

DR. MED. FRITZ FRIEDL

Das Gesetz der Balance

*Chinesisches
Gesundheitswissen
für ein langes Leben*

G|U





氣

Neben der edlen Kunst, etwas zu erledigen, gibt es die nicht minder edle, Dinge ungetan zu lassen. Das Aussortieren des Unwesentlichen ist der Kern der Lebensweisheit.

Laozi



Ein Wort zuvor

3

Chinesische Medizin für den Westen



Ein Schulmediziner entdeckt die TCM

8

Warum wir die TCM brauchen

9

Erste Kontakte mit der TCM

10

Chinesische Phytotherapie

12

PATIENTENGESCHICHTE

13

Erkenne dich selbst

16

Bewusste Wahrnehmung

17

Umgang mit sich selbst

18

Zu diesem Buch

19

Das Immunsystem



Ein Immunsystem – zwei Sichtweisen

22

Westliche Vorstellungen

22

Perspektiven der TCM

24

Wie die Abwehr funktioniert

26

Öffnen und Schließen der Tür

27

Einzelstrategien

28

Ein lernfähiges System

28

Immunmuster

29

Wie Infekte verlaufen

30

Wenn das Immunsystem nicht richtig lernt

32

Infekte stärken das Immunsystem

33

Das unproduktive Immunsystem

33

Das irritierte Immunsystem

35

Allergien

37

Trägerische Stabilität: Immunstarke

38

Vom Infekt zur chronischen Erkrankung

38

PATIENTENGESCHICHTE

39

Therapie: Die Reaktualisierung

40

Der Weg der Mitte – Grundlagen der TCM



Chinesisches Denken

44

Prozessorientiertheit in der Medizin – ein Beispiel

44

Grundbegriffe des chinesischen Denkens

45

Yin und Yang – ein Wechselspiel

48

Aktivität und Struktivität

49

Ein gesundes Gleichgewicht

50

Naturgesetze achten

52

Innere Beziehungen

52

Interaktion zwischen Yin und Yang

54

Unsere Yang-lastige Welt

54

Individuelle Balance

55

Qi und Xue – zwei fließende Systeme

56

Die Lebenskraft Qi

56

Prioritätskonflikte

58

Heteropathisches Qi

59

Das Blut »Xue«

59

Ein komplexes System

61

Zusammenspiel von Lebenskraft und Blut

63

Wandlungsphasen und Funktionskreise

68

Ein System von Entsprechungen

68

Individuelle Diagnose und Therapie

71

Beobachtung und Wahrnehmung

71

Alle fünf in einer Runde

74

Die fünf Funktionskreise



Die Leber – Gelassenheit

78

Vitalität und Flexibilität

78

Wandlungsphase Holz

79

PATIENTENGESCHICHTE

80



Der Heerführer	81
Störungen im Funktionskreis Leber	85
Die Leber unterstützen	86
Das Herz – Klarheit	90
Das Zusammenspiel von Holz und Feuer	91
PATIENTENGESCHICHTE	92
Der Fürst	93
Störungen im Funktionskreis Herz	95
Das Herz unterstützen	96
Die Milz – Offenheit	102
Die Mitte in Zeit und Raum	102
Die Erde nährt	103
Yin- und Yang-Anteile	103
PATIENTENGESCHICHTE	104
Der Zwischenspeicher	105
Störungen im Funktionskreis Milz	107
Die Milz unterstützen	108
Die Lunge – Feinfühligkeit	112
Rückzug der Natur	112
Sammlung und Erneuerung	113
PATIENTENGESCHICHTE	114
Der Minister für rhythmische Ordnung	115
Störungen im Funktionskreis Lunge	121
Die Lunge unterstützen	122
Die Niere – Lebensmut	126
Keime neuen Lebens	127
Der Lebensfluss	127
PATIENTENGESCHICHTE	128
Die Festplatte	129
Störungen im Funktionskreis Niere	133
Die Niere unterstützen	133

Die Übungen	144
Die Grundhaltung	145
Übung zur Regulation der fünf Yang-Anteile	147
Übungen zur Regulation der fünf Yin-Anteile	148
• Eröffnungsübung 148 • Übung für die Lunge 149 • Übung für die Niere 150 • Übung für die Leber 151 • Übung für das Herz 152 • Übung für die Milz 153 • Abschlussübung 154	

