getränken und Zusatzpräparaten wie Vitaminen, Spurelementen, Mineralien zu stärken und trotzdem ist ein Überleben unsicher.

Jeder Patient leidet primär an einer Stagnation des Qi (Angst vor dem Sterben) und weiterhin unter Nässe, Schleim, Tan und Blutstau - klassische Abfälle aus dem Verdauungstrakt. Ich kenne kaum Patienten bei denen die LUO MAI nicht verstopft sind und das Alter spielt hier keine Rolle. Man muss nicht 70 sein um unter Tan und Blutstagnation zu leiden und geistig verstört zu sein.

Das tonisierende Verfahren, wäre in solchen Situationen Kontra-Produktiv und würde das Leben des Patienten sicherlich verkürzen und nicht verlängern. Eine Fülle muss ausgeleitet werden und eine Leere tonisiert werden. Dies sind die Grundregeln des Huang Di Nei Jing.

Wenn ich mein Auto zur Kontrolle bringe, lasse ich immer alle Filter und das Öl wechseln und fülle nicht einfach nur Öl nach – dies entspricht dem gleichen Prinzip. Der Körper funktioniert auf ähnliche weise und sollte durchgängig gemacht und gleichzeitig tonisiert werden. Xie Fa und Bu Fa, darin liegt das Geheimnis eines besseren Lebens. Im Buddhismus werden die Extreme als pathologisch betrachtet und ebenso sollte die Therapie im Alter immer auf zwei Ebenen durchgeführt werden.

Nur ausleitende Verfahren sind in den jungen Jahren richtig, wenn der Körper über ausreichend Energie verfügt. Im Alter kann diese Methode das Zheng Qi (Vital Qi) des Körpers verletzen und damit Krankheiten hervorrufen.

Alleiniges Tonisieren in den jungen Jahren bzw. vor dem 40. Lebensjahr, kann Stagnation hervorrufen und die Luo Gefäße verstopfen und blockieren und damit gefährliche Krankheitsmuster auslösen.

Beide Verfahren sollten gemäß dem energetischen Bild des Patienten angewandt werden und meine Empfehlung ist immer die Fülle und Stagnation mit Kuren in Frühling und Herbst zu eliminieren und sogar ab dem 40. Lebensjahr jährlich eine Anti-Krebs-Kur durchzuführen. Toniks können ab und zu zwischendurch eingenommen werden um die fünf Säulen des Körpers zu stärken.

In unserer Gesellschaft ist das häufigste gesundheitliche Problem die Durchlässigkeit des Yang Ming bzw. Verdauungstraktes. So lange der Darm seine Permeabilität nicht zurückgewonnen hat und Nahrungsstagnation, Tan, Blutstau und Toxine nicht beseitigt wurden, besteht die Gefahr, dass die Kräuter nicht resorbiert werden können und dadurch JING nährende Kräuter nur noch mehr Ablagerungen erzeugen würden.

Dies erinnert mich an einen kräftigen jungen Mann der wegen Impotenz zu mir kam und nach Toniks für sein Liebesleben fragte. Der Puls war gespannt, gleitend, voll und beschleunigt, die Zunge dick, lang, rot und gelblich fettig belegt. Ich versuchte ihm zu erklären, dass seine Impotenz aufgrund von Stagnation ausgelöst wurde und nicht aus einem Mangel an Kraft. Er hörte jedoch nicht auf mich und bekam ein paar Monate später einen Herzinfarkt im Alter von weniger als 40 Jahren.

Die Unterscheidung zwischen Fülle und Leere bildet das Herz der Differentialdiagnostik in der TCM und sollte immer befolgt werden.

Die Physiologie der Zang Fu und vor allem die Lehre von Li Dong Yuan beschreibt, dass JING aus der nachgeburtlichen Quelle des Qi entsteht bzw. aus dem Yang Ming: Magen, Dünndarm und Dickdarm. Es ist daher immer notwendig, die Darmpassage zu regulieren und vor allem sowohl die Extraktion des Magens als auch die Transport Funktion der Milz zu fördern.

