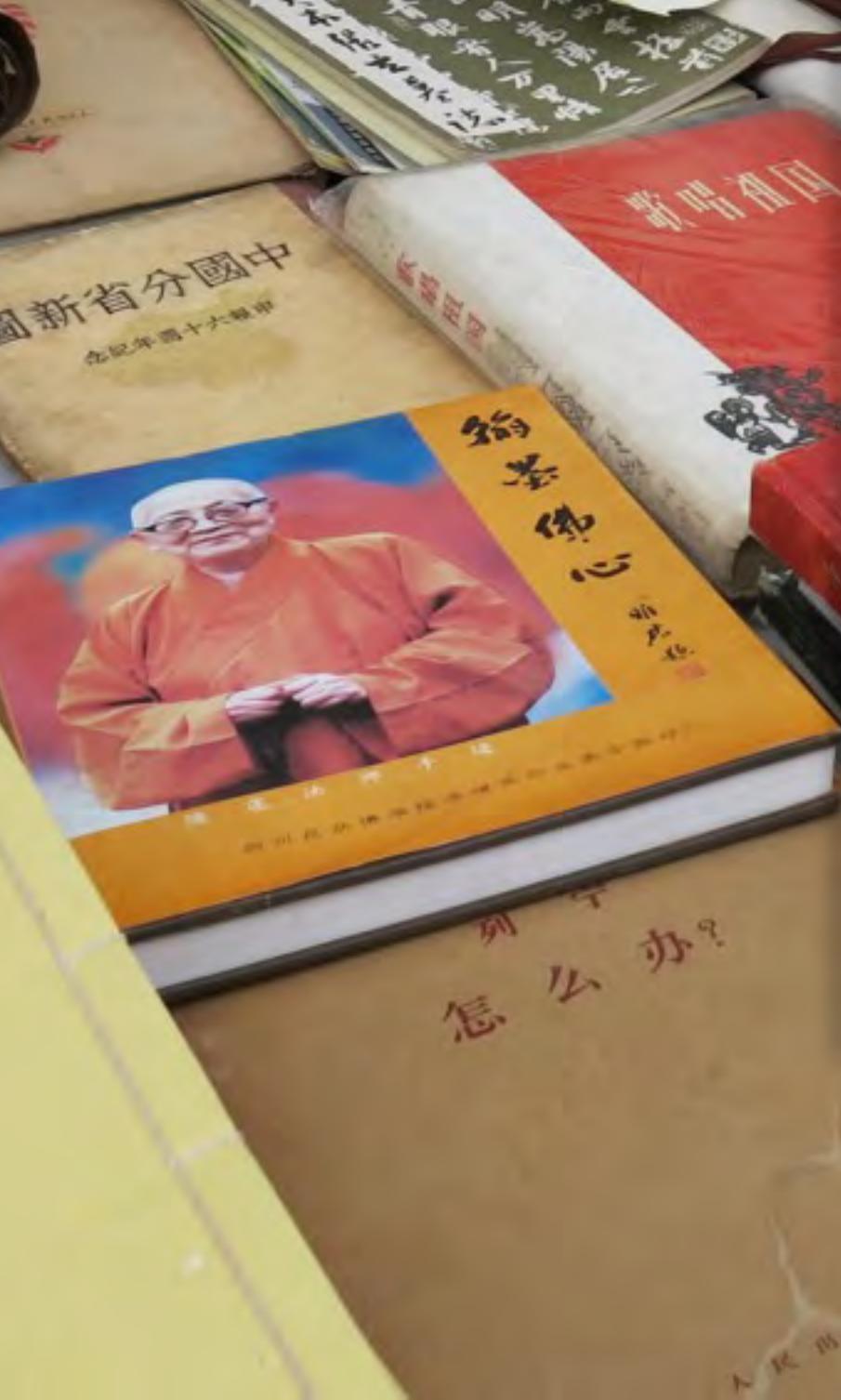




# AVICENNA NEWS

## SEPTEMBER 2014



## **Liebe Freunde und Schüler,**

Der Sommer geht langsam zu Ende und der sanfte Hauch des Herbstes macht sich bereits überall bemerkbar. Wir hatten dieses Jahr erstaunliche Witterungen und ob dies nun wirklich ein Sommer war bleibt fraglich.

In Assisi war das Wetter sehr SHI WEN mäßig - eine Abwechslung zwischen mächtigen Regengüssen und Sonnenwärme. Man muss anscheinend nicht mehr nach Nepal oder Südindien reisen um einen Monsum zu erleben – man kann einen vor seiner eigenen Türe finden.

Die Energie des Holz-Pferde-Jahres war auch stark spürbar und die Relation zwischen Pferd, Herz, ZNS, Nieren und geistiger Klarheit hat sich bei vielen Patienten bestätigt und sich vor allem durch Herz Beschwerden, Infarkt, Hirnschläge und geistige Krankheiten manifestiert.

TCM ist tatsächlich eine sehr umfangreiche Wissenschaft und Meteorologie gehört ebenso dazu wie die Kunst des I Ging. Wir dürfen nicht vergessen: das Fundament der TCM - der Brutkasten aus dem diese wundervolle zeitlose Wissenschaft entstanden ist –bleibt der Taoismus und ohne die Lehre des I Ging und Astrologie bleibt das Wesen der TCM schwer erfassbar. Ich würde jeden dazu ermutigen, taoistische und sinologische Werke wie: das Chinesische Denken von Marcel Granet, das Tao Te Qing von Lao Zi und das I Ging zu lesen und in die tägliche Praxis zu integrieren.