Gut und gesund essen



TCM und Ernährung	158
Das Qi in der Nahrung	159
Nahrungsmittel sind Heilmittel	159
Ein gesunder Appetit	161
Frische und Qualität	162
Kunstfertige Zubereitung	164
Warmes als Lebenselixier	164
Rezepte aus der SILIMA-Küche	168
Frühstück	169
Suppen und Salate	171
Hauptgerichte	174
Desserts	179

Qigong für die fünf Funktionskreise



Im Einklang mit der Natur	140
Der gelbe Kaiser	141
Kommunikation mit dem Qi	141
Wertvoll wie Brokat	142

- Die SILIMA-Klinik Seite 182
- Glossar Seite 186
- Bücher und Adressen Seite 188
- Register Seite 189
- Impressum Seite 192





氣



Chinesische Medizin für den Westen

Während die westliche Medizin stolz ist auf ihre neuesten Errungenschaften, stützt sich die chinesische Medizin auf mehr als 2000 Jahre Erfahrung. Kann uns im modernen Westen eine alte Medizin aus einem anderen Kulturkreis überhaupt etwas sagen? – Sicher ja!



Chinesisches Denken

WIRKLICH VERSTEHEN lässt sich die TCM nur vor dem Hintergrund des chinesischen Denkens. Denn das ist die Urquelle, aus der ihre Konzepte und Methoden entspringen. Und nur auf der Basis dieses Wissens können wir mit fremd anmutenden Begriffen wie »Funktionskreis« und Behandlungsmethoden wie der Akupunktur oder der Heilkräutertherapie (Phytotherapie) etwas anfangen.

Das chinesische Denken unterscheidet sich grundlegend von unserem westlichen Denken. Der Hauptunterschied zwischen beiden Denkweisen kann in einen kurzen Satz gefasst werden: Westliches Denken ist ergebnisorientiert,

chinesisches Denken prozessorientiert. Ob es um die Natur geht, den Menschen oder die Medizin – die chinesische Weltanschauung rankt sich immer um lebendige Prozesse, die einen ständigen Wandel in der Welt bewirken.

PROZESSORIENTIERTHEIT IN DER MEDIZIN – EIN BEISPIEL

Die Medizin bietet viele Beispiele für die Verschiedenartigkeit der beiden Denkweisen. Nehmen wir beispielsweise die Verstopfung. Im Chinesischen gibt es kein medizinisches Wort, mit dem »Verstopfung« übersetzt wer-



den könnte. Stattdessen kennen chinesische Ärzte über dreißig verschiedene Begriffe, die dieses Phänomen beschreiben. Besonders aufschlussreich ist nun, dass jeder einzelne Begriff schon eine Erklärung dafür beinhaltet, warum der Darm nicht mehr richtig arbeitet: Er kann beispielsweise zu viel Hitze haben oder zu viel Trockenheit oder eine bestimmte Art der Blockierung aufweisen.

Wenn wir im Westen über Verstopfung reden, beziehen wir uns klar auf das Ergebnis: Es kommt nichts heraus. Bei eindeutigen Fehlerquellen kann man mit dem Ergebnisdanken prima arbeiten, z. B. wenn ein mechanischer Darmverschluss besteht, der operativ beseitigt werden kann.

Die differenzierten Zusammenhänge der Darmfunktion begreift man aber besser, wenn man die gesamte Stoffwechselsituation eines Menschen analysiert, in der sich die Verstopfung entwickelt hat. Denn die Verstopfung ist meistens das Endresultat eines längeren Prozesses, der den gesamten Verdauungsvorgang, beginnend in der Mundhöhle, über Speiseröhre, Magen, Dünndarm, Galle, Bauchspeicheldrüse und Dickdarm einschließt. Und wie uns die TCM lehrt, gibt es über dreißig verschiedene Möglichkeiten, eine Darmträgheit mit letztendlicher Verstopfung zu entwickeln, und damit auch entsprechend viele Therapiemöglichkeiten.

Wenn die Chinesen sagen, der Darm leide an Trockenheit, wird deutlich, dass sie sich für die Hintergründe der Beschwerden viel mehr interessieren als für das sichtbare Ergebnis. Ihnen ist in erster Linie an den lebendigen Prozessen gelegen, die unser organisches Geschehen, unser ganzes Leben und den Lauf der Welt ausmachen. Was anderes sollte der Konfuzius-Spruch »Der Weg ist das Ziel« denn auch bedeuten?

