

GREEN LIFE!

FOGS

NEW FRIENDS OF GREEN STYLE

FRÜHJAHR 2017

BIOFACH
&
VIVANESS

Wir zeigen auf 20 Seiten
die interessantesten
Neuheiten 2017

WILLKOMMEN IM „NOW AGE“

*Tu dir selbst gut und sei
Inspiration für andere*

Augencreme
... oder doch lieber Serum?

HOCH HINAUS

DIE SCHÖNSTEN BAUMHÄUSER
ZUM ÜBERNACHTEN

DIE YOGA-KÜCHE

Vegetarisch-vegane
Frühlingsrezepte

amsterdam

GREEN CITY GUIDE

Reformation
Das Kult-Label der Stars

DEUTSCHLAND € 5,90

ÖSTERREICH € 5,90

SCHWEIZ SFR 8,50

LUXEMBURG € 5,90



4 198950 905905

01



TCM

Jede Menge neue Power

Die Traditionelle Chinesische Medizin bringt die Energie im Körper wieder zum Fließen und baut Blockaden ab. So haben Frühjahrsmüdigkeit und Krankheiten erst gar keine Chance.

氣

TEXT YVONNE WALBRUN

Ein paar gezielte Nadelstiche gegen Rückenschmerzen und Migräne oder Kräutermischungen gegen Rheuma: Immer mehr Menschen suchen nach einer sinnvollen Alternative zur Schulmedizin. Die Traditionelle Chinesische Medizin (kurz TCM) scheint dabei für viele die ideale Lösung. Doch wer glaubt, TCM bestünde nur aus Akupunktur und ein paar abgefahrenen Kräutertees, der irrt gewaltig. Auch die Ernährungslehre, Massagetechniken wie Tuina und Shiatsu, gezielte Bewegungsübungen wie Qigong oder Tai-Chi spielen eine große Rolle. Diese „fünf Säulen“ der TCM haben eines gemeinsam: Sie sollen das „Qi“, die Lebensenergie, am Fließen halten.

Glaubt man der chinesischen Lehre, fließt das Qi nämlich auf 14 definierten Energieleitbahnen (Meridianen) durch den Körper. Ist man krank, sind diese Leitbahnen unterbrochen. Dann ist auch das Gleichgewicht von Yin und Yang – der Grundlage der körperlichen und geistigen Gesundheit – gestört. Yin steht im Chinesischen für das Weibliche, Weiche, für die Ruhe oder die Dunkelheit. Es bezeichnet Dinge, die man erklären, sehen oder messen kann. Das Yang ist das Männliche, Aktive, die Helligkeit, aber auch unergründlich und nicht fassbar. Eine mangelnde Balance zwischen Yin und Yang führt zu Blockaden des Energieflusses. Dadurch können nach Ansicht der TCM-Ärzte Krankheiten, aber auch Altersprobleme oder gar Alzheimer entstehen.

Das wichtigste Ziel der Traditionellen Chinesischen Medizin lautet also, die Lebensenergie Qi wieder in den natürlichen Flow zu bringen. Dann ordnen sich blockierte Gefühle und Energie und der Körper heilt sich quasi selbst.

Ein paar Blicke und Tastbewegungen genügen dem Experten in der Regel, um sich einen Überblick über den Gesundheitszustand seines Patienten zu verschaffen: An der Form der Zunge z.B. lassen sich „energetische Schwächen“ erkennen: Zahnabdrücke verraten eine schlaflose Nacht, Risse deuten auf zu wenig Flüssigkeit hin, eine dunkelrote Zunge ist ein Hinweis auf zu hohen Blutdruck und eine blassrote deutet auf

Schwierigkeiten mit Magen und Niere hin. Ergänzt wird jede Diagnose mit einem Puls-Befund, der in der chinesischen Medizin nicht einfach das profane Pochen des Blutes ist, das jeder Anfänger mit drei Fingern am Handgelenk ertasten kann. Nein, TCM-Experten können mehrere Hauptpulse unterscheiden und diese zudem in vielzellige Unterpulse unterteilen.