### **Der Herbst steht bereits fast vor uns und fordert die viel versprechende traditionelle Kur.**

Im Sommer (auch wenn es dieses Jahr kein richtiger Sommer war) verlässt das Yang Qi die Tiefe (Yang Ming) und verteilt sich an der Oberfläche. Diese Bewegung von Innen nach Außen entspricht der Funktion und Symbolik des Trigramm LI. Es entsteht eine natürliche Abkühlung des Yang Ming bzw. Verdauungstraktes und wenn nicht von Zeit zu Zeit etwas Yangiges, Aromatisches oder Eiweißhaltiges gegessen wird, kann innere Nässe und Schleim Kälte die Zirkulation des Qi im Yang Ming und Tai Yin (Lunge und Milz) beeinträchtigen. So gesehen ist Grillen im Sommer kein Fehler, sondern eine berechtigte Reaktion um die Wärme des Verdauungstraktes und damit die Resorption aufrecht zu erhalten.

Die KUR wird mit **Cleansing Nights Tablets** durchgeführt und zwar über einen Zeitraum von 12 Tagen (Erdezweige Zyklus). Der idealste Beginn ist sicherlich ein Holz Tag. Begleitend dazu kann **Cleansing Nights Tea** getrunken werden. Die Kombination von beiden Präparaten wirkt Nässe und Schleim ausleitend und schützt vor Infektionskrankheiten im Spätherbst. Es ist sehr empfehlenswert während der Kur auf Milchprodukte, Weizenprodukte, Obstsafte und Zucker zu verzichten.

### **Insgesamt empfehlen wir drei Kuren pro Jahr:**

- 1- Frühling: **Cleansing Days**
- 2- Herbst: **Cleansing Nights**
- 3- Zhong Liu Prophylaxe gegen Krebs: **Heaven's Protection**

Genau gesehen sind alle Kuren prophylaktische Maßnahmen um ZHONG LIU vorzubeugen und sollten spätestens ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig durchgeführt werden. Die Frühlings Kur leitet Nässe Hitze und Toxine aus, die Herbst Kur leitet Nässe Kälte und Schleim aus und die Zhong Liu Kur verhindert Tan, Blutstau und verborgene Toxine. Die Kombination von allen drei Kuren ist unentbehrlich um schwerwiegende Erkrankungen zu verhindern oder zumindest ein Versuch, die Basis der Entstehung eines grossen Problems zu unterbinden. Alle drei Kuren sollten immer jahreszeitlich ange-

passt werden. Die Zusammensetzung des Zhong Liu Präparates ist eher kalt und daher ist diese Kur eher im Spätfrühling zu empfehlen.

## **Hausapotheke**

Jeder hat sicherlich schon einmal die Erfahrung gemacht, dass sich akute Beschwerden oft am Wochenende manifestieren. Es ist deshalb sehr wichtig, eine Notfall Apotheke bei sich zu haben, vor allem mit Präparaten für Kinderkrankheiten, WBL (Wen Bing Lun) und auch SHL (Shan Han Lun) Präparaten. Ich habe diese Präparate immer vorrätig zu Hause, da bei einer sofortigen Einnahme die Symptome bei diesen Krankheitsmustern sehr rasch unterbunden oder gemildert werden können. Trotz des schnellen Lieferservice der Apotheke Boznerplatz, können sich die Symptome bei einer Infektionskrankheit bereits innerhalb eines Tages verschlimmern und deshalb besteht die Notwendigkeit sofort zu handeln.

## **Neue Produkte**

Es wartet ein vielfältiges Sortiment an neuen Produkten der Diolosa Linie auf Euch!

Wir werden Euch informieren, sobald diese Produkte erhältlich sind.

### **Folgend einige Beispiele:**

#### **1- Gingivitis und Zahnfleisch Abszess: RADIANT SMILE GEL – 25g**

Ich habe dieses Präparat aus Mitgefühl für alle unter Zahnfleisch Problemen, Zahnwurzel Entzündungen und Abszess Leidenden zusammengestellt. Dieses Gel lässt sich sehr leicht auftragen und hat einen angenehmen Geschmack. Es darf auch regelmäßig bei sensiblem und entzündlichem Zahnfleisch angewandt werden. Achtung: dieses Gel ersetzt weder einen Besuch beim Zahnarzt, noch eine tägliche Zahnpflege! Dieses Präparat ist bereits in der Apotheke erhältlich.

### **Erläuterung**

**RADIANT SMILE GEL** wird für die Behandlung von Gingivitis, Parodontitis und Zahnfleisch Abszess empfohlen. Dieses Gel leitet Nässe Hitze und Toxine aus, klärt Bluthitze, stoppt Blutungen, fördert die Wundheilung und lindert Schmerzen.

Dieses Präparat sollte bei akuter Entzündung mehrmals täglich aufgetragen und so lange einmassiert werden, bis der Inhaltstoff vom Zahnfleisch aufgenommen wurde.

Man sollte während der Behandlung auf Rauchen, Kaffee, Schwarztee, scharfe und heiße Gewürze, Alkohol, Meeresfrüchte und Lammfleisch verzichten.

## **2- Kräutertee Mischung für Schlafstörung: GOOD DREAMS – 200g**

Da viele Personen gerne einen Tee vor dem zu Bett gehen trinken, habe ich diesen schlaffördernden Tee konzipiert. Diese neue Kräutermischung wird sicherlich vielen Personen dabei helfen, einen besseren und vor allem erholsamen Schlaf zu finden. GOOD DREAMS darf auch mit Deep Sleep Forte und Peaceful Nights kombiniert werden. Dieser Kräutertee wird erst ab Ende Oktober erhältlich sein.

### **Erläuterung der APPlication**

**GOOD DREAMS** wird für die chronische Form von Schlafstörungen mit Qi Stau und einer Auszehrung des Yin, Blut und Ablösung des Yang verwendet. Dieser Kräutertee ist in seiner Komposition eine kostbare Ergänzung zu Peaceful Nights und Deep Sleep Forte tablets. GOOD DREAMS nährt das Yin, klärt Leere Hitze und Bluthitze, senkt Leber und Herz Yang/Wind ab, beruhigt SHEN und harmonisiert HUN und PO.