GRUNDBEGRIFFE DES CHINESISCHEN DENKENS

Im Folgenden kommen einige Begriffe zur Sprache, die in der chinesischen Weltanschauung zentrale Bedeutung haben: »Yin und Yang«, die fünf »Wandlungsphasen« bzw. »Funktionskreise« und die Lebenskraft »Qi«. Da die TCM eng mit der chinesischen Weltanschauung verwoben ist, spielen diese Begriffe auch in der chinesischen Medizin eine wichtige Rolle. Ihre medizinische Bedeutung erschließt sich uns leichter, wenn wir etwas mehr über das Weltbild der Chinesen wissen. Daher möchte ich zunächst erklären, wie diese Begriffe allgemein verstanden werden, bevor ich auf ihre Bedeutung in der TCM eingehe.

YIN UND YANG

In der chinesischen Weltanschauung stellen Yin und Yang zwei Aspekte des Dao dar, die in der Welt wirken. Das Dao wird als das Absolute verstanden, als die höchste Stille und Leere und zugleich als die Mutter alles Seienden. Alles, was existiert, hat seinen Urgrund im Dao.

So entspringen auch Yin und Yang dem Dao. Sie sind polare Kräfte, die in einem immerwährenden Zusammenspiel alles hervorbringen, was in Raum und Zeit besteht. In der chinesischen Kosmologie heißt es auch, Yang sei nach oben aufgestiegen und habe den Himmel gebildet, während Yin nach unten gesunken sei und die Erde geformt habe. Yin und Yang sind nicht statisch, sondern befinden sich in ständiger Bewegung. Zum Beispiel geht der Tag (Yang) in die Nacht (Yin) über und dann die Nacht (Yin) wieder in den Tag (Yang). Diese Dynamik der beiden Kräfte und die Übergänge zeigen sich anschaulich in dem bekannten Yin-Yang-Zeichen.





Die fünf Funktionskreise

Alle fünf Funktionskreise erfüllen spezifische Aufgaben in unserem Organismus. Das gelingt ihnen optimal, wenn sie gesund und ausgewogen sind. Wie Sie Ihre Funktionskreise mit einfachen Mitteln im Alltag stärken und regulieren können, erfahren Sie in diesem Kapitel.



Die Niere – Lebensmut

DEN FUNKTIONSKREIS NIERE ordnen die Chinesen der Wandlungsphase Wasser zu. Wasser gehört zu den wichtigsten Lebensgrundlagen auf der Erde. Nehmen wir kein Wasser zu uns, so können wir nur wenige Tage überleben.

In China assoziiert man mit dem Wasser seit jeher das Weiche und Nachgiebige. Wasser ist Yin und besitzt die Fähigkeiten, etwas aufzunehmen, zu speichern, zu bewahren und zu nähren. Insofern symbolisiert das Wasser auch die weibliche Urkraft.

Dieses weibliche Yin bildet mit dem Feuer (siehe Wandlungsphase Herz, Seite 90–101),

dem männlichen Yang, ein polares Paar. Beide Urkräfte gehören zusammen und ergänzen sich. Wie es im *Buch der Urkunden (Shujing)* heißt, entflammt das Feuer und lodert auf, während das Wasser alles befeuchtet und nach unten strebt.

Im System der fünf Wandlungsphasen entspricht das Wasser dem großen Yin, also dem Yin in seiner höchsten Ausprägung. Demgemäß gehört von den Jahreszeiten der Winter dieser Wandlungsphase an. Während des Winters steht die Natur äußerlich fast still. Sie hat sich nach innen zurückgezogen, sich gesammelt. Sie ruht.



Der *Innere Klassiker des Gelben Kaisers* (Kap. 2) charakterisiert diese Zeit folgendermaßen: »Die drei Monate des Winters nennt man die Zeit des Verschließens und Speicherns. Wasser gefriert und die Erde bricht auf. Die friedliche Ruhe des Yang sollte man jetzt nicht stören.« Wie für jede Wandlungsphase und Jahreszeit gibt das alte medizinische Werk auch Hinweise, wie wir im Winter mit dem Wasser in Einklang leben können. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, sich den jetzt vorherrschenden Yin-Qualitäten, wie der Zurückgezogenheit, anzupassen und das ruhende Yang nicht aufzurühren.