Die Fünf-Elemente-Ernährung spielt ebenfalls eine große Rolle. Die Chinesen glauben, dass bestimmte Farben und Geschmacksrichtungen Organe gezielt stärken können. Grüne Speisen wie Salate oder Spinat unterstützen zum Beispiel Galle und Leber. Rote Lebensmittel wie Tomaten oder Paprika kräftigen das Herz, während gelbe wie Zitronen und Bananen fröhlich stimmen. Ideal also für alle, die eine kleine Aufmunterung nach dem Winter gebrauchen können. Saures stärkt die Leber, Bitteres den Kreislauf und Darm. Scharfes reinigt Lunge und Dickdarm, und wer es lieber süß mag, stärkt beim Naschen sogar Magen und Milz. Eine große Rolle spielt auch, ob etwas wärmend oder kühlend wirkt. Und zwar nicht unbedingt auf die Temperatur, sondern auf die Wirkung bezogen! So lindern wärmende oder heiße Lebensmittel wie z. B. Ingwer, Zimt oder Chili eine Erkältung. Grüner Tee, Avocado oder Orangen haben dagegen einen eher kühlenden Effekt und kommen z. B. bei Entzündungen oder Schwitzen zum Einsatz.

Anders als in der Schulmedizin widmet sich ein TCM-Arzt gleichzeitig allen Baustellen im Körper und behandelt eher die Ursache für das Ungleichgewicht im Körper. Und zwar mit Methoden, die von Patient zu Patient unterschiedlich sind. Doch fast immer kommt ein Kräutermix zum Einsatz, aus dem Tinkturen oder ein mehr oder weniger geschmackvoller Tee zubereitet werden. Immerhin stattliche 9.000 Substanzen, die meisten von ihnen Pflanzen, Wurzeln oder Blätter, umfasst das wichtigste Arzneibuch der TCM.

Wunder kann zwar auch die TCM nicht vollbringen, aber sie kann selbst bei schweren Krankheiten helfen, z. B. indem sie die Nebenwirkungen von Strahlen- oder Chemotherapie erträglicher macht.



Interview mit Anne Gim, Apothekerin aus Rottach-Egern am Tegernsee: „Die Kombination beider Kulturen bietet viele Chancen.“

Anne Gim ist Chinesin aus der Provinz Fujian und in Malaysia geboren. Sie studierte in Singapur Chinesische Medizin und Pharmazie und arbeitete dort als Apothekerin, bevor sie 2008 nach Deutschland kam. Seit 2011 leitet sie die TCM-Abteilung der Wallberg-Apotheke in Rottach-Egern.

Was kann die Traditionelle Chinesische Medizin?

In der TCM liegt der Fokus auf der eigenen Abwehr und der Selbstregulation des Körpers. Bei einem akuten Infekt ist es daher unwichtig, welcher Erreger den Körper angreift, sondern viel wichtiger ist, wie der Körper mit dem Infekt umgeht. Deshalb werden gezielt Kräuter eingesetzt, die den Organismus ankurbeln, um die eigenen Abwehrkräfte zu aktivieren und so den Infekt effizienter anzugreifen. Nach dem Verständnis der TCM entstehen bei chronischen Erkrankungen, z.B. Rheuma, im Körper entzündliche Prozesse, die im Körper zu einer Fehlsteuerung führen. Hier werden individuelle Kräuter eingesetzt, die den Körper anregen, diese Fehlsteuerung wieder zu regulieren bzw. zu beheben.

Meist sind es ja keine einzelnen Kräuter, sondern eine Kombination, oder?

Die TCM-Kräuter sind wie Buchstaben zu betrachten. Der Buchstabe M hat an sich keine Bedeutung. Wenn M mit anderen Buchstaben zusammen kombiniert wird, wie z.B. in MUSIK, dann ergibt es ein Wort, das Sinn macht. Genauso ist es auch in der TCM. Ein einziges Kraut bringt dem Körper keine Information. Erst die Kombination mit anderen Kräutern tut das. Chinesische Kräuter erzielen dauerhafte Heilung, weil der Körper durch sie Regulation und Verteidigung wieder erlangt.