Dieser Kräutertee darf mehrmals am späten Nachmittag und am Abend eingenommen werden und kombiniert sich sehr gut mit Yin tonisierenden Rezepturen wie San Bao Tee und Yin Root tablets (Niere Qi und Yin Mangel). Ein Auffüllen des Yin benötigt Zeit! GOOD DREAMS sollte vor dem ins Bett gehen eingenommen werden. Eine klassische Dosierung liegt zwischen 1 bis 2 Tassen am Tag. Dieser Kräutertee ist in der Schwangerschaft erlaubt.

Um die Wirkung zu optimieren sollte auf Kaffee, Schwarztee, Grüntee, scharfe und heiße Gewürze sowie auf Alkohol verzichtet werden.

## **3- Veganer – Vegetarier, Rohkost und Abkühlung des Yang – RED GATE**

Dieses Präparat wird sehr viele Vegetarier und Veganer erfreuen, denn Red Gate ist ein sehr guter Ersatz um das Yang und das Qi des Körpers zu bewahren und die nachgeburtliche Quelle des Jing zu stimulieren. Ich habe bei der Zusammenstellung vor allem an alle meine buddhistischen Freunde aus Nordeuropa gedacht, die aufgrund ihrer grenzenlosen Liebe für Tiere Vegetarier geworden sind und seitdem nur noch mit Wollstrumpfhose und Heizdecke meditieren. Dieses Präparat ist ein MUST für all diese Soja-Yogis. RED GATE ist bereits in der Apotheke erhältlich.

### **Erläuterung der APPlication**

Red Gate wurde für Vegetarier und Veganer zusammen gestellt. Diese Kräuter Rezeptur tonisiert das Qi des Mittleren Erwärmer, hebt das Qi, harmonisiert Milz und Magen, nährt das Blut und fördert die Zirkulation des Blutes vor allem im Oberen Erwärmer, transformiert Nässe, verhindert Nahrungs- und Qi Stagnation.

Der Patient, der zwar nicht wirklich krank ist, sich aber unwohl fühlt (trotz biologischer Nahrung), sollte durchgehend zu seiner Ernährung 3 x täglich 4 bis 6 Presslinge einnehmen um das Qi des Mittleren Erwärmers zu schonen.

**Red Gate** darf mit Fenchel-, Anis-, Kümmel- oder einem leichten Ingwertee eingenommen werden. Dieses wundervolle und hochwirksame Präparat ist das geeignete Tonikum vor allem während der Winterzeit, da es auch das Immunsystem tonisiert.

Der Patient solle auf Rohkost, Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Milchprodukte, Zucker, Fruchtzucker, Honig, Kohlenhydrate vor allem Weizen, Dinkel und Grünkern, Früchte, Fruchtsäfte, Südfrüchte, Vitamin C Präparate, Pfefferminztee, Kamillentee, Maishaartee, Grünen Salat, Tomaten, Gurken, Auberginen, Kartoffeln, Endivien, Getreide Kaffee und Chikoree verzichten.

Diese Nahrungsmittel verletzen das Yang und das Qi des Körpers und erzeugen innere Kälte.

Zudem ist es sehr wichtig, Nahrung warm zuzubereiten und aromatische Kräuter beim Kochen zu verwenden. Wir würden auch empfehlen einen TCM Ernährungsberater aufzusuchen, der eine individuelle Diagnostik erstellen kann.

#### **4- Magersucht – REVELATION**

Für Freunde und Patienten die unter dieser Krankheit leiden, habe ich dieses sehr hilfreiche Präparat zusammengestellt, welches die Überfunktion des konzeptuellen Geistes beruhigen kann. Revelation ist kein Beruhigungspräparat im üblichen Sinne, aber es klärt die Kanäle des Herzens und kann den „Denker“ ruhig stellen. Nach dem Motto: „man muss nicht alles verstehen um glücklich zu sein!“. Diese Pathologie ist sehr ernst zu nehmen und sollte baldmöglichst vor allem bei kleinen Kindern erkannt werden. Magersucht ist der Zwillingsbruder von Autismus. Dieses Präparat ist bereits in der Apotheke erhältlich.

#### **Erläuterung der APPlication**

Revelation wurde für die Behandlung von Magersucht kreiert und dient vor allem dazu, das Körperfge- wicht zu bewahren. Dieses wundervolle Präparat ist Kalorien frei, enthält weder Zucker, Süßstoff noch Laktose und kann ohne Bedenken über einen langen Zeitraum eingenommen werden. Revelation ver- schönert die Haut, tonisiert das Qi, nährt das Blut und die Körperflüssigkeiten, harmonisiert die Ver- bindung zwischen Himmel und Erde, klärt die subtilen Kanäle des Herzens und befestigt PO.

Der Patient sollte durchgehend zu seiner Ernährung 3 x täglich 4 bis 6 Presslinge zu sich nehmen um das Qi des Mittleren Erwärmers zu schonen und um das Körperfge- wicht zu bewahren.

Es ist sehr wichtig, auf kalte Speisen und Getränke zu verzichten. Wir würden auch empfehlen einen TCM Ernährungsberater aufzusuchen, der eine individuelle Diagnostik erstellen kann.

**Revelation** kombiniert sich sehr gut mit anderen Tonikum wie:

Animal Soul Gate (Po Minus), Intelligent Lodge (Yi Plus), Peaceful Nights (Insomnia) Sea of Qi (Hypotonie), Yang Root, Warming the Root oder Rinchen Tee um das Yang zu wärmen, Iron Drops (Blutarmut), Yin Root und San Bao Tee (Jing Mangel), Regeneration (tonisiert die 5 Wurzeln des Körpers), Vitality (Qi und Blut Mangel).

## 5- Darmflora – Spätfolge von Antibiotika – GOOD EARTH

Dieses Präparat ist extrem wichtig weil es die Funktion von Yang Ming und Tai Yin nach einer antibiotischen Behandlung wieder herstellt. Es ist hier nicht die Rede von einer Darmsanierung, da der Darm durch das Medikament bereits zu genüge saniert wurde! Uns geht es vor allem darum, die Funktion bzw. Transport- und Extraktionsfähigkeit des Tai Yin und Yang Ming wieder anzuregen. Meiner Meinung nach, gehört dieses Präparat mit zu den wichtigsten Präparaten der Diolosa Linie und sollte sofort nach einer Antibiotischen Behandlung verabreicht werden. Wir empfehlen eine Einnahme über eine Dauer von mindestens 12 Tagen.