KEIME NEUEN LEBENS

In den Wintermonaten wird jenes Leben vorbereitet, das sich dann im Frühjahr voller Elan Bahn brechen wird. Aus dem mütterlichen Yin wird Yang hervorgehen. So stellt die Wandlungsphase Wasser die Quelle neuen Lebens dar.

Auf der organischen Ebene findet sich diese Vorstellung einer lebenspendenden Qualität im Funktionskreis Niere wieder. Er korrespondiert mit der Wandlungsphase Wasser und ist von daher für die Fortpflanzungskraft verantwortlich. Dieser Zusammenhang lässt sich noch vertiefen: Chinesischer Anschauung nach speichert die Niere die sogenannte Essenz (Jing). Die Essenz gehört zu den wichtigsten Energien in unserem Körper und stellt die physische Grundlage des Lebens dar. Wessen Essenz stark ist, der verfügt über eine solide Basis für gute Gesundheit. Darüber hinaus gilt die Essenz als der Grundstoff zur Zeugung von neuem Leben. Weil sie im Funktionskreis Niere gespeichert wird, betrachtet die TCM die Fortpflanzung als eine zentrale Aufgabe dieses Funktionskreises.

DER LEBENSFLUSS

Wasser fließt und ist in diesem Fluss unaufhaltsam. Entsprechend dem Fluss, der sich ein neues Bett sucht, wenn er in seinem Lauf behindert wird, gilt Wasser in China als diejenige Kraft, die mit Weichheit und Ausdauer alles Harte überwindet. Wasser gelangt nicht durch explosive Kraft zum Ziel, sondern durch Beharrlichkeit und Beständigkeit.

 Wasser fließt unaufhörlich und erreicht so sein Ziel.

Yijing, Trigramm Kan

Wasser strömt ohne Unterbrechung dahin, so wie sich auch das Leben und das gesamte kosmische Geschehen in einem ständigen Fluss befinden. Dieser Gedanke spielt im chinesischen Denken und damit auch in der TCM eine wichtige Rolle: Unser Organismus ist kein statisches Gebilde, sondern unterliegt einem lebendigen Prozess in fortwährender Bewegung. Das Qi und das Blut durchströmen ihn und er ist umso gesünder, je ungehinderter die Lebenskräfte in ihm fließen können. So, wie die Wandlungsphase Feuer ein Maximum an Vitalität darstellt, symbolisiert die Wandlungsphase Wasser den Gegenpol, die Minimalstufe des Lebens, den vollkommenen Rückzug. Und im Staatsgefüge des Organismus gilt die Niere als der »mächtige Beamte«, die »Instanz der Potenzierung von Kraft«.



Eröffnungsübung

ÜBUNGEN ZUR REGULATION DER FÜNF YIN-ANTEILE

ERÖFFNUNGSÜBUNG

- 1 Aus der Grundhaltung lösen Sie Ihre Hände und führen Ihre Arme, die Handflächen nach oben gerichtet, seitlich hoch bis über den Kopf; die Handflächen drehen sich dabei etwas nach innen. Während der Bewegung atmen Sie ein.

Begleitende Vorstellung:

Alle Körperbereiche und Zellen werden von den Füßen beginnend aufwärts von der Energie der Erde durchdrungen und erfüllt. Hilfreich als inneres Bild für die gesamte Übung ist auch die Vorstellung, einen Ball in die Höhe zu heben.

- 2 Mit Beginn der Ausatmung, also wenn die Hände über Kopfhöhe nach oben zeigen, senken Sie Ihre Arme und Ihren Kopf und beugen Ihre Wirbelsäule, oben beginnend, Wirbel für Wirbel vornüber. Die Arme ziehen sozusagen den Oberkörper nach unten.

Begleitende Vorstellung:

Alle Spannungen im Körper schmelzen und fließen in den Boden.

- 3 Mit Beginn des nächsten Einatmens beugen Sie leicht Ihre Knie und richten Ihren Oberkörper von unten her (mit Becken und Lendenwirbelsäule beginnend) wieder auf. Sie befinden sich nun wieder in der Grundhaltung.

Machen Sie diese Eröffnungsbewegung 5-mal.



TIPP

In der Grundhaltung können Sie zwischendurch immer wieder Ihre Hände vor das Dantian legen, um Ihre Körpermitte deutlich zu spüren.