Viele Patienten leiden unter Verdauungsstörungen die sicherlich durch Emotionen, Lebensweise und falsche Nahrungsauswahl ausgelöst wurden. Die Darmentleerung mag zwar täglich stattfinden, aber ist unvollständig und Viele klagen sich über Völlegefühl, Trägheit und vor allem Müdigkeit nach dem Essen. Raffinierte Nahrung, Tiefkühlkost und Mikrowelle verschlechtern das Bild umso mehr. Wie könnte ein Tonikum unter solchen Zuständen sein Ziel erreichen, außer noch mehr Nässe, Schleim, Tan und sogar Toxine zu erzeugen?

Aus der Physiologie der Zang Fu wissen wir, dass es eine direkte Verbindung zwischen dem Verdauungstrakt, dem Herz und dem Hirn gibt. Diese Verbindung kann durch Meridian Verläufe genau erläutert werden. Die Fülle bzw. Stagnation im Verdauungstrakt kann die Durchlässigkeit der LUO Gefäße des Herzens und des Hirnes so weit blockieren, dass Angina Pectoris, Hirnschlag, Vergesslichkeit, Geisteskrankheiten oder Wahrnehmungsstörung entstehen können.

Aus dieser Wissenschaft heraus wissen wir, dass Tonikum nur gemeinsam mit verdauungsfördernden Kräutern eingenommen werden sollten, um Nebenwirkungen zu verhindern.

Die Auswahl an Nieren Tonikum ist in der TCM zahlreich. Der Nachteil jedoch, dass sie ihr Ziel nicht erreichen können, wenn die Resorption nicht berücksichtigt wurde. Nicht zu vergessen, dass viele Yang Sheng Fa Rezepturen in hochprozentigem Alkohol angesetzt wurden, was eigentlich nicht immer richtig ist, da die hebende und zerstreuende Natur des Alkohols bei Feuchter Hitze, Feng Tan oder Yin Mangel und Leere Hitze Konstitutionen, schnell Nebenwirkungen auslösen kann. Nicht dass alkoholische Zubereitungen nicht richtig seien, aber das ursprüngliche energetische Bild des Patienten muss immer mit berücksichtigt werden.

Es sind immer Patienten mit einer Eiweiß Konstitution (Schwein und Salz), Hitze, Feuchte Hitze und vor allem Leere Hitze Konstitutionen, die sich von Kräuter-Schnäpsen angezogen fühlen. Gleiches zieht Gleiches an.

Es gibt in der TCM einen Yang Sheng Fa Schnaps „HU GU JIU“, der aus 56 % Alkohol besteht und nach Kräutern und sonstigen Tierchen schmeckt. Dieser wurde ursprünglich aus Tigerknochen hergestellt und heutzutage werden diese mit Katzenknochen ersetzt. Der Gehalt an Alkohol ist jedoch so hoch, dass man eher Hypertonie und Leberzirrhose davon bekommt, anstatt starke Knochen! „WU JIA PI JIU“ ist ein Schnaps aus fünf Kräutern, vor allem acanthopanax radicis cortex - wu jia pi, der sowohl das Qi tonisiert als auch eingedrungener Feuchtigkeit PE vertreibt. Das Kraut wird sogar für die Behandlung von MS empfohlen.

Jeder taoistische Tempel hat seine geheime Yang Sheng Fa Schnaps Mischung und es gibt auch unzählige Schlangenschnaps Läden in Chengdu mit unterschiedlichen beabsichtigten Wirkungen. Warum diese Vorliebe für Schlangen? Dies hat sicherlich mit der Signaturlehre zu tun und Schlangen sind Ur-Bilder für die Meridianstruktur und vor allem die sehr schwer erreichbaren LUO MAI. Kein Tierprodukt ist so wirksam für die Behandlung von Bi Syndromen, Hirnschlag, ZNS Beschwerden und Hautbeschwerden wie Schlangenpräparate.

