



OS 20
KOSCHIVERLAG

Band 1

Natürliche Alternativen
TCM und sanfte Medizin

Brigitte Mayer

Natürliche Alternativen

Dieses Buch gehört:



Natürliche Alternativen

Natürliche Alternativen

TCM und sanfte Medizin

Brigitte Mayer



Gedruckt auf umweltfreundlichem
Werkdruck Papier mit 1,3 fachem Volumen

1. Auflage März 2021
Originalausgabe

Printed in Germany – WERBEziel24

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 eps GmbH & Co. KG

Gesamtherstellung: KOSCHI&CO

Vertrieb: Über Buchhandlungen, im Internet
unter: bit.ly/3232mk oder www.koschi.de
sowie bei mykima.de und direkt beim


KOSCHIVERLAG
in Elbingerode am Harz

ISBN 978-3-96932-021-1

Über die Autorin



Ich möchte mich herzlich bei Ihnen bedanken, dass Sie meinen kleinen Leitfaden für „die Welt der sanften oder alternativen Medizin“ erworben haben.

Seit vielen Jahren hat mich das Thema TCM (traditionelle Chinesische Medizin) und vor allem die Kombination mit „Sanfter Medizin“ aus dem westlichen Kulturkreis beschäftigt.

Daher haben wir (d.h. mein Mann und Ich) bereits vor einigen Jahren beschlossen uns ganz diesem Thema zu widmen. Theorie ist das Eine, Praxis das Andere.

Und so stand zu Beginn aller Aktivitäten zunächst die Pflicht, von Anfang an Informationen und Ratschläge von Experten einzuholen, um zunächst eine profunde Basis für unsere weiteren Aktivitäten zu legen.

Nachdem uns klar wurde, dass die Theorie und das Wissen um diesen ganzen Themenkomplex zwar höchst interessant ist, aber ohne Praxisbezug schlussendlich ohne Ergebnis bleibt, haben wir beschlossen alle Aktivitäten in

Rahmen unserer Marke mykima.de zu bündeln und umzusetzen. Dabei steht mykima für Nachhaltigkeit, Verantwortung und Fairness im Einklang mit der Natur.

Heute sind wir mit unseren Produkten, die ein weites Feld der „sanften Medizin“ abdecken in ca. 16 namhaften REHA-Kliniken im Süden Deutschlands vertreten. Dort beraten wir unsere Kunden intensiv zu Ihren oft sehr persönlichen Fragen. Hier und in unserem mykima Showroom in Neuötting und in den Geschäften unserer Partner haben unsere Kunden die Gelegenheit die Produkte zu testen und sich beraten zu lassen. Inzwischen bieten wir dort auch spezielle Angebote wie z.B. die medizinische Kosmetikberatung, Burnoutprävention oder Kräuterpädagogik an.

Ich möchte Ihnen in diesem kleinen Leitfaden einen ersten Einblick und eine kurze Information zum Thema TCM und sanfte Medizin geben. Ganz bewusst verzichte ich dabei auf „belehrende oder gar wertende Elemente“. Es geht mir nicht darum die einzelnen Strömungen in der Medizin auf- oder abzuwerten, sondern lediglich darum aufzuzeigen, welche Möglichkeiten uns heutzutage geboten werden. Und dabei möchte ich auch einmal aufzeigen, dass manchmal sogar “ein kleines Plüschtier in den Händen”, die Augen eines kranken Kindes zum Leuchten bringen kann.

Aus meiner Sicht ist am Ende alles gut, was dazu beiträgt, den Heilungsprozess zu unterstützen oder zu beschleunigen.

Vor allem entwickeln wir viele unserer Produkte auch dafür, Ihnen das Wichtigste zu erhalten, nämlich Ihre Gesundheit! Wir alle brauchen Zeit für uns. Achtsamkeit uns selbst gegenüber! Wir dürfen und wir müssen uns verwöhnen. Dann geht es auch unserem Umfeld gut!

Die Komplexität spezieller Themen verlangt detaillierte Informationen und genau diese werde ich Ihnen jetzt und in Zukunft anbieten, seien Sie gespannt. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Lektüre der NATÜRLICHEN ALTERNATIVEN – TCM und sanfte Medizin.