Männer haben dabei die linke, Frauen die rechte Hand innen (siehe letztes Foto auf Seite 155).



Lungenübung

ÜBUNG FÜR DIE LUNGE

1 Aus der Endposition der Eröffnungsübung (Grundhaltung) führen Sie nun mit dem Einatmen Ihre Hände und Arme wieder über den Kopf (siehe 1 der Eröffnungsübung). Mit Beginn des Ausatmens senken Sie Ihre Hände bis vor Ihre Brust, die Handflächen nach unten gerichtet.

2 Mit dem nächsten Einatmen öffnen Sie Ihre Arme vor Ihrem Brustkorb seitwärts bis auf Schulterlinie, am Endpunkt drehen Sie die Handflächen nach oben.

Begleitende Vorstellung:

Mit dem Einatmen öffnen Sie einen Vorhang – vor Ihnen breitet sich eine wunderschöne, weite Landschaft aus. Sie sind weitherzig.

3 Mit dem folgenden Ausatmen bringen Sie Ihre Arme wieder nach vorn, die Hände dürfen sich am Ende des Zusammenführens nicht berühren, sondern sind schulterbreit geöffnet. Drehen Sie nun die Handflächen wieder zum Boden.

Begleitende Vorstellung:

Alle verbrauchte Energie verlässt mit dem Atem den Körper.

Wiederholen Sie diese Übung mindestens 10-mal und maximal 20-mal.

Wirkung:

Diese Übung massiert das Lungenwebe und die umgebenden Nerven, es stärkt die Lunge und kräftigt die entsprechenden Leitbahnen (Meridiane). Die wechselnde An- und Entspannung im Bereich der Schulterblätter und der Brust- und Halswirbelsäule stimuliert darüber hinaus die versorgenden Nerven, Blutgefäße und das Kapillarsystem sowie das Lymphsystem im gesamten Brustkorbbereich.

Regelmäßiges Üben bewirkt eine Kräftigung des gesamten Atmungssystems sowie eine Vermehrung des Abwehr-Qi (Wei Qi) und dadurch eine Stärkung des Immunsystems.

GEBRATENE RINDFLEISCHSTREIFEN AUS DEM WOK MIT PAK CHOI UND WALNÜSSEN

Zutaten

600 g Rinderlende
10 g Ingwer
20 g Frühlingslauch
50 ml helle Sojasauce
10 ml Pflanzenöl
50 g Karotten
150 g Pak Choi
50 g Zucchini (grün)
15 ml Reiswein trocken
10 g frischer Koriander
4 g Ursalz
4 g Pfeffer
4 g China-Gewürzmischung
Dekorblüten
schwarze Sesamkörner
Sesamöl
Walnüsse

Zubereitung

Die Rinderlende von Haut und Fett befreien und in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und der Sojasauce etwa 60 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Das Gemüse waschen, putzen und in fingernagelgroße Stücke schneiden.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Den gewaschenen und halbierten Ingwer ausbraten. Den geputzten Frühlingslauch zugeben, leicht anbraten und beides herausnehmen. Nach und nach die Rinderfiletstreifen anbraten und herausnehmen. Das Gemüse in die Pfanne geben und so lange leicht anschwitzen, dass es noch bissfest ist. Würzen, abschmecken und mit dem Reiswein ablöschen. Sesamöl und Sesamkörner und die Rindfleischstreifen zugeben. Leicht erwärmen (nicht mehr kochen, sonst wird das Fleisch



Gebratene Rindfleischstreifen aus dem Wok mit Pak Choi und Walnüssen



zäh), abschmecken und anrichten. Mit den Dekorblüten, Walnüssen und Korianderblättern garnieren.

Variante: Sie können dieses Gericht auch mit Entenbrust oder Lammfleisch zubereiten und andere Gemüsesorten verwenden.

Der große Vorteil des Wok besteht in den unterschiedlichen Temperaturen, die er anbietet: am Boden ist es sehr heiß, an den Rändern lässt die Temperatur nach. Deshalb lassen sich verschiedene Vorgänge in einem Wok durchführen: Während im Wok-Zentrum gekocht wird, werden die anderen Zutaten vorübergehend am Wok-Rand warm gehalten.

Wirkung

Koriander und Ingwer stärken den Funktionskreis Milz, das Sesamöl und die Walnüsse den Funktionskreis Niere.