Die Auswahl an Heilkräutern ist aber riesig. Wie findet man da den richtigen Mix?

Wir arbeiten deutschlandweit mit Ärzten und Heilpraktikern zusammen, die langjährige TCM-Erfahrung haben. Nach einer Anamnese, die bis zu einer Stunde dauern kann, verschreiben die Therapeuten eine oder mehrere individuelle Kräutermischungen. Wir bereiten diese spezifische Rezeptur zu und lassen sie dem Patienten persönlich oder per Post zukommen.

Sie stellen selbst einige Pulvermischungen, Salben, Lösungen und Tinkturen her und kombinieren dabei gerne chinesische Heilkräuter und -pilze mit heimischen Zutaten ...

Ja, ich wollte Präparate entwickeln, die die Besonderheiten beider Welten kombinieren und ineinander integrieren. Dadurch kam ich auf die Idee, chinesische und deutsche Kräuter zu kombinieren. Dazu extrahiere ich Wirkstoffe aus Blättern, Wurzeln, Rinden, Früchten oder Samen. So gibt es z.B. ein Yin-Yang-Schmerz-Fluid, eine Lösung auf Ölbasis, die



z. B. bei Rheuma, Arthritis oder Hämatomen hilft. Oder eine Gurgellösung gegen Halsschmerzen und Zahnfleischentzündungen.

Haben Sie für uns noch einen Tipp gegen Frühjahrsmüdigkeit?

Es gibt einen chinesischen Pilz, der Cordyceps heißt. Der chinesische Name ist Dong Cong Xia Cao. Das bedeutet „Winter Wurm und Sommer Kraut“. Durch die umfassenden, aber unterschiedlichen Wirkungsweisen von Winter-Yin- und Sommer-Yang-Charakteren enthält dieser chinesische Vitalpilz alle Aspekte von Yin und Yang. Deswegen gibt er viel Kraft und Energie während der Frühjahrsmüdigkeit. Ich stelle daraus z. B. Kapseln her.

Und was kann jeder tun, um gesund zu bleiben und lange zu leben?

Sich gesund ernähren, viel bewegen, Frieden, Freude und Liebe im Leben haben – und positive und unkomplizierte Gedanken. Denn dann sind Geist, Körper und Seele eins.

TCM-Tipps

TCM-ENERGY-DRINK

Ingwerwasser schenkt im Handumdrehen neue Energie, regt die Verdauung an und wirkt entgiftend. Dazu frischen Ingwer in dünne Scheiben schneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach Bedarf mit Honig süßen, schluckweise heiß trinken.

POWER-WÜRZE

Nach der chinesischen Ernährungslehre haben alle Lebensmittel eine wärmende, neutrale oder kühlende Energie. Für einen Powerschub, mehr Körperwärme und eine bessere Verdauung sorgen scharfe Gewürze wie Pfeffer, Curry, Zimt, Muskat, Knoblauch, Chili, Ingwer, Lauch und Zwiebeln.

KRAFTMASSAGE

Füße in warmem Wasser mit beiden Händen massieren, dann abtrocknen. Fuß aufs Knie legen und mit der Hand die Zehen nach hinten zum Fußspann biegen. Mit dem Daumen den Akupunkturpunkt „Sprudelnde Quelle“ (die Grube zwischen den Ballen des großen Zehs und des Zehs daneben, etwas unterhalb der Gelenke) fest drücken. Dann kreisend gegen den Uhrzeigersinn massieren, bis sich alles heiß anfühlt, das beruhigt. Für mehr Energie oder bei Erschöpfung den Punkt im Uhrzeigersinn massieren.

DAS KARUSSELL IM KOPF ANHALTEN

Zu lange am Schreibtisch zu arbeiten lässt die Energie im Körper nach oben steigen – der Kopf „raucht“, die Füße sind kalt. Um die Energie wieder nach unten zu lenken, die Fußsohlen auf den Boden stellen und die Handflächen auf die Oberschenkel legen. Nun gezielt in den Bauch atmen und mit jeder Ausatmung die Energie in Richtung der Fußsohlen sinken lassen.