

**„Leibes- und Lebenspflege“
Yangsheng
Langlebigkeitstechniken aus
Taoismus und Chinesischer
Medizin**

Josef Hummelsberger

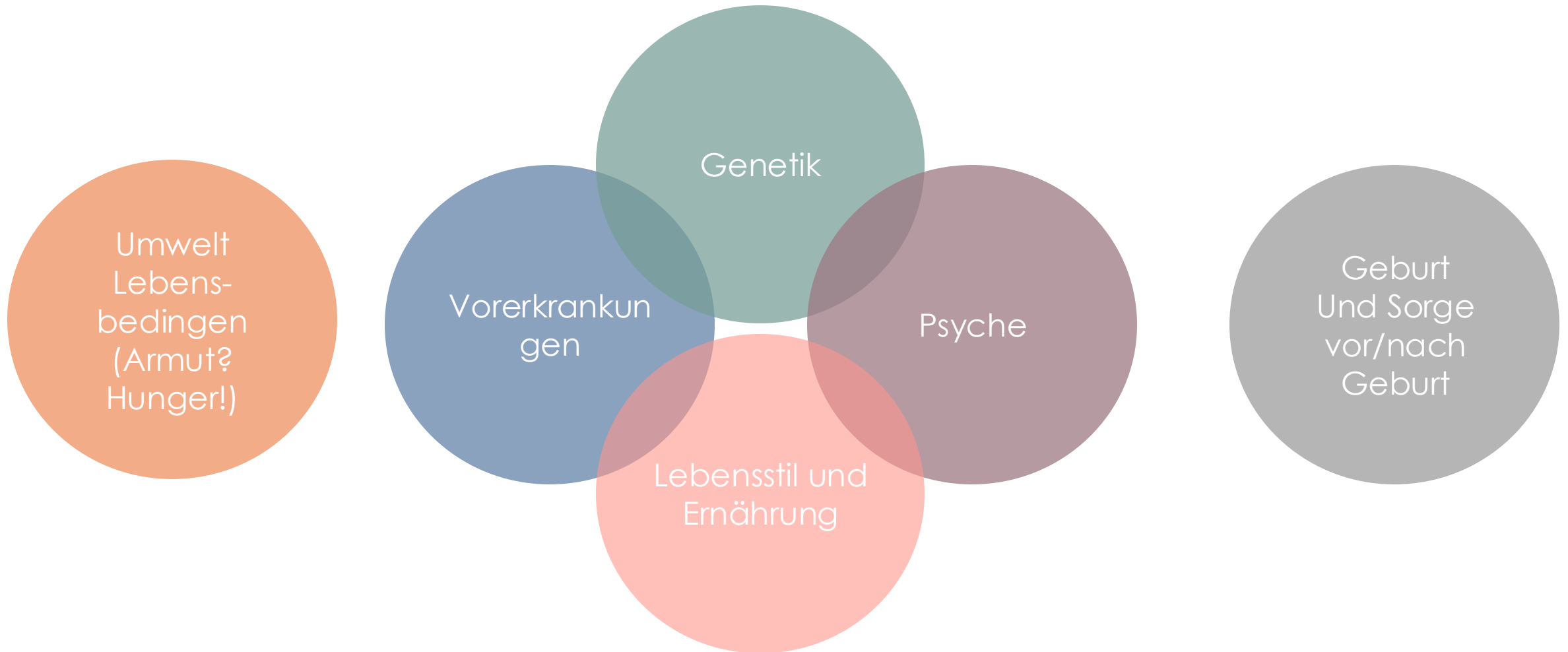
www.hummelsberger.net



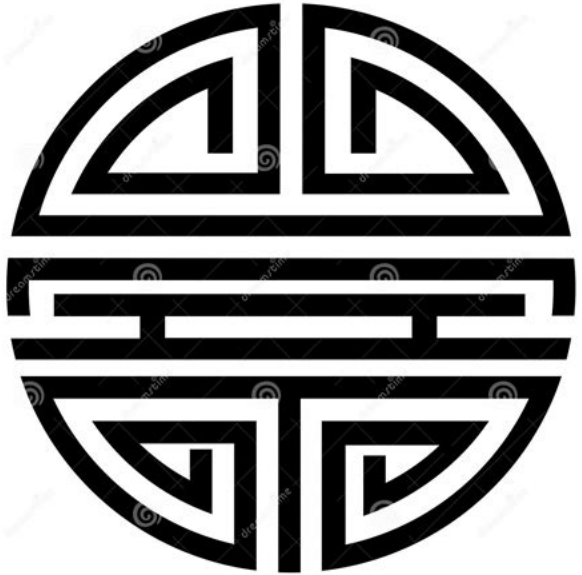
- „Yangsheng“ 养生 ?
.....„Leben erhalten“
→ „Lebenspflege“
→ „Leibespflege“
- Verbesserung
Lebensqualität &
Lebensverlängerung
- Umgang mit sich selbst...
- Mittel der TCM: Chinesische
Arzneimittel, Akupressur,
Qigong, Diätetik