Dieses Präparat ist bereits in der Apotheke erhältlich.

### Erläuterung aus dem APPlication

**GOOD EARTH** wird für die Spätfolgen von Antibiotika verwendet bzw. bei Allergie, Durchfall und Immunschwäche. Dieses Präparat tonisiert das Qi der Milz, transformiert innere Nässe, regt die Nahrungsresorption an, regeneriert die Darmflora, tonisiert das Immunsystem und lindert Durchfall. Es werden 3 x 3 bis 6 Presslinge am Tag empfohlen für einen Zeitraum von mindestens 15 bis 30 Tagen. Bei diesem Präparat gibt es keine Kontraindikation während der Schwangerschaft.

Der Patient sollte auf kalte Speisen und Getränke, Zucker, Milchprodukte, Yoghurt, Zitrusfrüchte, Kaffee und Säfte für 30 bis 120 Tage verzichten. GOOD EARTH lässt sich sehr gut mit Life Energy für Milz Qi und Blut Mangel, mit Vitality für Auszehrung von Qi und Blut, mit Yang Root, Warming the Root, Rinchen Tee bei Nieren Yang und Qi Mangel kombinieren.

Die TCM Darm-Sanierung bezieht sich vor allem auf Feuchte Hitze, Toxine, Nahrungsstagnation, Tan Ablagerung und Blut Stau. Nach einer Antibiotika Behandlung ist der Darm schon ausreichend saniert worden und es besteht nicht die geringste Notwendigkeit noch mehr ausleitende Verfahren einzusetzen. Sondern die Darmflora sollte regeneriert werden, die Nahrungsresorption gefördert und das Qi der Mitte, die Resorption und Nahrungsaufnahme möglichst tonisiert werden, um Durchfall oder Nahrungsstagnation mit sekundärer Nässe Hitze und Toxine Ansammlung zu vermeiden. Dies ist die eigentliche Funktion von Good Earth - welches sich sehr von Quick- und Slow Belly Movement unterscheidet, da diese Präparate auflösend und nicht rekonstituierend bzw. tonisierend wirken.

Wir sollten nicht vergessen, dass Antibiotika das Qi der Mitte und oft das Yang der Nieren verletzen, da ihre Energie sehr kalt ist und dadurch sekundäre Nässe begünstigt werden kann. Good Earth ist

in diesem Zusammenhang sehr wichtig um die nachgeburtliche Quelle des Qi und Jing zu kultivieren.

## **Die Diolosa Sport Linie**

Es wurde mir immer öfter die Frage gestellt, ob es nicht möglich sei ein ganzes Sortiment an Präparaten für Sportler zu erstellen. Bisher hatten wir nur ein einziges wundervolles Präparat: Iron Man und viele Leistungssportler sind sehr zufrieden mit diesem Produkt, teilweise sogar ganz begeistert. IRON MAN belebt vor allem Yang und Qi und verhindert Verletzungen des Bewegungsapparates.

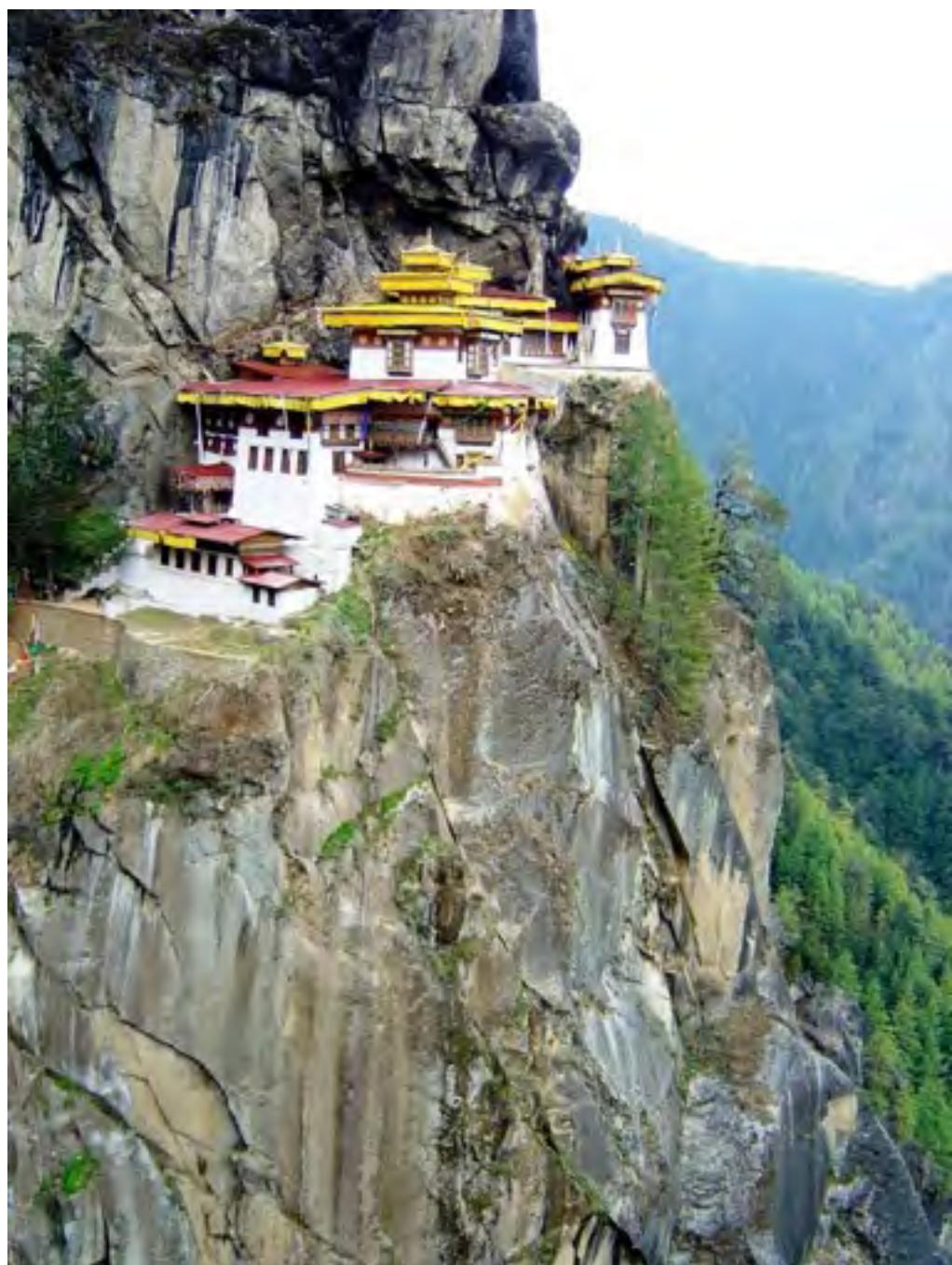
Inzwischen sind viele andere Präparate in Bearbeitung und schon bald wird ein ganzes Sortiment an Präparaten für Sportler erhältlich sein. Eine große Überraschung für Viele! Diese neue Linie deckt die gesamte Sport Medizin bzw. die wichtigsten Verletzungen ab, fördert das Training und dient als Vorbereitung für Meisterschaften.