Fragen oder Anregungen richten Sie gerne per Mail an service@mykima.de! Als kleines Zeichen meiner Dankbarkeit für Ihr Interesse, finden Sie Ihren Bonus Code, zur Einlösung im [mykima-shop](#), auf dem beiliegenden Lesezeichen und am Ende dieses Buches.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'B. Mayer'.

Herzlichst – Ihre Brigitte Mayer

INHALT

<u>Einleitung</u>	13
<u>Traditionelle chinesische Medizin - Geschichte und Hintergrund</u>	15
<u>Die Wurzeln der TCM</u>	16
<u>TCM im modernen China</u>	20
<u>Grundlagen der TCM</u>	22
<u>Die Säulen der traditionellen chinesischen Medizin</u>	23
<u>Das Qi – Die Energie des Lebens</u>	25
<u>Yin und Yang</u>	27
<u>Das System der Meridiane</u>	29
<u>Die fünf Elemente - Leben im Einklang mit der Natur</u>	34
<u>Alternative Medizin vs. Schulmedizin – was ist besser?</u>	39
<u>Alternative Medizin im Überblick</u>	40
<u>Was ist Schulmedizin?</u>	52
<u>Alternative Heilmethoden und Schulmedizin im Vergleich</u>	56
<u>Anerkennung und Verbreitung alternativer Heilmethoden</u>	65
<u>Naturheilmittel – gesund durch die Kraft der Pflanzen</u>	70
<u>Kategorisierung der Heilkräuter in der TCM</u>	71

<u>Wirkung und Art der Anwendung</u>	73
<u>Liste traditioneller chinesischer Heilpflanzen</u>	76
<u>Gesund durch Düfte – Aromatherapie</u>	85
<u>Wirkung und Art der Anwendung</u>	85
<u>Meridian-Zuordnung und Gesundheitswirkung der Öle</u>	88
<u>Mobilisierung von Körper, Geist und Seele – Physiotherapie in der TCM</u>	94
<u>Tai Chi Chuan</u>	95
<u>Qi Gong</u>	100
<u>Hui Chun Gong</u>	103
<u>Daoyin Yangsheng Gong</u>	106
<u>Tuina-Massage</u>	107
<u>Schröpfen</u>	108
<u>Gua Sha</u>	109
<u>Mit Achtsamkeit zu innerer Balance finden</u>	110
<u>Fazit</u>	116
<u>Quellenverzeichnis</u>	119

Einleitung

**„Wo viel Schatten ist, muss viel
Licht verborgen sein.“**

(Laotse, Begründer des Taoismus)

Um den Schatten zu vertreiben, machen wir das Licht an – doch was ist, wenn Krankheit der Schatten ist und Licht die Gesundheit?

Die wissenschaftliche Medizin (die Schulmedizin) beschränkt sich hier drauf, mit einer Taschenlampe vorzugehen – sie beleuchtet den Menschen partiell an einer Stelle, wo ein Problem an die Oberfläche tritt. Es ist also immer nur Licht – Gesundheit – an dem Ort, wo gerade behandelt wird, während das Problem des Ganzen – zu wenig Licht – nicht bearbeitet wird.

Die alternativen Heilmethoden, allen voran die traditionelle chinesische Medizin, gehen ganz anders an die medizinische Behandlung heran. Zwar wird auch hier der einzelne Schatten vertrieben, doch nicht mit einer Taschenlampe, sondern indem die große innere Licht-

quelle – d.h. die Selbstheilungskräfte – verstärkt wird. Dafür bedienen sie sich zahlreicher sanfter, natürlicher Heilmethoden, die oft schon Jahrtausende alt sind.

Die traditionelle chinesische Medizin hat ein ganz eigenes, komplexes Medizinsystem entwickelt, bei dem die Schwachstellen der Gesundheit im Innersten erkannt und dort behoben werden, um dem Patienten die Fähigkeit zu geben, nicht nur nicht krank, sondern gesund zu sein.