Individueller Prozess des Alterns

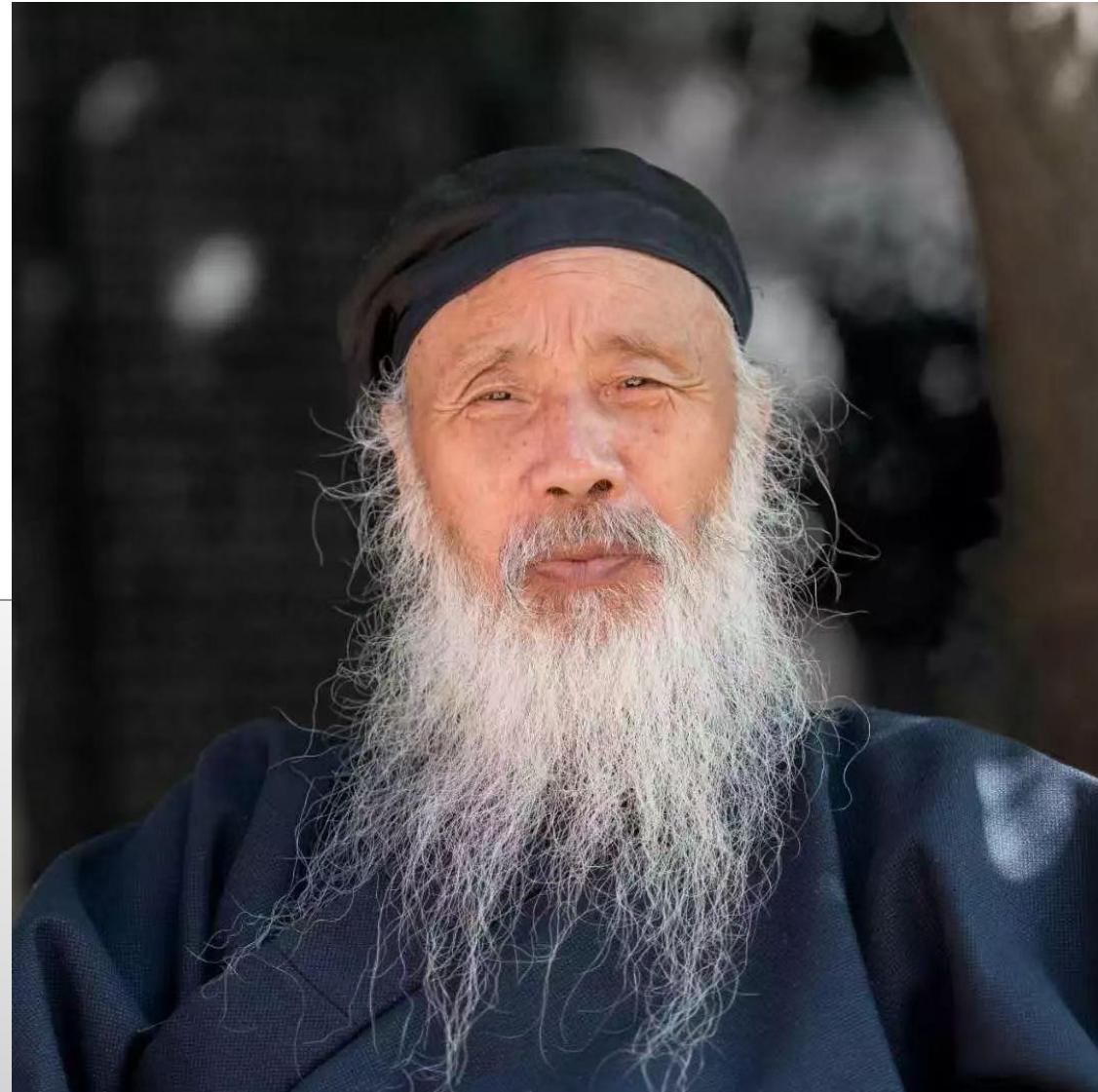


Konzepte der Langlebigkeit in China



shòu 壽

Höchste Stufe	120 Jahre
Mittlere Stufe	80 Jahre
Niedrige Stufe	60 Jahre



Konzepte der Langlebigkeit in China

仙

Xian „Unsterblicher“

平人

Pingren

„Friede – Mensch“

Westliche Altersmedizin: How to get 100 years old...

- 1. Bewege dich natürlich** (meist zu Fuß, langsam und viel)
- 2. Lebensaufgabe** (der Grund, warum du glücklich bist und jeden Morgen mit Freude aufstehst)
- 3. Herunterschalten** (KEIN Stress, stressfreie Gewohnheiten)
- 4. 80% Regel** (Höre auf zu essen, sobald dein Magen zu 80% voll ist)
- 5. Überwiegend pflanzliche Ernährung** (viel Gemüse und viele Hülsenfrüchte)
- 6. Zugehörigkeit** (zu einer Gruppe oder einem Glauben ...)
- Zuerst kommt die **Familie** (Die Familie steht an erster Stelle- die älteren Familienmitglieder werden integriert)
- Die richtige **Umgebung...**

***Yangshang* – Regeln (*baopuzi*, 抱朴子 “Umarmung der Einfachheit”)**

1. Kultivieren des ***shen*** (Geist, Psyche, Klarheit des Denkens ...)
2. Nähren des **Körpers (Mitte, Essenz/*Jing*)**
3. **Atmung** zur Reinigung & Körperliche Übungen (Mehrung des ***Qi***)
4. **Schlaf** (Sammlung des Yin merum)
5. Lebensführung-Regeln (... ganzer Katalog)
6. Schaffung guter Kleidung & Wohnverhältnisse
7. Einnahme von Arzneidrogen
8. Gebote bzw. Verbote, auch im **sexuellen Verhalten (Klassiker des „Einfachen Mädchens“ *sunijing*)**

Förderung der „Drei energetischen Schätze“

- Himmel (tian)
 - **Shen**: Geist, Lebenskraft, Bewusstsein, klares Denken, Persönlichkeit → FK Herz
- Mensch (ren)
 - **Qi** aktive Energie → FK Milz, Lunge, Leber
- Erde (tu)
 - **Jing** Essenz, angeborene Konstitution → FK Niere

The character 神 (Shen) is written in a bold, black calligraphic style on a light gray background. It consists of a vertical stroke on the right and a more complex structure on the left.The character 氣 (Qi) is written in a bold, black calligraphic style on a light gray background. It features a prominent horizontal stroke at the top and a curved, sweeping bottom.The character 精 (Jing) is written in a bold, black calligraphic style on a light gray background. It has a complex structure with multiple strokes, including a vertical one on the right and a more intricate left side.