Wir dürfen nicht vergessen, dass alle chinesischen Sportler vor der Olympiade mit Kräuterrezepturen in hochform gebracht wurden. Sehr auffallend war vor vielen Jahren die koreanische Fußball Mannschaft - die in unermüdlicher weise wie ein junges Kaninchen bis zum letzten Augenblick durch das Fussballstadium hüpfte. Wie jeder weiß, ist Korea ein sehr wichtiger Produzent von Rotem Ginseng!

## **Wen Bing Lun Kongress in Assisi – Oktober 2014**

Die Vorbereitungen sind nun abgeschlossen und wir warten sehnüchrig auf unsere Professoren aus Chengdu. Dies wird sicherlich ein sehr schönes Ereignis werden und viele Freunde und Schüler haben sich bereits angemeldet.

Als Vorbereitung auf den Kongress würde ich jeden bitten, mein WBL Skript aus dem Internet herunterzuladen und/oder noch besser, das Buch von Liu Guo Hui über Wärme Krankheiten zu bestellen. Dieses Buch ist eine Klassiker mit sehr umfangreichen Beschreibungen über Infektionskrankheiten.



## **Pilger-Reise nach Buthan und Indien**

Wir haben für nächstes Jahr zwei große Pilgerreisen geplant. Buthan im Mai und Indien im November - jeweils 2 Wochen. Bei Interesse bitte genauere Informationen bei uns anfordern.



## 2

# WENN DAS HOLZ VERSCHWINDET!

Das Holz Element kann sowohl physiologisch als auch wirtschaftlich sehr unterschiedliche Ausdrucksformen bzw. Manifestationen haben.

Das Wesen des Holz Element ist, die Erde bzw. Milz und Magen bei der Resorption und Verteilung der Nahrungsessenzen zu helfen. Die Leber kontrolliert die Milz und die Gallenblase kontrolliert den Magen. Durch einen ausgewogenen

Kontrollzyklus kann die Erde ihre Funktion erfüllen und sowohl das Ying Qi wie auch das Wei Qi überall in gerechter Weise verteilen.

Holz symbolisiert auch die Kreativität bzw. den freien Ausdruck von inneren Schätzen. Ob die Kreativität durch Kunst, Tanzen oder Ähnliches zum Ausdruck kommt ist letztendlich nicht relevant. Wichtig ist vor allem, dass das verborgene Potential des Speicherbewußtseins (des Hun) zum Ausdruck kommt. Das Qi des Holz (des Frühlings) muss wie fließendes Wasser in Bewegung bleiben um seine Reinheit zu bewahren. Daher meine Empfehlung, anstatt Kräuterrezepturen einzunehmen besser tanzen, eine Massage genießen, malen, singen, sich verlieben etc.

Sozial betrachtet macht sich die positive Präsenz des Holz vor allem dadurch bemerkbar, dass die Menschen Bewegungs- und Ausdrucks Freiheit haben und eine Abwesenheit des Holz bewirkt genau das Gegenteil - vor allem durch Arbeitslosigkeit.

Ein Land ohne Holz, ist ein Land ohne Frühling und ohne Hoffnung und Freude! Arbeitslosigkeit hat in Europa leider zugenommen und damit die Trostlosigkeit und die Macht des Metall Element. Es wäre wirtschaftlich betrachtet sehr wichtig und zum Wohl des Volkes, dass die großen Firmen wieder zurück nach Europa kommen. Dies würde dem Volk wieder Arbeit verleihen und Hoffnung schenken.

Bei vielen von uns verschwindet das Holz über die Jahre. Wie viel und wie gern haben wir als Kind (Holz) gelacht und zwar ohne Grund und wie viel Lachen wir jetzt mit zunehmendem Alter? Ist es wirklich ein Vorteil Erwachsen zu sein? In gewisser Weise sicherlich, aber das Herz des Kindes in uns sollte immer am Leben erhalten bleiben.

Pflegt Euer Holz Element durch Kreativität, Bewegung und Fröhlichkeit! Singt wie Franziskus von Assisi es in Momenten des höchsten Schmerzes tat (Bruder Sonne und Schwester Mond). Lasst das Holz nicht untergehen - denn Holz ist Leben und Liebe



### 3

## ERNÄHRUNG IN DER TCM

Ernährungsempfehlungen sind in jeder Therapie unentbehrlich und sollten immer Bestandteil der Behandlung sein. Viele in Chinesischer Ernährungslehre ausgebildete Schüler, studieren im Anschluss noch 3 Jahre TCM um ihre Kenntnisse über Differential Diagnostik zu vertiefen und die Ernährungsberatung mit Kräutertherapie und/oder Akupunktur zu ergänzen.