Das Prinzip lautet: **„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“** Was sich dahinter verbirgt, und wie auf diese Art Gesundheit von innen heraus entstehen kann, erfahren Sie in diesem Buch.

Die in diesem Buch enthaltenen Beschreibungen von Krankheitsbildern und Behandlungsmethoden sind lediglich erklärende Darstellungen und können nicht als Diagnose oder therapeutische Indikation herangezogen werden.

Traditionelle chinesische Medizin – Geschichte und Hintergrund

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist eine uralte Heilkunde, die es, streng genommen, gar nicht gibt – es handelt sich nämlich nicht um eine Medizin, sondern unter den Begriff fallen verschiedene Strömungen, die allerdings auf einer gemeinsamen medizinischen und historischen Basis beruhen.

DIE WURZELN DER TCM

Uralt ist die traditionelle chinesische Medizin im wahrsten Sinne des Wortes – ihre Ursprünge sollen bis ca. 7000 oder sogar 8000 Jahre zurückliegen. Bewiesen ist, dass die TCM bereits vor 3000 Jahren angewendet wurde, da aus der von 1600 bis 1045 v. Chr. herrschenden Shang-Dynastie historische Dokumente hierüber vorliegen.

Es wird angenommen, dass der Anfang der TCM im Schamanismus liegt. Dieser beinhaltet den Glauben, dass der Mensch zwei grundlegende Seelenanteile hat: Den „Po“-Anteil und den „Hun“-Anteil. Der „Po“-Anteil ist demnach mit dem Körper untrennbar vereint, auch im Tod, während der „Hun“-Anteil beim Tod aus dem Körper entweicht und zum Himmel schwebt. Weiterhin wurde angenommen, dass der „Po“ bei einigen Menschen nach dem Tod nicht zur Ruhe findet, wie ein Geist umherwandert und auf andere Menschen übergeht, die er dann krank macht. Deshalb wurden Rituale entwickelt, um den „Pos“ die Ruhe zu ermöglichen und befallene Menschen von ihnen zu befreien. Ebenfalls sollte den „Hun“-Anteilen durch Rituale zu einem leichteren Aufstieg in den Himmel verholfen werden.

Doch keine Sorge: Aus Ritualen besteht die traditionelle chinesische Medizin nicht. Sie basiert jedoch auf

spirituellen und philosophischen Grundlagen, denn im traditionellen China wurde der Mensch nicht nur als Körper, sondern als Einheit von Körper, Geist und Seele sowie als Teil der Natur betrachtet. Dabei wird angenommen, dass der Körper nur vollkommen gesund sein kann, wenn auch Geist und Seele ausgeglichen sind und im Einklang mit der Umwelt leben.

Zwei weitere (und weit bekanntere) Konzepte der chinesischen Geschichte haben bei der Entstehung der TCM eine entscheidende Rolle gespielt: Zum einen der **Daoismus** und zum anderen der **Konfuzianismus**.

Die Lehre des **Daoismus** (auch bekannt als „Taoismus“) entstand mindestens drei Jahrhunderte vor Christus; jedenfalls wurden zu dieser Zeit die bedeutendsten Schriften des Daoismus verfasst, während der eigentliche Beginn weiter zurückliegen mag. In den Schriften „Tao Te King“ und „Chuang tzu“ wird erläutert, dass die ganze Welt sich in einem ständigen Fluss befindet, den die Menschen als ihren Weg annehmen müssen, um innerlich ausgeglichen und gesund zu sein. „Tao“ bedeutet dabei so viel wie „der Weg“, d.h. der Weg der Welt, den alle gehen müssen, damit Einklang, Harmonie und Wohlbefinden bestehen. Da es sich beim Tao um eine universelle Kraft handele, sei es eine unumstößliche Ordnung, der man nicht zuwider handeln dürfe. Wenn man es doch tut, dann wird man laut Taoismus krank und unglücklich.