Jing (Essenz, Struktivpotential)

Basis der Fortpflanzung (Gene, Samen, Ei...)

✓ Ursprung des Yuanqi (Qi nativum, originale)

✓ Yin (flüssig-stofflich) & Yang (Yuanqi)

„Das Jing ist die Basis der angeborenen Konstitution“

Huangdi neijing suwen Kap 1-5:

- „Körperliche Darstellung: **Knochen, Zähne, Mark** (auch: Nervengewebe)
- Sinnesorgan **Gehör/Innenohr**
- **Basis:** Xue, Qi defensivum (weiqi), Yang
- **Fließt in Renmai, Chongma, Dumai, Haupt-LB**



Wie entsteht eine energetische Leere (depletio/xu) des *Jing* 精 (Essenz)

- Klima: **Kälte/algor ...**
Trockenheit/ariditas
- **Angeborenes** (depletio, xu)
- „**innere Agentien**“/emotiones:
Furcht, Angst, Schock,
posttraumatisch/PTSD, Schädliche
Emotionen & Sexuelle „Exzesse“
- **Chronische Krankheiten, Alter**
- **Überarbeitung** (*xulao*)



Why do mind/emotions come first?



“Extremes of joy, anger, anxiety, fear, or grief – if these five become part of the spirit (jing shen), life is harmed.”

Lushi Chunqiu (The Spring and Autumn Annals of Master Lü), 239 BCE

“The difference between being in command and losing command over the emotions is the root of life and death, and the starting point of living and dying.”

Die „sieben Emotionen“ (qiqing)

- *Excessive **anger** (including frustration, resentment etc.)*
- *Excessive **joy** (meaning excessive or continuous excitement)*
- *Excessive **sorrow/grief***
- *Excessive **thinking** (especially at the cost of physical activity)*
- *Excessive **worry** (including anxiety)*
- *Excessive/prolonged **fear***
- *Sudden/severe **shock or fright***



Und was noch?

- *Greed*
- *Jealousy*
- *Hatred and Self-hatred*
- *Impatience*
- *Stress*

Anger/Ärger/Frustration/Zorn

'Of all human emotions, anger is the easiest to arouse but the most difficult to control'.

Cheng Hao, 11th century CE

"When one is angry, then the qi moves contrary [to its regular course] ... Hence the qi rises."

Yellow Emperor's Inner Classic



Anger ... Zorn/Ärger/Wut ...



In der TCM

- Aufstau der Emotionen →
Stase des Qi & Xue im FK Leber
→ Schmerzen, PMS ... IBS ...
- Hochschlagendes Yang &
„Feuer“ im FK Leber →
Kopfschmerz, Hypertonie,
Apoplexie
- Erschöpfung der Mitte und
des Qi → Depression und
Erschöpfung

Laut westlicher Forschung

- Vermehrt Schlaganfälle
- 6 x mehr Herzinfarkte
- 7x mehr
Herzrhythmusstörungen
- Depression, Vielzahl anderer
Krankheiten deutlich vermehrt

Schädliche Freude?

- Freude/Harmonie (le) schädlich?
- „Übermaß an Lust“ (chin. Xi, Erregung) verwirrt das klare Denken, mindert das jing/Essenz → Drogen!



Xin, neu und alte Form



Berghain 1995

Sorge/Angst

worry/anxiety

*“Supposing a tree fell down,
Pooh, when we were
underneath it?”*

*'Supposing it didn't,' said Pooh
after careful thought.*

Piglet was comforted by this.”

A.A. Milne, Winnie the Pooh



Lebensführungsregeln zur Bewegung



- **„Tagein, tagaus im Schneidersitz zu sitzen das bringt einem dem Tod am nächsten.** Die Menschen wissen nur, das langes Gehen und Stehen schädlich ist, langes Liegen ist aber schädlicher“
- **„Fließendes Wasser fault nicht, die Türangel rostet nicht, das nennt man Bewegung!...**Wenn der Leib sich nicht regt, dann kommt Jing (Essenz) nicht ins Fließen, wenn das Jing nicht fließt, dann stockt das Qi.“

Li Zeng (Ming-Dynastie, zit.n. Linck G: Leib & Körper)

Übermäßige Belastung schadet den Knochen (FK Niere), den Muskeln, Sehnen, Bewegungsapparat (jin) (FK Leber)

„Man sollte nicht unkontrolliert schwere Arbeit leisten (lao)“

Huangdi neijing

Chinesische Medizin & Sport: **Richtiges Maß ist wichtig...**

- Körper braucht Bewegung, nützlich und notwendig **zur Verteilung von Qi & Jing**
- **Ausgewogenes Maß** aus Mühen (lao), Bewegung (dong) - Ruhe und Muße (yi)
- Richtiges Maß orientiert sich an **Alter und individueller Konstitution**
- „Wichtig ist, sich nicht zu überanstrengen, nicht bis zur Erschöpfung zu gehen und nicht den Sieg zu forcieren“
zit. Aus: Zhongguo yangsheng baodian

Daoyintu: Übungen Dehnen und Strecken



chinesische Arzneimittel ... Schmutzdelecke?



Moderne Chinesische Arzneitherapie!



Ginseng radix

人參

Temperaturverhalten neutral

Sapor süß-bitter

Funktionskreisbezug Milz, Niere, Herz

Wirkungen **stützt das Qi, Säfte auch das yuanqi...**

Tagesdosis (Dekokt) 1-10 g/d, *Kochzeit:* 30 (bis 120 in Destilliermaschinen) min.