Es gibt sehr viele Tonikum in der TCM Pharmakologie und viele bestehen aus Tierprodukten und Kräutern und werden Monate bis sogar Jahre in Alkohol eingelegt und können je nach Zutaten ein Vermögen kosten.

Diese alkoholischen Tonikum sind zwar sehr gut aber nicht immer empfehlenswert. Aufgrund ihrer meist unbekannten Komposition und des hochprozentigen Alkohol Gehalts (bis 60%). Ich habe in Chengdu Yang Sheng Fa Tonikum ausprobiert, die sicherlich aus 50 Kräutern und einigen Tierchen bestanden. Die Nebenwirkungen waren sehr interessant und ich würde diese nicht noch einmal probieren.

### **Die wichtigsten Kräuter für Yang Sheng Fa**

Interessant sind immer Kräuter die sowohl tonisieren als auch sedieren können. Diese Kräuter werden als göttlich betrachtet wie zum Beispiel Huang Jing – Rhizoma Polygoni, dieses Kraut kann sowohl das Qi, die Säfte und das Blut tonisieren und verhindert gleichzeitig TAN Ablagerung.

### **Die wichtigsten Langlebens Kräuter sind:**

polygonati rhizoma - huang jing

polygoni multiflori radix - he sho wu

loranthi ramulus - sang ji sheng

lycii fructus - gou qi zi

panacis quinquefolium radix - xi yang shen

cordiceps - dong chong xia cao

ganoderma lucidum - ling zhi

cervi cornu pantotrichum - lu rong

cervi cornu - lu jiao

testudinis plastrum gelatinum - gui ban jiao

**Lycii fructus - gou qi zi** nährt die drei Yin des Körpers, wärmt das Yang und wirkt expektorierend. Es ist ein sehr beliebtes Tonikum in Chengdu und kann überall als JIU gekauft werden. Obwohl das Kraut die 4 Wurzeln des Körpers tonisieren kann, spricht der starke Alkohol Gehalt dagegen.

**Polygoni multiflori radix - he sho wu** ist die nächste Berühmtheit in der Yang Sheng Fa Therapie. Dieses Präparat nährt das JING und das BLUT, wirkt regenerierend und leitet TAN aus. Dieses Tonikum ist haupt-

sächlich in Tabletten Form erhältlich und es empfehlen sich 3 x 6 bis 8 Tabletten täglich, mindestens 4 bis 9 Monate lang.

**cervi cornu pantotrichum - lu rong** gehört zu den beliebtesten Toniks für Männer, weil es das Yang Qi tonisiert, die Gliedmaßen stärkt, Anti-Rheumatisch ist und sexuell anregend wirkt. Es gibt sehr viele Kräuterpräparate und auch alkoholische Mischungen. Berühmt ist vor allem die Komposition mit Gelée Royal und Ginseng. Aufpassen LU RONG ist sehr warm und kann Bluthitze erzeugen und Blutungen auslösen.

**Amerikanischer Ginseng - panacis quinquefolium radix - xi yang shen** ist ein sehr angenehmes Tonikum, vor allem im Alter, für Patienten mit Yin Mangel und Leere Hitze. Dieser Ginseng ist thermisch kalt und kann sowohl das Yin nähren als auch das Qi. Ebenfalls wirkt es Leere Hitze klärend. Die Dosierung schwankt zwischen 3g bis 30g am Tag.

### **Ginseng das Kraut des Yuan Qi und Yang Sheng Fa**

Ginseng ist eine Berühmtheit und wird in vielen Toniks verwendet. Das Kraut tonisiert das YUAN QI und hat eine Vorliebe primär für Shao Yin (Herz und Niere) und sekundär für Tai Yin (Lunge und Milz). Ginseng ist das Kraut des Kaisers bzw. des Herzens und des Yuan Qi (der Funke des Lebens, der zur Zeit der Zeugung weiter gegeben wurde). Kein Kraut kann das Yuan Qi in gleicher Weise retten.