TIPP

SILIMA-China-Gewürzmischung

Zutaten: 10 g Fenchelsamen, 8 g Zimtbaumrinde, 6 g Bergpfeffer (Szechuanpfeffer), 2 g Chilischoten getrocknet, 2 g Fructus Tsaoko (nur die Schale verwenden), 3 g Kardamom, 2 g Curcuma, 6 g Paprikapulver edelsüß, 1 Sternanis

Zubereitung: Zutaten abwägen und in der Moulinette oder dem Mörser zerkleinern.

Die Gewürzmischung ist zum Marinieren, Würzen und Abschmecken von Fleisch, Fisch und Gemüsegerichten geeignet. Sie erwärmt leicht die Mitte und regt die Verdauung an.

DESSERTS

LIMETTENCREME MIT GLACIERTEN FEIGEN UND MINZE

Zutaten

für die Creme

- 130 g stichfester, fettarmer Joghurt
- 130 g Crème fraiche
- 4 Limetten oder Zitronen (Saft)
- 5 g Puderzucker
- 3 Blatt Gelatine weiß
- 125 ml Schlagsahne 33%
- 2 Eiweiß (60 g)
- 20 g Kristallzucker

für die Feigen

- 8 frische reife Feigen
- 10 g Butter
- 20 g Kristallzucker
- 1 Limette oder Zitrone (Saft)
- 100 ml süße Sahne (33%)
- 8 geschälte, geröstete ganze Mandeln
- Puderzucker
- Minzeblätter und Früchte (z. B. Beeren)

Zubereitung

Creme

Fettarmen Joghurt, Crème fraiche, Limettensaft und Puderzucker verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen. Die Gelatine ausdrücken und in einem Topf oder einer Metallschüssel langsam im Wasserbad auflösen (Packungsanleitung beachten). Das Eiweiß mit dem Kristallzucker steif schlagen.

Die Joghurtmasse langsam unter die Gelatine heben und alles gut vermengen. Dann die geschlagene Sahne und den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Creme in eine Schüssel oder in Förmchen füllen und etwa 3–4 Stunden kühl stellen.

DER AUTOR



Dr. med. Fritz Friedl, Jahrgang 1952, arbeitete nach seinem Studium der Allgemeinmedizin und seiner Assistenzarztzeit bei München zunächst in seiner eigenen Praxis für Naturheilverfahren. Seit 2000 ist er Chefarzt der Klinik Westerhof beziehungsweise seit 2003 der Klinik SILIMA in Riedering in der Nähe des Chiemsees. Dr. Friedl war lange Zeit Vorstandsmitglied der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin (SMS) und hält regelmäßig Seminare und Referate zum Thema Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) an verschiedenen Ausbildungsinstituten.

Seit seiner Studienzeit war Dr. Friedl mehrfach in China, um sein Verständnis der TCM zu vertiefen. In seiner Klinik SILIMA behandelt er viele schwerkranke Patienten, unter anderem Krebspatienten, mit großem Erfolg. Eines seiner großen Anliegen ist aber auch die Gesundheitsvorsorge. Es liegt ihm sehr am Herzen, Menschen dafür zu sensibilisieren, von welchen verschiedenen Faktoren ihre Gesundheit abhängt und welchen großen Einfluss sie selbst auf ihr Wohlbefinden haben.

氣



Wie Sie Ihre Gesundheit ins Gleichgewicht bringen

Dr. Fritz Friedl, einer der renommiertesten deutschen TCM-Mediziner, hat in jahrzehntelanger Forschungs- und Praxisarbeit herausgefunden, was seine Patienten auf den Weg der Heilung bringt. Alle Erkrankungen – ob schwer oder leicht, chronisch oder akut – weisen auf ein spezielles Ungleichgewicht hin, das man mit gezielten Maßnahmen ausgleichen kann.

- › Das Modell der fünf Funktionskreise unterstützt Sie dabei, Ihre individuellen Stärken und Schwachstellen zu erkennen und zeigt, mit welchen Maßnahmen Sie Heilungsprozesse gezielt fördern können.
- › Anschauliche Patientenbeispiele, praktische Tipps für den Alltag, eine Qigong-Übungsreihe sowie leckere Rezepte sind wertvolle Hilfen für alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

G|U

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-1668-0



9 783833 816680

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de