Panacis quinquefolii radix (Xiyangshen) 西洋參

Temperaturverhalten kalt

Sapor süß-bitter

Funktionskreisbezug Herz, Niere, Lunge

Wirkungen **Qi & Yin nährend, Säfte ergänzend, ardor-Toxine (huore, duhuo)
kühlend**

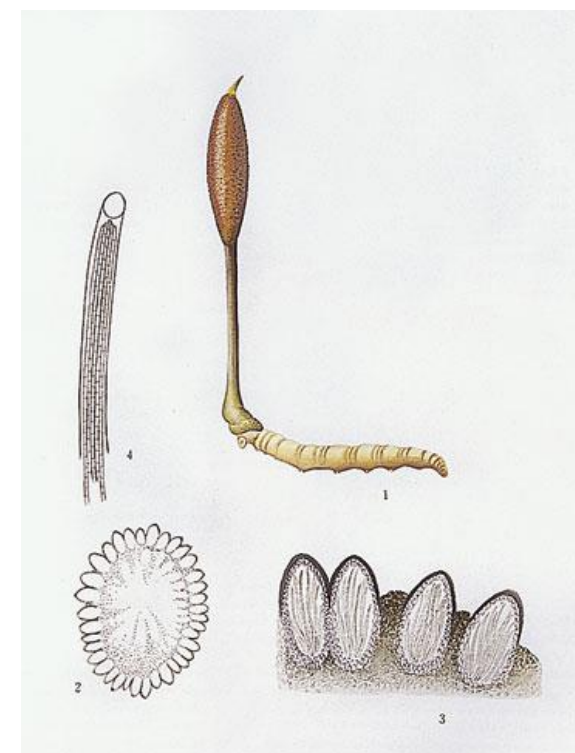
Tagesdosis (Dekokt) 3-6 g/d *Kochzeit:* 30 min



Cordyceps (Dongchong xiaocao)

Temperaturverhalten warm
Sapor süß
Funktionskreisbezug Niere, Lunge
Wirkungen **stützt und nährt Yin und Yang**

Tagesdosis (Dekokt) 3-12 g/d *Kochzeit:* 20 min
Wird meist nicht dekoktiert, sondern pulverisiert oder gekocht gegessen
Extrem teuer



Ganoderma (Lingzhi)

Temperaturverhalten neutral-kühlend
Sapor süß, leicht bitter
Funktionskreisbezug Herz, Lunge, Leber
Wirkungen Qi und Xue stützend und nährend, ausgleichend, Schleim umwandelnd,
calor kühlend

Tagesdosis (Dekokt) 9-15 g/d *Kochzeit:* 30 min



Klassische Rezepturen und Rp der Qing-Kaiser zu Lebensverlängerung ...

- Rhemania Pille mit 6 Geschmäckern (**liu wei di huang wan**)
„Die nach Links gehende Pille“ (**you gui wan**)
- „Pille für das Nieren-Qi aus dem Goldenen Schrein“ (**jingui shenqi wan**)
- Dekokt, das die Energien der Mitte ergänzt und das Qi vermehrt (**Buzhong yiqi tang**)
- Lebensverlängerndes Dekokt, das den FK Herz nährt
- Pille des ewigen Frühlings für ein Langes Leben
- Lebensverlängernde Pille zur Erhaltung des Ursprungs
- Kräuterkuchen der Acht Schätze (bazhengao, 八镇高)
- Qilin-Dekokt zur Stärkung des FK Niere

Die nach links gehende Pille (You Gui Wan)

Rehmanniae radix praeparata (Shudihuang) 24

Dioscoreae rhizoma (Shanyao) 12

Achyranthis bidentatae radix (Niuxi) 9

Cuscutae semen (Tusizi) 12

Lycii fructus (Gouqizi) 12

Corni fructus (Shanzhuyu) 12

Cervi cornu (Lurong) 6

Testudinis carapax (Guiban) 9

Angaben in g/Tagesdosis

Da tal dos Nr. VII, Abkochung und Einnahme nach Vorschrift

Oder als Granulat, da tal dos Nr. I, tgl. 3 x 1 Dosierröhrchen, mit 150 ml
heißem Wasser aufzurühren und dann warm trinken

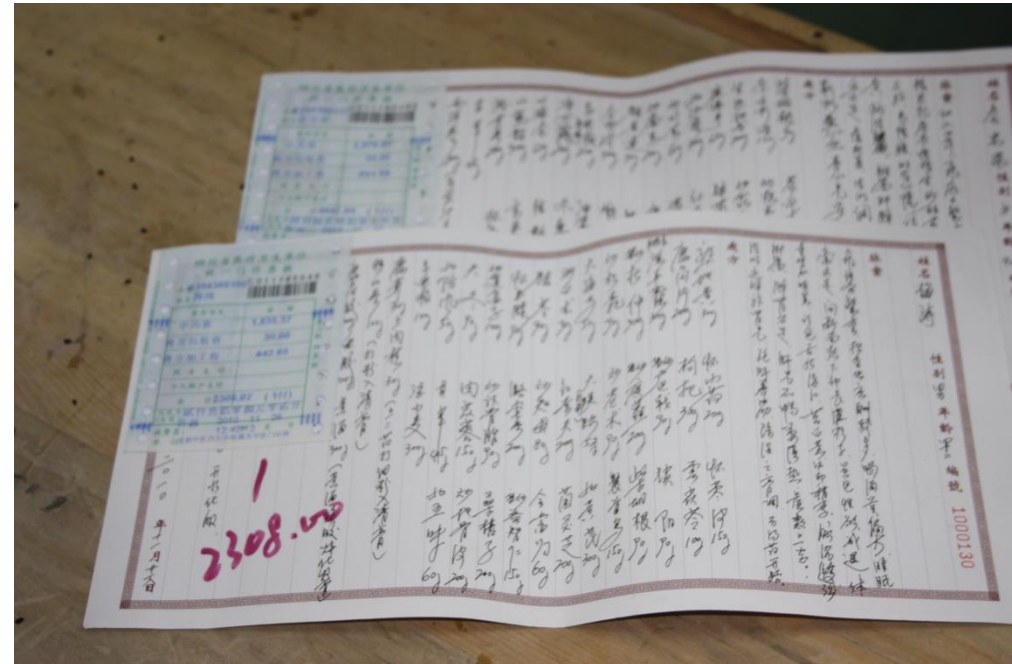
Oder als Fertig-Tabletten

You Gui Wan Fa. Pine Mountain 2 x 3

Herbanatura.eu

- Stützung und Nöhrung des Yin in FK Niere und Leber
- Stützung des wahren Qi (Qi merum)
- Stützung des Jing/Essenz
- Bewegung und Verteilung besonders im Lenker-Gefäß (dumai, s. regens)