Die Dosierung schwankt zwischen 0,5g bis 50g am Tag. Um das YUAN QI zu retten werden sogar bis zu 50g bis und bis zu 2kg am Tag empfohlen (Berichte von Zi Dan Xi). Die Welt des Ginseng ist ebenso wie Rotwein eine Wissenschaft für sich und wilder Ginseng sehr teuer und kaum erhältlich.

Roter Ginseng – koreanischer Ginseng - Ginseng rubrae radix - hong shen ist thermisch warm und trocknend, hingegen amerikanischer Ginseng - panacis quinquefolium radix - xi yang shen ist bitter, süß und kalt und wirkt Hitze klärend. Weil viele Patienten den Unterschied nicht kennen, nehmen sie versehentlich koreanischen Ginseng zu sich. Damit können jedoch Nebenwirkungen wie Hypertonie, Unruhe und Schlafstörungen auftreten.

Ich würde immer Ginseng in Tabletten/Pulver Form bevorzugen, weil Alkohol nicht für jeden verträglich ist. Alkoholische Zubereitungen sind besser um das Qi zu heben und zu zerstreuen. Ein Glas Ginsengschnaps am Ende des Tages, kann das Qi des Herzens anregen und Kraft schenken. Es gibt in Chinaläden sehr günstige Angebote von koreanischem Ginseng in Schnaps eingelegt, aber nichts ist besser als eine eigene Produktion, vor allem wenn der Ginseng aus einer sicheren Quelle erworben wurde.

Weil Ginseng sehr teuer ist, wird empfohlen stattdessen Codonopsis Radix - dang shen zu verwenden. Für Dang Shen muss die Dosierung jedoch auf das dreifache erhöht werden. Ich würde immer Ginseng bei Herz und Yuan Qi Schwäche empfehlen und zwar hoch dosiert.

Es sind nicht die größten Ginsengwurzeln, die die stärkste und schnellste Wirkung haben. Ich habe 8- und 10-jährige Ginseng Wurzeln auf dem Kräutermarkt in Chengdu gesehen, die vielleicht nicht größer als 10 cm waren.

## Die Nieren und Yang Sheng Fa

Die Nieren behüten durch ihre adstringierende Kraft das JING bzw. die Quintessenz des Körpers. Das Nieren Feuer (Yang) und Nieren Wasser (Yin) sind beide aus dem JING entstanden. Die zentripetale Bewegung des Nieren Qi wird durch die Funktion des Dai Mai (Gürtelgefäß) symbolisiert, welches die Hüfte umschlingt und der LWS ihre Festigkeit verleiht. Eine Leere des Nieren Yin oder des Yang ist immer von Qi Mangel begleitet und wird entsprechende Störungen: LWS Beschwerden, Unfruchtbarkeit, Harninkontinenz, Ausfluss und sogar Eiweiß im Urin auslösen.

Qi ist zwar Bestandteil des Yang aber auch des Yin. In der Abwesenheit des Yang verliert das Qi an Festigkeit und bei einer Auszehrung des Yin hat das Qi keine Verwurzelung und keine Nährstoffe um sich zu vermehren. Alle Nieren Yin und Yang Magister Rezepturen bestehen aus adstringierenden Kräutern die sauer sind wie: corni fructus - shan zhu yu oder schizandrae fructus - wu wei zi oder Kräuter die durch das anrösten adstringierend gemacht wurden: Draconis ossis calcinatum präp. - duan long gu, ostreae concha calcinatum präp - duan mu li usw.

Die Magisterrezeptur des Nieren Qi ist **Jin Suo Gu Jing Wan**.