Ich betrachte diese Reihenfolge, über die Chinesische Ernährungstherapie in die TCM einzusteigen, als sehr positiv und bin überzeugt davon, dass diese Therapeuten später große Erfolge in ihrer Praxis haben werden.

Warum sind Ernährungsempfehlungen so wichtig?

Stellt euch einmal vor, ihr habt eine sehr präzise Diagnostik gemacht wie zum Beispiel den Klassiker der TCM: Milz Qi Mangel führt zu Yang Ming Nässe, mit ungeformtem Stuhlgang, breitem Zungenkörper etc.

Ihr habt eine passende Rezeptur verschrieben und Akupunktur gegeben. Jedoch keine einzige Ernährungsempfehlung erwähnt. Der Patient geht nach Hause und ißt weiterhin Rohkost, Sojaprodukte, Zucker, Joghurt, Eis, trinkt nach wie vor Obstsäfte und viel Kaffee. Das Ergebnis davon wird sicherlich sein, dass sowohl die Rezeptur als auch die Akupunktur nicht ihre volle Wirkungen entfalten können.

Der Patient ist enttäuscht und der Therapeut verzweifelt. Folgt bitte meinem therapeutischen Rat und erklärt jedem Patienten zumindest was er nicht essen sollte!

Ich gebe jedem Patienten immer eine sehr kurze diätetische Beratung, die vielleicht nicht einmal 5 Minuten in Anspruch nimmt. Ich erwähne was der Patient vermeiden sollte und nenne vor allem ganz gezielt die wichtigsten Nahrungsmittel. Zum Beispiel bei Gallenblasen Kopfschmerz: Kein Knoblauch, kein Milchkaffee, bei Feuchte Hitze: keine gebratenen fettigen und scharfen Speisen etc. Die



Patienten schauen einen dann häufig sehr erstaunt an und sagen: „aber genau das esse ich jeden Tag!“. Dies hat nichts mit Hellsichtigkeit zu tun, sondern ist das Ergebnis einer Differentialdiagnostik. Wenn Puls-, Zungen- und Gesichtsmerkmale auf Nässe Hitze deuten, ist die Essgewohnheit ganz bestimmt entsprechend!

Es ist auch immer wichtig zu erwähnen, dass der Patient nach der

Einnahme von Presslingen oder Dekokten weder Kaffee, Schwarztee, Joghurt und vor allem keine Obstsätze zu sich nehmen darf. Dies würde die Wirkung der Rezeptur beeinträchtigen. Ich habe von Patienten mehrmals erfahren, dass sie ihre Granulate oder Presslinge mit Joghurt oder einem Espresso geschluckt haben, weil sie den Geschmack nicht mochten. Man ist als Therapeut nie ACHTSAM GENUG!

Für Schüler die zwar TCM studiert haben, aber niemals Seminare in Chinesischer Ernährungslehre besucht haben, würde ich grundsätzlich empfehlen, dies mit einem Kurs bei Mike, Noemi oder Ina entweder in Freiburg oder Wien nachzuholen. Ich habe des Öfteren mit Erstaunen und Respekt in China feststellen dürfen, dass unsere Professoren und TCM Meister sehr gut und vor allem freudvoll kochen konnten.

Ein TCM Therapeut der überhaupt nicht kochen kann, wird sicherlich auf Hindernisse in der Kräutertherapie stoßen, da es keinen Unterschied zwischen Kochen und Pharmakologie gibt. Wir sollten nicht vergessen, dass in der Traditionellen Chinesischen Hierarchie, der Koch eine sehr wichtige angesehene Position besaß, ganz nah dem Philosophen.

Guten Appetit und viel Spass beim Kochen!



in Andenken an unseren lieben Freund und Koch, Horst Golser, der uns leider diesen Sommer viel zu jung verlassen hat.



## 4

# AKUPUNKTUR - DIE KUNST DER ZEITLOSIGKEIT

Akupunktur und Pharmakologie bilden die zwei Säulen der TCM Therapie, wobei Akupunktur am schwierigsten zu beherrschen ist, denn Akupunktur ist eine Berufung! Es mag wohl sein, dass die Technik sehr schnell erlernbar ist, aber die wahre Kunst der Nadelung ist eine Berufung und keine intellektuelle Tätigkeit und wird deshalb von nur wenigen gemeistert.



Viele erlernen Akupunktur - aber wie viele sind fähig diese göttliche Kunst zu beherrschen? Um die Energie (das Qi) zu erspüren und zu lenken bedarf es etwas mehr, als nur einer Technik die man sich innerhalb eines Wochenendes angeeignet hat. Bei dem jetzigen TCM Niveau in Europa, ist es eigentlich unglaublich, dass es noch Institution gibt, die Akupunktur Diplome bereits nach nur wenigen Wochenenden Lehrgang verteilen. Vor allem wenn man bedenkt, dass Akupunktur für eine erfolgreiche Therapie das ganzheitliche Wissen der TCM benötigt. Einer meiner Lehrer bezeichnete diese Leute als „Stecher“ und nicht als Akupunkteure.

## **Warum ist Akupunktur eine Berufung?**

Akupunktur ist eine Berufung, da dieses Verfahren eine gewisse Gabe benötigt um beherrscht zu werden. Vor allem eine ausgeprägte energetische Feinfühligkeit. Diese Qualität wird in der Pharmakologie nicht benötigt, weil das Wesen der Kräuterheilkunde sich vor allem auf ein sehr gutes Gedächtnis stützt und nicht auf Energie Übertragung angewiesen ist. Die größten Akupunkteure die wir in China getroffen haben waren vor allem Personen mit sehr viel Qi und meist große Qi Qong Praktizierende. Manche waren sogar Mitglieder einer daoistischen oder buddhistischen Tradition, wie der berühmte Meister von Chengdu Li Zhong Yu.