Arzneisirup zum Mehren des Qi, Nähren des Yin, Stützen des Ursprungs



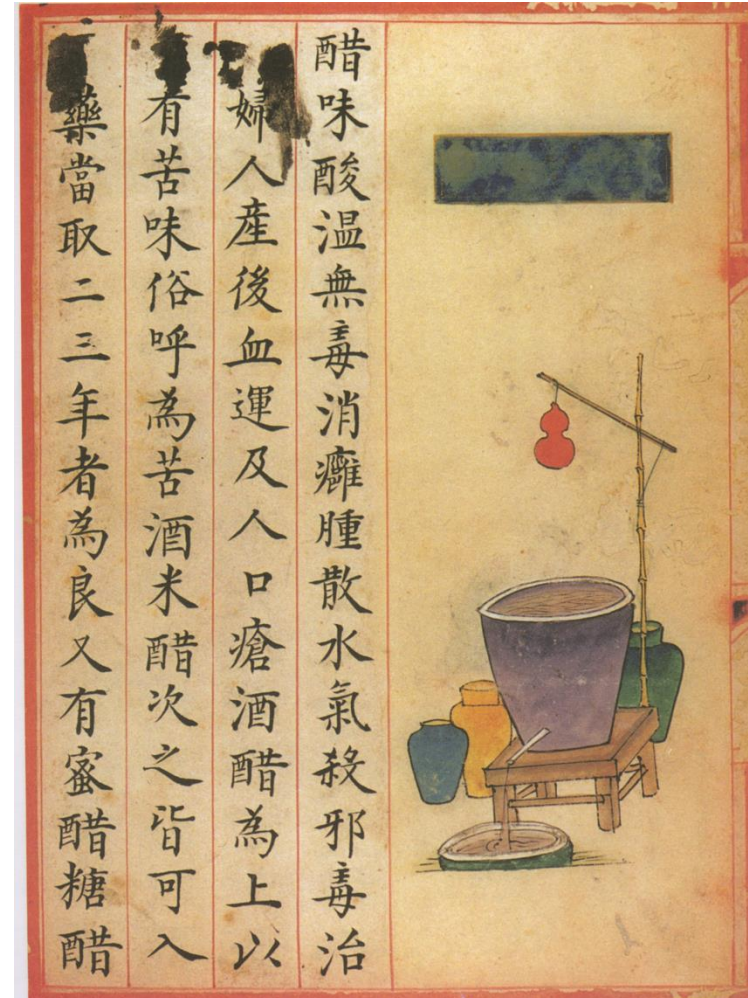
Sirup-Rezepturen (*gaofang*)

nährende Arznei (*zibuyao* 滋补药)

Stärkung der Funktionen von Herz, Gehirn und Niere: Anwendung sind bspw. post-apoplektische Zustände, milde kognitive Dysfunktionen.

Therapie von depletiven Krankheitsbildern: allgemeine Erschöpfung, Fatigué und sog. **Sub-Health-Zustände**

Anti-Aging-Wirkung: Spezielle Sirup-Rezepturen (*gaofang*) solle den Körper stärken und der Alterung entgegen wirken.



Nuren und Nanzi Gao (Heilsirup – für Männer(und Frauen))

Mögliche Indikationen: Infektneigung, Rückenschmerzen, Kälte des Körpers im Alter und nach schweren Krankheiten
2 x tgl. 2 EL



Nuren Gao (Heilsirup – für Frauen (... & Männer))

Mögliche Indikationen: Infektneigung, Rückenschmerzen, Kälte des Körpers im Alter und nach schweren Krankheiten

Herstellung: Die oben genannten Arzneimittel kleinschneiden, 24 Stunden lang in klarem Wasser einweichen; die Mittel bei starker Hitze 3-mal abkochen, die Flüssigkeiten absieben, den Satz entfernen, anschließend die Flüssigkeit bei schwacher Hitze langsam konzentrieren. Parallel 250 g Cervi cornus colla (*Lujiaojiao*) in 500 g gelbem Reiswein auflösen und zusammen mit 400 g Kandis- oder Rohrzucker zur Arzneiflüssigkeit geben, solange sie noch warm ist, und so einen Sirup herstellen; wenn er abgekühlt ist, kann er eingenommen werden.