Das Befestigen des Nieren Qi in einer Yang Sheng Fa Rezeptur verhindert, dass das Yang sich aufwärts und das Yin sich abwärts bewegen (Hex 12). Aufpassen - die adstringierenden und sauren Kräuter dürfen nicht zu hoch dosiert werden (max 12g), um unerwünschte Magen Reaktionen (Gastritis – Reflux) zu vermeiden.

## Das YUAN QI und sein Ursprung

Die Nieren bestehen insgesamt aus fünf Eigenschaften und zwar: JING – YIN – YANG, QI und YUAN Qi. Alle Fünf sind Sprösslinge des JING und bereiten das Aufkommen des YUAN QI vor bzw. des ursprünglichen Funken des Lebens / Kraft. Dieser Funke des Lebens wird zwar in den Nieren gespeichert, aber durch den Wind des Karma welcher sich über dem Kopf eines jeden Menschen befindet, kontrolliert. Wenn der Lebenserhaltungs Wind aufgrund des Karma sich auflöst, ist das Leben zu Ende, ganz egal wie viel Ginseng und Fu Zi verwendet werden und das YUAN QI entweicht. Dies ist mit einer Batterie vergleichbar: wenn die Zeit abgelaufen ist, kann die Zufuhr von Säure oder Wasser das Leben der Batterie nicht verlängern, sondern es ist notwendig die Batterie zu wechseln bzw. eine neuen Körper zu wählen.

Die Intensität des YUAN QI ist mit einer 12 oder 24 Watt Batterie vergleichbar und wird nur dann funktionell, wenn Säure (JING) hinzugefügt wird. Nur Ginseng – ginseng radix - ren shen in Verbindung mit Akonit – lateralis aconiti carmichaeli praeparata radix - fu zi können das YUAN QI bei Nieren Yang und Qi Mangel beleben und die Lebenserwartung für eine gewisse Zeit verbessern oder sogar verlängern. Die Dosierung liegt bei mindestens 50g ginseng radix - ren shen und 30g lateralis aconiti carmichaeli praeparata radix - fu zi. Diese Kräuter Komposition wird zum Beispiel bei Herzinsuffizienz verwendet und zwar mit Moxa auf Ren Mai 6 – Qi Hai und Ren Mai 4 – Guan Yuan. Ich habe in manchen Klassikern gelesen, dass manchmal bis zu 2kg Ginseng, in Form eines dickflüssigen Sirups zu diesem Zweck verwendet wurden.

## Unterschiede zwischen den JING Kräutern

Aufpassen, die JING Kräuter können sowohl warm wie auch kühlend oder kalt sein. Zum Beispiel: achyranthis radix - huai niu xi, cliptae herba - han lian cao, ligustri lucidi fructus - niu zhen zi, rhemanniae

radix - sheng di huang, testudinis plastrum - gui ban, carapax trionycis - bie jia sind thermisch kalt und eucommiae cortex - du zhong, cuscutae semen - tu si zi, astragali semen - sha yuan zi, lycii fructus - gou qi zi, rehmanniae radix praep - shu di huang, polygoni multiflori radix - he sho wu, cervi cornu pantotrichum - lu rong, cervi cornu - lu jiao, dipsaci radix - xu duan sind thermisch warm.

Die Ursache eines JING Defizit sollte immer genau definiert werden. Wichtig ist zu unterscheiden, ob der Mangel aus Infektionskrankheit, Hitze, Feuchte Hitze, Alter, Resorptionsstörung, Tiefkühlkost, Mikrowelle oder raffinierten Speisen entstanden ist.

Das beste und einfachste Beispiel sind osteoporose Beschwerden, ausgelöst primär durch kalte Nahrungsmittel, Tiefkühlkost, Mikrowelle, Milchprodukte und Kalzium Präparate. Ich kenne viele Patientinnen mit ähnlichen Beschwerden, diese sind aber konstitutionell kalt und neigen zu Hypothermie, Hypotonie, chronischer und atonischer Verstopfung. In diesem Fall sollten die JING Kräuter warm sein und nicht kalt und es sollte ebenfalls die Extraktion als auch die Transport Funktion des Mittleren Erwärmers angeregt werden.