## **Nadeltechnik als Ersatz für eine Gabe die verloren ging**

Westler betrachten die Methoden der Nadelung oft als das Geheimnis der Akupunktur und reisen nach China um diese Techniken zu erlernen. Viele vergessen hierbei leider, dass diese wundervollen Methoden nur in Kombination mit einer Qi Übertragung ihre volle Wirksamkeit entfalten können.

Ich habe alle diese Methoden von unterschiedlichen Meistern erlernt, aber weiß aus Erfahrung und durch Demonstrationen in China, dass selbst die beste Methode nur 10% Wirksamkeit mit sich bringen wird, wenn das Qi nicht beherrscht wird.

Das Qi zu übertragen kann durch spirituelle Praxis und Qi Qong erlernt werden. Es ist vor allem eine Frage der Bereitschaft und der Übung. Die taoistische Tradition hat unzählige Methoden entwickelt, um das Qi zu erfüllen und vor allem zu lenken. Sowohl innerhalb wie auch außerhalb des Körpers. Alle diese Techniken sind Bestandteil einer spirituellen Tradition. Leider sind nur Wenige bereit so weit zu gehen und betrachten diese zeitlose Wissenschaft als „nicht wissenschaftlich genug“.

## Sedierung und Tonisierung



Dieses Thema hat mich sehr oft zum Lachen gebracht, denn es ist eines der Lieblings Gesprächsthemen vieler Akupunkteure. Man bezeichnet dies dann als Austausch von Akupunktur Geheimnissen. Ich würde es eher als das Austauschen von Verzweiflung bezeichnen! Andere Therapeuten betrachten die unzähligen Bu Fa und Xie Fa Methoden als überflüssig, da sich anscheinend der Körper selbst nimmt was er braucht?!

Das Problem beginnt vor allem dann, wenn solcher Unfug in offiziellen medizinischen Institutionen unterrichtet wird. Es hinterlässt den Geschmack von Unwissenschaftlichkeit.

Im HDNJ wird die Notwendigkeit einer solchen Unterscheidung mehrmals erwähnt und vor allem von der Differenzierung einer sedierenden und tonisierenden Therapie gesprochen. Akupunktur ist keine Zauberkunst und keine symptomatische Medizin, sondern eine Heilwissenschaft die sich ausschließlich auf Differenzialdiagnostik stützt.

Konsequenz davon ist eine klare Unterscheidung zwischen Fülle und Leere, damit die entsprechenden Behandlungsverfahren sich dem Wesen der Erkrankung anpassen können.

## Das Drehen der Nadeln

Von all den unterschiedlichen Akupunktur Techniken, bevorzuge ich das Drehen der Nadeln und wende diese Methode seit bereits über 30 Jahren an. Voraussetzung für diese Technik ist, dass man den Verlauf der Meridiane und vor allem die Flussrichtung des Qi genau berücksichtigt. Man findet in der Natur sehr viele Beispiele über die natürliche Rotation des Qi wie zum Beispiel bei einer Muschel oder Schnecke. Selbst wenn man das Wasser in der Badewanne abfließen lässt ist eine typische Qi Rotation zu erkennen.

Es gibt sehr interessante Theorien über das Drehen der Nadeln. Zum Beispiel das Drehen im Uhrzeigersinn (Bu Fa) tonisiert und das Drehen gegen den Uhrzeigersinn sediert (Xie Fa). Diese Theorie ist leicht irreführend und widerspricht sehr oft der Flussrichtung des Qi. Diese westliche Theorie führt zu chaotischen Behandlungen und vor allem Nebenwirkungen. Es gab vor vielen Jahren die Theorie, dass das Drehen der Nadeln der Flussrichtung von Ren Mai und Du Mai folgen sollte. Zum Glück konnte sich diese Theorie nicht über Wasser halten, da sie dem Meridianverlauf widersprach. Dann

gab es eine Welle bezüglich Gold- und Silbernadeln - eine französische Erfindung, bei der aufgrund eines Übersetzungsfehlers aus dem Schriftzeichen Metall (Gold) entstanden ist.

Die einfachste Methode ist, entweder in der Flussrichtung (Bu Fa) oder in der Gegen-Flussrichtung (Xie Fa) des Meridians zu stechen. Dies ist auch die sicherste Methode für Anfänger und kann gut mit einer korrekten Drehung kombiniert werden um die Wirkung noch zu verbessern.

Ich kann mich an eine Situation erinnern, bei der mein Meister einer Frau mit Trigeminus Neuralgie während einem Anfall Akupunktur gab. Sie konnte ihren Mund vor Schmerz kaum öffnen und während der Behandlung wurde es noch weniger. Bis er erkannte, dass er die Nadeln versehentlich in die falsche Richtung gedreht hatte. Sobald er die Nadeln in richtiger Weise drehte, konnte die Patientin ihren Mund wieder ganz öffnen. In dieser Situation habe ich erkannt, wie wichtig die Drehung tatsächlich ist!

## Das Belassen der Nadeln



Die nächste verwirrende Theorie bezieht sich auf das Belassen der Nadeln. Ebenfalls ein beliebtes Thema unter Therapeuten: Wie lange lässt man die Nadeln im Körper?

Theoretisch ist das Belassen der Nadeln nicht notwendig, wenn der Therapeut selbst Bu Fa oder Xie Fa auslösen kann. Die Behandlung ist damit abgeschlossen und die Nadeln können entnommen werden.

Es gibt jedoch interessante Ausnahmen wie zum Beispiel in der Traumatologie. Das Belassen der Nadeln und ihre wiederholte Reaktivierung ist besser um den Stau von Qi und Blut aufzulösen und kann schmerzlindernd wirken.