Einnahme nach ärztlicher Anordnung: 2 x 1 EL

90 g Schisandrae fructus (*Wuweizi*)

120 g Cnidii fructus (*Shechuangzi*)

150 g Dipsaci radix (*Xuduan*)

150 g Cyperi rhizoma (*Xiangfu*), aufbereitet

150 g Angelicae sinensis radix integra (*Quandangui*)

150 g Citri reticulatae pericarpium (*Chenpi*)

150 g Ligustri lucidi fructus (*Nüzhenzi*)

150 g Lycii fructus (*Gouqizi*)

200 g Oryzae fructus germinatus (*Guya*)

200 g Hordei fructus germinatus (*Maiya*)

90 g Chuanxiong rhizoma (*Chuanxiong*)

120 g Cinnamomi cassiae ramulus (*Guizhi*)

90 g Euryalis semen (*Qianshi*)

*Taoistischer
Gehong Tempel
(1995)*



Chinesische Diätetik im Alter

- Stützen und Harmonisieren der „**Mitten**“ -
- Suppletieren des **Funktionskreis** „**Niere**“ (*o. renalis, shen*)
- Mehren des **Struktivpotentials** (*jing*)

Leicht verdauliche, warme Gerichte

Gut kauen / klein schneiden

Einfache Ernährung und nahrhafte Gerichte

Variation von Gericht zu Gericht

Ausreichend Flüssigkeit, warme Getränke

Bekömmliche Zubereitung (garen und dämpfen)

Frische und gute Qualität der Lebensmittel

Regelmäßigkeit

Ansprechende Darreichungsform

Psychosoziale Aspekte mit berücksichtigen

Genussvoll essen in einer angenehmen Atmosphäre

Grunderkrankung und Medikamenteneinnahme

berücksichtigen



Tageszeiten

Morgens:

- Warme, dynamisierende Ernährung
- Meiden:
 - Kalte, schwere Lebensmittel
- **Warmes Frühstück**
 - z.B. Getreidebrei
 - Dinkel-, Hafer-, Buchweizen-, Reisflocken, Hirse, Polenta
 - Obst kleingeschnitten und etwas angewärmt
 - Trockenfrüchte, Obstmus, Nussmus
 - Wasser, Pflanzenmilch
 - geriebene Zitronenschale



Tageszeiten

- **Mittags**
- Stützung der „Mitte“
- Warm, leicht scharf
- Getreide sollte im Vordergrund stehen
- Gemüse je nach Jahreszeit
- Geringe Mengen mageres Fleisch, Geflügel, Fisch

- **Meiden:**
- kalte Nahrungsmittel, schwere, fette oder süße Speisen

- Getreide/Hülsenfrüchte u. Gemüse mit geringen Mengen Fleisch /Fisch
- Eintöpfe (Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte, mageres Fleisch)
- Getreidesalate



Tageszeiten

- **Abends**
- Leichte warme (wässrige) Mahlzeit mit etwas Getreide, Suppen
- Bittere Lebensmittel

- Meiden:
- stark dynamisierende Nahrungsmittel (scharf/heiß)
- kalte und zu schwere Lebensmittel
- Milchprodukte und Rohkost



Ernährung nach den Jahreszeiten

- **Frühjahr**
 - Zeit der Dynamisierung
 - Beseitigung der Feuchtigkeitsbelastung
 - „Mitte“ stützen und wärmen
-
- **Stützung des Funktionskreis „Leber“:**
Karotte, Stangensellerie, Spinat, Stangensellerie, Fenchel, grüner Tee, Austernpilze
 - **Mitte erwärmen: warme scharfe Gemüse wie Knoblauch (Bärlauch), Koriander, Paprika, Chili, Kräuter**



Ernährung nach den Jahreszeiten

- **Sommer**
- Leicht Hitze und Sommerhitze entstehen (Sommergrippe)
- Schwitzen - Schmälerung der Säfte (*jinye*)
- Stützung des Funktionskreis „Magen“, Mehrung der Säfte (*jinye*)

- Lebensmittel: frisch, neutral, etwas kühl (Obst, Gemüse)
- Wenig schwere und fette Lebensmittel



Ernährung nach den Jahreszeiten

- **Herbst**
- Sammlung der Energien
- Vordergrund Stützung
- des Funktionskreis „Lunge“

- Lebensmittel:
- Getreide, Nüsse
- Kürbis, Chinakohl, Pilze, Karotte
- Birne, Feige, Apfel



Ernährung nach den Jahreszeiten

- **Winter**
- Erhaltung des Yin, Konservierung
- Ruhe, Schlaf, Wärme
- Stützung Funktionskreis „Niere“

- Lebensmittel:
- Wärmende, energiereiche Lebensmittel
- Walnüsse, Fenchel, Maroni, Huhn, Rind, Schaf, Ziege, Hirsch, Garnele, Gewürze (Nelken, Anis, Zimt)



Ernährung im Alter



Reduzieren:



Kontraindiziert sind hier vor allem sehr fette, süße, aber auch befeuchtende / kühlende Lebensmittel und Darreichungsformen



Yin schädigende Lebensmittel



(Kaffee, Alkohol, im Übermaß: salzig, bitter, scharf, heiß)



Yang schädigende Lebensmittel



(im Übermaß rohe Früchte/Gemüse, v.a. Melone, Zitrusfrüchte, Gurke, Tomate, Säfte, Kuhmilchprodukte, kalte Gerichte und Getränke)