Langfristig dürfen beide Kräuter Gruppierungen miteinander kombiniert werden, aber zu Beginn der Krankheit sollte die Therapie eintönig bleiben um die Hauptbeschwerden zu lindern. Diese Feinheit wir leider zu oft übersehen und wenig Unterschied zwischen den Jing Kräutern gemacht.

Die besten Nieren Jing Kräuter sind Samen von Pflanzen und Tierprodukten wie zum Beispiel: cuscutae semen - tu si zi, astragali semen - sha yuan zi, rubis fructus - fu pen zi, lycii fructus - gou qi zi. Der Samen versinnbildlicht das JING, die Wärme das Yang, die verborgene konstruktive Kraft, die sich noch nicht entfaltet hat, das Qi. In der Gynäkologie werden vorzugsweise Samen verwendet, um die Fruchtbarkeit zu fördern, da diese inhaltlich die drei Qualitäten des Jing in sich tragen.

### **Langlebensrezepte der Diolosa Linie**

Die Zusammensetzung einer JING Rezeptur besteht entweder aus JING Kräutern die warm oder kalt sind, zusammengehalten von adstringierenden Kräutern um das Qi des Wasser zu befestigen und verdauungsfördernden Kräutern um die Transport Funktion der Milz und die Extraktion des Yang Ming zu fördern. Darin liegt das Geheimnis vieler Rezepte der Diolosa Linie: daher auch ihre Wirksamkeit und das positive Feedback der Patienten von Yin Root, Yang Root und Lebenselixier.

Ich würde grundsätzlich immer die Kur als Basis für die Langlebenstherapie empfehlen und zwar 2 x jährlich Cleansing Day's und Cleansing Night's ). Nach dem 40. Lebensjahr 1 x jährlich die Zhong Liu Kur Heaven's Protection. Zusätzlich empfiehlt sich sowohl YIN ROOT und SAN BAO TEE, als auch YANG ROOT und RINCHEN TEE als Basis Behandlung für die Nieren Essenz und zwar alleinig oder kombiniert. LEBENSELIXIR ist ein kostbares Tonikum entweder als WEIN oder als ELIXIR (Tinktur) und sollte vor allem am Ende des Tages genossen werden. Seine Wirkung ist sehr schnell, sollte aber bei Hypertonie vermieden werden. REGENERATION Ist auch wundervoll und greift auf die 5 Wurzeln des Körpers zurück.

Sehr empfehlenswert bleibt die Kombination dieser Tonikum mit Quick Belly Movement um Stagnation zu vermeiden oder es empfiehlt sich eine ausleitende Therapie in der Früh und ein Tonikum am Ende des Tages um Disharmonie zu verhindern.

Das Geheimnis des Erfolgs liegt hier in der Kontinuität bzw. Beständigkeit der Therapie. Ab dem 40. Lebensjahr sollten die Tonikum ohne Unterbrechung mit jahreszeitlicher Anpassung eingenommen werden.

Eine wichtige Ausnahme ist während einer Infektionskrankheit – hier muss das Tonikum für die Dauer der Behandlung abgesetzt werden. Ansonsten setzt sich die Langlebenstherapie bis zum Lebensende weiter fort.

Mit den besten Wünschen für ein langes Leben

Euer Claude



TCM KONGRESS FREIBURG  
01.10 - 05.10.2016

ZIVILISATIONSKRANKHEITEN



## **2. AVICENNA TCM Kongress in Freiburg „Zivilisationskrankheiten“**

mit Prof. Guohui Liu, Prof. Cai, Dr. Chen Yunhui, Dr. Wan Peng,  
Dr. Xiaomai Mendelssohn-Tan, Dr. Stefan Kirchhoff, HP Andreas Noll,  
Michael Niehaus, Dr. Pedro Choy und Claude Diolosa

[tcm-kongress.org](http://tcm-kongress.org)