Beim **Konfuzianismus**, der von dem bekannten Konfuzius – übrigens kein religiöser Gelehrter oder Philosoph, sondern Beamter – im fünften Jahrhundert v. Chr. begründet wurde, handelt es sich um ein gesellschaftliches Regelwerk, welches ein Leben in Einklang und Harmonie ermöglichen und auf diese Art glücklich machen soll. Laut Konfuzius besitzt jeder Mensch Tugenden, nach denen er handeln soll und aus denen ihm drei Hauptpflichten entstehen: Loyalität, Verehrung der Eltern und Ahnen sowie Wahrung von Anstand und Sitte. Auch Konfuzius sah den Menschen lediglich als Teil eines großen Ganzen, was für ihn zum einen bedeutete, dass der Einzelne sich in die höhere Ordnung einfügen muss, zum anderen aber auch, dass er in die Unendlichkeit eingehen kann, da das große Ganze immer weiter fortbesteht und somit der einzelne Mensch ein kleiner Teil des großen Unendlichen ist.

Dem Daoismus und dem Konfuzianismus ist gemein, dass sie den Menschen nur als einen Teil eines höheren Gefüges sehen, das er akzeptieren und befolgen muss, damit es ihm gutgeht. Aus diesen philosophischen und moralischen Ideen wurde ein Lebens- und Medizinkonzept entwickelt, nach dem es möglich ist, die Gesundheit des Menschen zu fördern und zu erhalten.

Die Natur stellt dabei nicht nur die höhere Ordnung dar, mit welcher der Mensch im Einklang leben soll,

sondern bietet auch natürliche Heilmittel gegen Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen. Bereits vor 2000 bis 3000 Jahren wurde ein umfangreiches Kontingent von Behandlungsmethoden, hierunter die inzwischen allgemein bekannte Akupunktur, aber auch Bewegungstherapien und etliche Heilpflanzen, zusammengestellt und in Büchern verewigt.



z.B. Ingwer



mykima

www.mykima.de

Das sagen unsere Kunden:



Ich bin schon vor einiger Zeit bei Amazon auf Ihre Produkte gestoßen und seit dieser Zeit einfach nur begeistert. Mittlerweile haben wir schon einige Produkte ausprobiert und finden alle toll. Durch Zufall bin ich auf das Schwarzkümmelöl Balsam gestoßen und bin völlig fasziniert. Nach medizinischen Bestrahlungen vor mehr als 20 Jahren war die obere Hautschicht an Hals und Dekollete quasi weg und jeder Sonnenstrahl machte es noch schlimmer. In dieser langen Zeit habe ich viele, auch von Ärzten empfohlene Salben ausprobiert. Leider erfolglos. Nun kann ich fast zusehen, wie sich die Hautzellen in kürzester Zeit zurück bilden. Ich bin Ihnen unendlich dankbar, mittlerweile habe nicht mehr darauf gehofft. Auch die nette Verpackung und das kleine Geschenk fand ich sehr schön. Kundenfreundlichkeit, die man nur noch bei kleinen Unternehmen findet. Bitte machen Sie weiter so. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg! Viele Grüße aus der Oberlausitz!



Ich bin über meine Osteopathin auf die Wärmesalbe aufmerksam geworden. Sie hilft einfach super, erzeugt eine langanhaltende angenehme Wärme und lindert die Schmerzen relativ schnell. Bin begeistert! Der Shop ist sehr kundenfreundlich aufgemacht, Lieferung sehr schnell, alles bestens!



9 783969 132021 1

€ 19,90 ^(D)

ISBN 978-3-96932-021-1



KOSCHIVERLAG

Brigitte Mayer zur Firmenphilosophie:

*Viele Jahre hat uns das Thema der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen im Einklang mit der Natur beschäftigt. Unzählige Kontakte mit REHA-Kliniken und Betroffenen haben uns bewogen **mykima.de** mit genau dieser Zielrichtung zu gründen. Ganzheitliche Betrachtung bedeutet, alle Aspekte und Sinne des Menschen zu aktivieren und in den Heilungsprozess zu integrieren. Wir wissen aus unzähligen Gesprächen und direktem Feedback von Patienten, wie wichtig es ist, zusätzlich zur klassischen Versorgung, auch alternative Anreize zu setzen. Für uns steht der Mensch als Ganzes im Vordergrund. Sich Zeit zu nehmen und sich mit den Problemen intensiv zu beschäftigen hat für uns höchste Priorität!*