Nahrungsmittel die das *jing* (Essenz, SP) stützen

Temperaturverhalten

ten

kühl

Geschmacksrichtung

salzig, süß, neutral

ung

Getreide, Nüsse,

Sesam, Walnuss, Lotussamen, Leinsamen

Hülsenfrüchte

Braunhirse, schwarze Sojabohne

Früchte

Rosine, Gojibeere, Maulbeerfrucht, Hagebutte,

Fleisch

Huhn, Hühnereigelb, Ente

Fisch

Tintenfisch, Austern

Sonstiges

Schaf- und Ziegenmilch, Butter, Sahne, Salz,

Sojasauce, Sesamöl

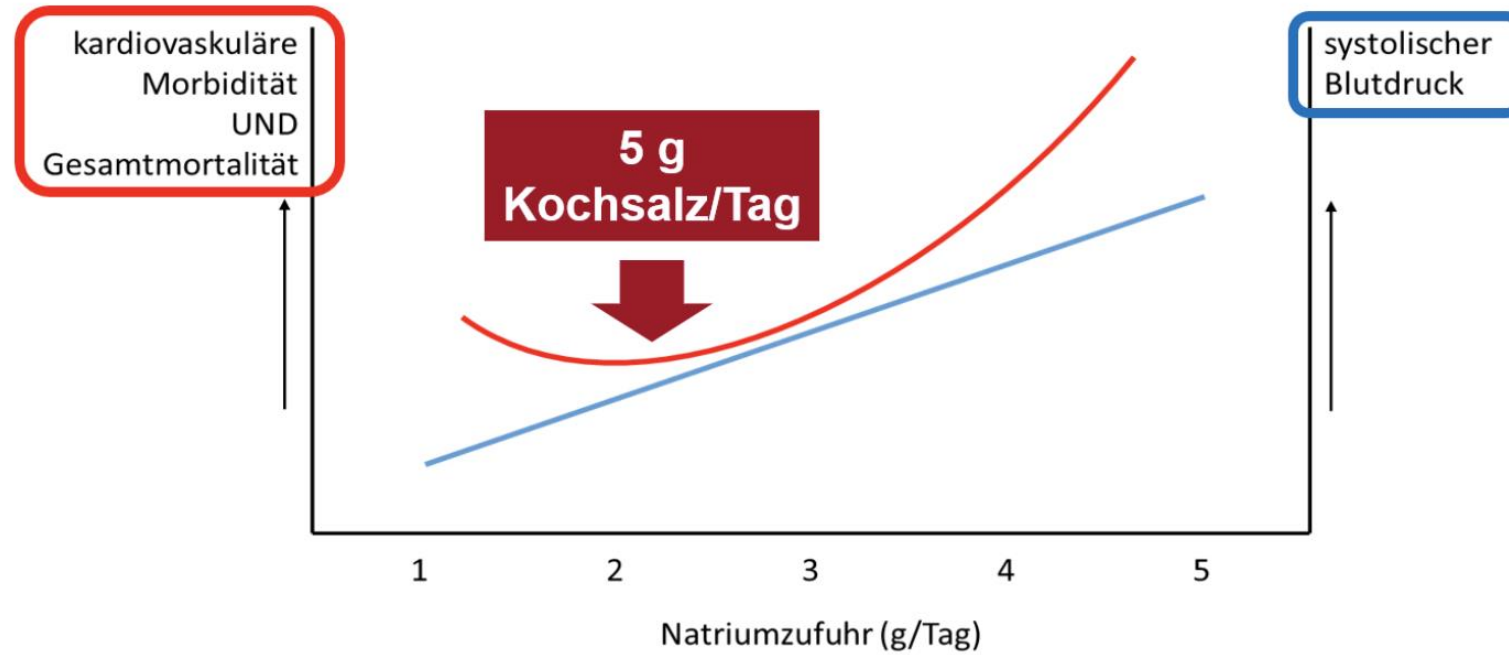
Reduzieren

Yin schädigende Lebensmittel (Kaffee, Alkohol, im

Übermaß: salzig, bitter, scharf, heiß)



Salz



Mente A, O'Donnell M, Rangarajan S, et al. Associations of urinary sodium excretion with cardiovascular events in individuals with and without hypertension: a pooled analysis of data from four studies. *Lancet*. 2016 Jul 30;388(10043):465-75.

Yang des Funktionskreis „Niere“ stützen

Temperaturverhalten	warm - heiß
Geschmacksrichtung	scharf, süß, salzig
Getreide	Esskastanie, Walnuss, Pistazie
Gemüse	Fenchel
Früchte	Weintraube / Rosinen
Fleisch	Hirsch, Schaf, Ziege, Huhn, Rindfleisch, Wachtel
Fisch	Garnele
Gewürze	Nelke, Anis, Zimt, Fenchelsamen
Sonstiges	Schwarzer Tee, geringe Mengen Alkohol
Reduzieren	kühlende Lebensmittel (rohe Früchte / Gemüse v.a. Melone, Zitrusfrüchte, Gurke, Tomate, Säfte, Kuhmilchprodukte, Eis)



Diätetik in der Altersforschung

- Eine Vielzahl and wissenschaftlich Studien bestätigen den Zusammenhang von Ernährung und langen Leben bei guter Gesundheit
- Ernährung kann u.a. durch positiven Einfluss auf den Telomerstoffwechsell ein langes Leben unterstützen
- es gibt keine einzelnen „Superfoods“ für ein langes Leben
- Kombination aus mehreren gesunden Lebensstilfaktoren hat einen stärkeren Einfluss als jeder Faktor allein



Qigong- Selbstmassage-Übungen zur Gesunderhaltung

Der Mensch ist ein Arznei-Speicher

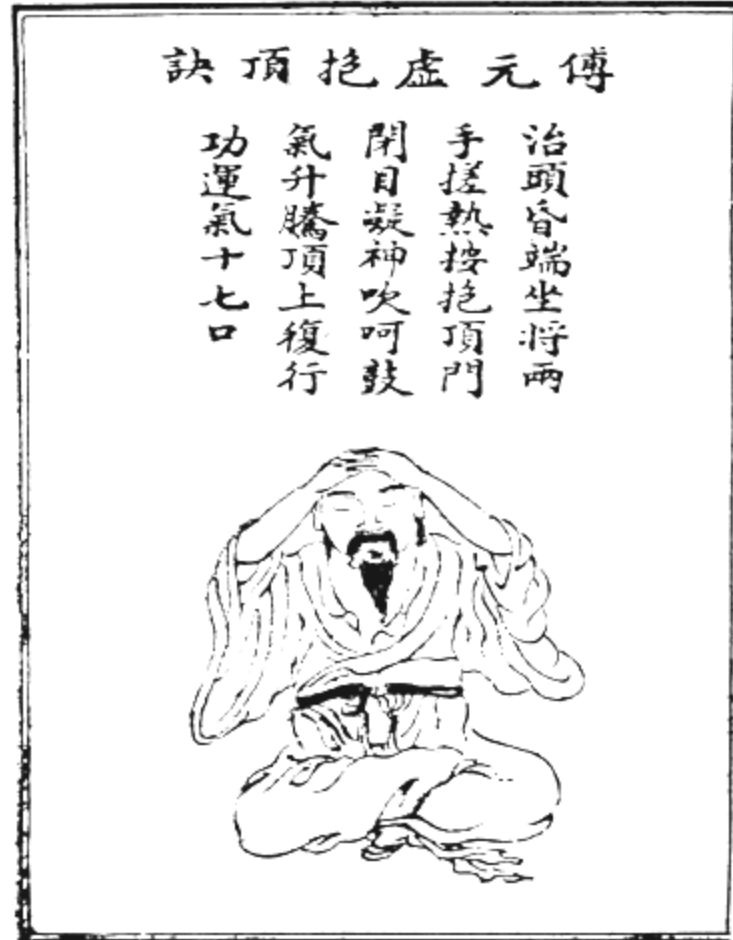
Wunderbare Heilmittel findet er im eigenen Körper