Auch für eine Tonisierung von Yin und Yang ist das Belassen der Nadeln wichtig. Es dauert eine gewisse Zeit bis das Yin endlich ankommt und die Wärme des Moxa die Tiefe erreicht. Ein Auffüllen des Yin benötigt Zeit, wobei Pharmakologie für diesen Zweck sicherlich wichtiger und besser ist als Akupunktur. Um das Yang zu beleben, dauert es ebenfalls eine gewisse Zeit, bis die Wärme die Tiefe erreicht und sich im Yin stabilisieren kann. Das beste Beispiel hierfür ist sicherlich das kurzfristige beleben des Yang mit scharfen und heißen Gewürzen. Der Magen wird zwar heiß aber die Nieren bleiben kalt! Mit Moxa ist dies genau das Gleiche und das Belassen des Moxakastens mit oder ohne Nadeln benötigt durchschnittlich 30 bis 45 Minuten damit die Wärme spürbar wird (Füße).

Bei sehr geschwächten Organismen sollte die Nadelung von kurzer Dauer sein. Ich nenne diese Technik „die Drachen Methode“ und mit einer einzigen Nadel behandle ich bis zu 10 Punkte in einem

Zeitraum von einer Minute. Für Patienten mit Verletzungen, Spätfolge von Operationen, Yin- und Yang Mangel belasse ich die Nadeln jedoch länger im Körper.

Es gibt so gesehen keine festgelegte Zeitdauer. Jeder Therapeut entscheidet der jeweiligen Situation entsprechend was nötig ist. Diese Beurteilung wird anhand einer Puls Palpation und allgemeiner Beobachtung gemacht.

Eine mathematische Theorie von so und so vielen Minuten für Xie Fa oder Bu Fa ist grundsätzlich irreführend und widerspricht dem Wesen der TCM.

Allgemein ist es sicherlich hilfreich zu hören, dass Bu Fa sich ausschließlich auf die 5 Säulen des Körpers bezieht und dass eine kurze Nadelung die Funktionskreise anregt. Ebenso, dass ein kurzzeitiges Tonisieren von Yin und Yang mit dünnen Nadeln durchgeführt wird und das Gleiche für erschöpfte und schwerkranke Patienten gilt.

Das Sedieren (Xie Fa) bezieht sich auf alle 7 Fülle Zustände und das Belassen der Nadeln wäre verhältnismäßig berechtigter als bei Bu Fa. Das Auflösen einer Stagnation benötigt seine Zeit, vor allem wenn es sich um PE, Blutstau, Nässe, Schleim und Tan handelt.



## Die Tiefe der Nadelung

Die Tiefe der Nadelung wurde in der Antike aus Sicherheitsgründen festgelegt. Noch zu einer Zeit in welcher der Durchmesser und die Stahl Qualität der Nadeln sehr erschreckend war. Inzwischen sind die Nadeln aus feinstem Stahl gemacht, sterilisiert und sehr oft beschichtet (Teflon) um beim Stechen keine Schmerzen oder Verletzungen auszulösen.

Die Tiefe hat zuerst einmal mit dem Eindringen des PE zu tun und vor allem damit, welche Meridian Struktur betroffen wurde. Bei Wind Kälte PE, Blase 12 und 13 tief zu stechen macht keinen großen Sinn, weil der PE an der Oberfläche liegt (Luo und TMM). Hingegen wird empfohlen, eine oberflächliche Nadelung durchzuführen und nachdem der PE ausgeleitet wurde, könnte das Lungen Qi mit einer tieferen Nadelung des gleichen Punktes tonisiert werden. Diese Art von Nadelung, wo Xie Fa und Bu Fa hintereinander durchgeführt werden, sollte nur mit großer Vorsicht durchgeführt werden. Zuerst muss sicher gestellt werden, dass der PE auch ausgeleitet wurde.

Die Tiefe hat auch mit den entsprechenden Körperbereichen zu tun. Zum Beispiel wird für die Nadelung von Milz 9 eine lange und tiefe Nadelung erfordert, um ein Qi Gefühl auszulösen.

Die Tiefe hat auch mit dem Qi zu tun. Bei manchen Patienten liegt das Qi viel tiefer als bei anderen. Dies kann auch mit der Krankheit oder der Jahreszeit zu tun haben. Es ist mit der Bohrung eines Brunnens vergleichbar - solange es kein Wasser gibt wird tiefer gebohrt! Man muss sich natürlich vergewissern, auch den richtigen Punkt zu nadeln.

## Übung macht den Meister: nicht nur im Kopf - auch in den Fingern



In China, üben die Lehrlinge Akupunktur mit einem Stoffball. In Europa üben die Therapeuten die Nadelung an ihren Patienten. Der Abt (Tenga Rinpoche), des Benchen Klosters in Nepal, in dessen Areal sich unsere Free Clinic befindet, sagte einmal zu mir: "keine Lehrlinge – hier dürfen nur deine besten Schüler arbeiten!"

Ich konnte sofort verstehen was er meinte: arme Tibeter und Nepalesen sind kein Übungsfeld für Anfänger. Es gibt in Asien viele Projekte, bei denen unerfahrene Westler üben dürfen.

In China ist so etwas unmöglich, da der Meister sehr schnell das TCM Niveau des Praktikanten beurteilen kann. Somit wird die Akupunktur immer beaufsichtigt und vor allem gelehrt.

Ich konnte in China mit meinen eigenen Augen sehen, wie eine alte, 70-jährige Akupunktur Meisterin während der Pause das Stechen an einem Stoffball trainierte und ihre Schüler machten genau das selbe. Da dachte ich mir gleich, wie unverantwortlich es doch ist, sich ohne Übung auf die Patienten zu stürzen! In E Mei Shan habe ich erlebt, wie einer der angesehensten TCM Meister aus Chengdu seine Abende in Meditation verbrachte und dies machte mir nochmals bewusst, dass TCM nicht nur ein geschicktes Mittel ist um den Wesen zu nützen, sondern eine Geisteswissenschaft die ihren Ursprung im Taoismus hat. Beides scheint untrennbar voneinander zu sein.

Liebe Grüße aus Assisi Claude & Ina