Übet er mit Fleiß und Beharrlichkeit

Mag er doch kein Unsterblicher sein, so ähnelt er doch einem

•Zit. nach Liu Yafei

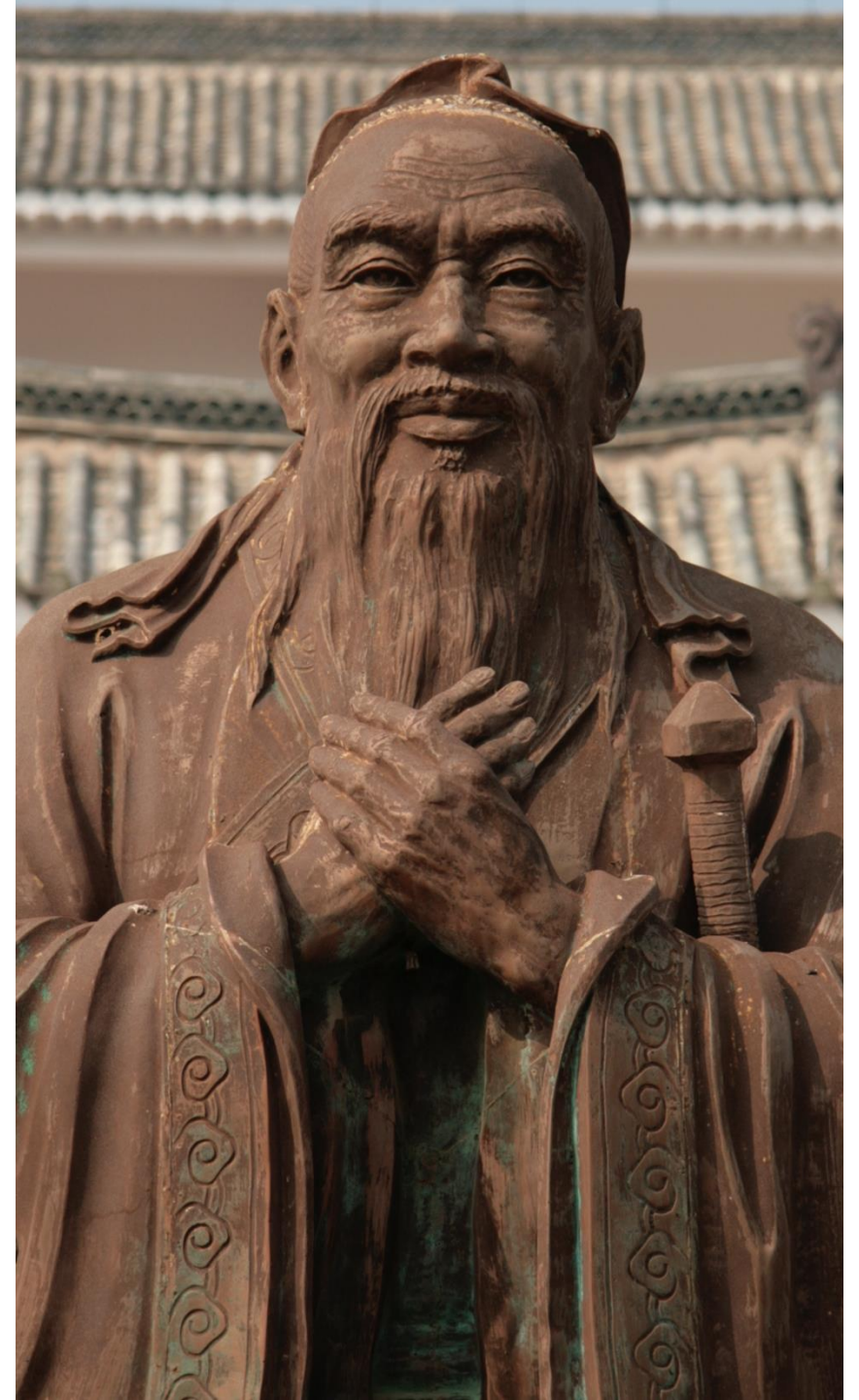
➔ Handouts!!!



Laozi: Daodejing

(Teil 2, 58), übersetzt v. Strauss):

„Wahre Worte sind nicht
schön,
Schöne Worte sind nicht wahr
Der Gute redekünstelt nicht
Der Redekünstler ist nicht gut
Der Erkennende ist nicht
vielwissend
Der Vielwissener erkennt nicht“



Clinique de médecine herbale chinoise
Montagne Enneigée du Dragon de Jade à Lijiang
Klinik für chinesische Kräutermedizin
am Jade drachen-Schneeberg bei Lijiang
Warmly welcome!
Chaleureusement bienvenus.

玉龍雪山本草診



非常感谢！再见大家！