



den Golden Globe Award

- 62 **Witzigmanns Woche: Käsespätzle**
- 65 **Auto: Der Nissan Micra im Test**

### **GESUNDHEIT**

- 72 **Asia-Medizin: Wie spirituelle Therapien Körper und Seele heilen**
- 81 **Gesundheits-News der Woche**

### **FILM/TV**

- 38 **Matt Damon spricht Klartext**

### **ZUM NACHLESEN**



Geprüft und zusammengetragen: umfassendes Nachschlagewerk mit wissenschaftlich nachgewiesenen (!) wirksamen Rezepturen der fernöstlichen Naturheilkunde und anderer Kulturen (Via Nova, 24,95 Euro)

**RICHARD GERE**, 68. Während einer Nepal-Reise befasste sich der Hollywood-Star mit der Spiritualität und Heilslehre Tibets – und pflegt seitdem einen bewussten Lebensstil



Bekennender Buddhist und Freund des Dalai-Lama: Richard Gere

# So heilt Sie die **ASIA-MEDIZIN**

## KÖRPERLICHE UND SEELISCHE BLOCKADEN sanft lösen – das können die Therapieformen aus Fernost. Warum immer mehr Menschen dieser Gesundheitslehre vertrauen und wie sie am besten wirkt, erfahren Sie hier

**A**kupunktur, Tees, Qigong. Das fällt den meisten als Erstes ein, wenn sie „asiatische Medizin“ hören. Klingt klischeehaft – aber tatsächlich sind körperliche Anwendungen, Kräuterkunde und Bewegung wesentliche Bestandteile der östlichen Medizin. Dass es sich dabei aber um ein komplexes System handelt, zu dem weit mehr gehört, als Energiepunkte zu nadeln, ist weniger geläufig.

Das überlieferte Wissen der über 3000 Jahre alten Gesundheitslehren sind Erfahrungen, die über Jahrtausende hinweg gesammelt und weitergegeben wurden. Aus ihr haben sich unter anderem die drei bekanntesten Richtungen der östlichen Heilkunde entwickelt: die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM),

das indische Ayurveda und die immer populärer werdende Traditionelle Tibetische Medizin (TTM). Doch warum erfreuen sich diese Heilmethoden so großer Beliebtheit? „Bei der westlichen Schulmedizin handelt es sich um Pathogenese, die Lehre der Krankheit. Die asiatische Medizin hat die Salutogenese als Grundlage. Das bedeutet, die Lehre der Gesundheit“, sagt Dr.

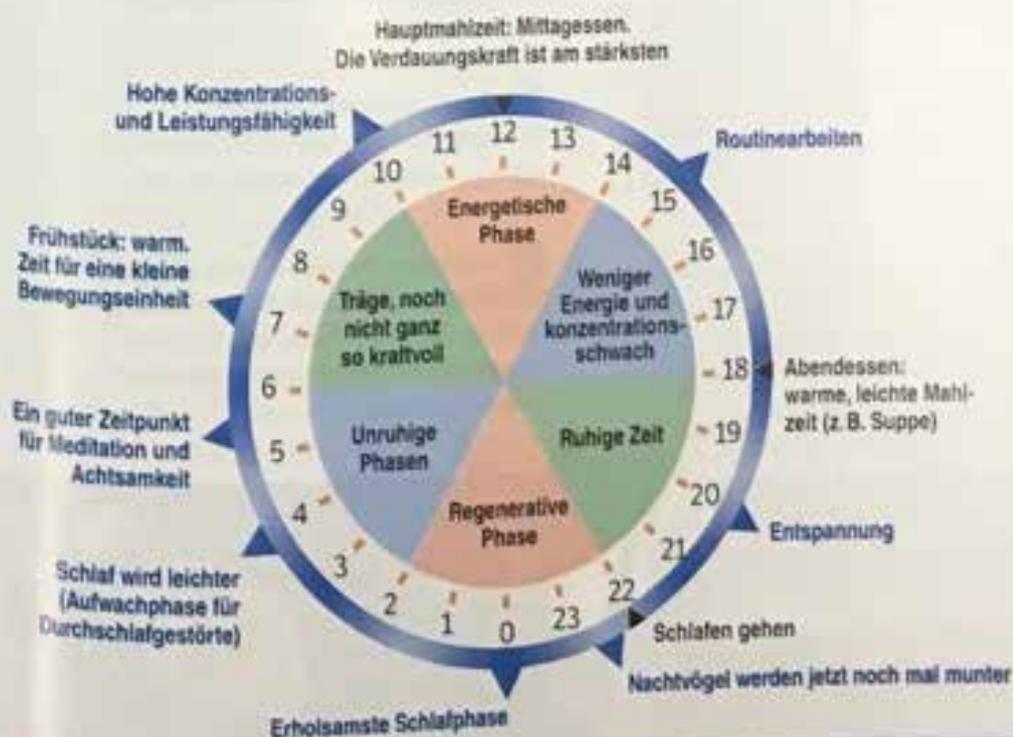
**Ingfried Hobert** aus Steinhude. Der Buchautor und Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und asiatische Medizin sagt: „Wir stellen das gesamte System des Menschen in den Mittel-

punkt und heilen nicht nur das geschädigte Organ. Mit dem Ziel, dass der Körper wieder in seine gesunde Ordnung kommt.“ Denn jede Krankheit, jedes seelische und geistige Leiden ist ein Zeichen, dass etwas ins Ungleichgewicht geraten ist. Der Mensch ist nicht die Krone der Schöpfung, son-



### DER ABLAUF EINES AUSGEGLICHTENEN TAGES

Unser Körper hat seine eigene Uhr und innere Ordnung





**ANDREA LARRONGE**, 60, „Der Körper ist wie ein Bankkonto. Nur wer genügend einzahlt, kann auch etwas abheben“, sagt die Schauspielerin, die sich zu einer Ayurveda-Expertin ausbilden ließ

**KATE HUDSON**, 38, hat ein Glücksrezept für sich entdeckt: ayurvedische Ernährung und Bewegung

**GESUND & FIT: DER MENSCH IST, WAS ER ISST**

**W**er sich gesund ernährt, braucht wenig Medizin. Zu den Grundlagen eines gesunden Lebens gehören in der fernöstlichen Heilkunde die Auswahl der Speisen, deren Zubereitung und die Zeit des Essens. Die wichtigsten Regeln:

- 1 Essen Sie frische Speisen**, möglichst nicht industriell hergestellt. Essen Sie überwiegend pflanzliche Kost, viel Gemüse und Hülsenfrüchte. Der Genuss von Fleisch und Käse ist erlaubt, beides sollte jedoch nicht im Übermaß verzehrt werden.
- 2 Gewürze sind Heilpflanzen** und richtig angewandt bringen sie uns in Balance, sorgen für Energie oder Ruhe, Wärme oder Abkühlung. Die Zubereitung der Speisen mit Gewürzen ist abhängig von der Tageszeit, Jahreszeit und vom Alter. Die wichtigsten Gewürze sind Nelken, Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Muskat, Pfeffer, Safran und Zimt.
- 3 Morgens warm frühstücken.** Getreide wie Haferflocken und gedünstetes Obst zum Beispiel. Statt Kaffee besser Kräutertee oder warmes Wasser mit Ingwer. Die Hauptmahlzeit sollte mittags sein, da die Verdauung dann am besten funktioniert. Das Abendessen sollte leicht und bekömmlich sein und nur noch wenig

Eiweiß enthalten, d. h. nur geringe Mengen an Milchprodukten oder Fleisch. Die ideale Zeit für das Abendessen ist 18 Uhr. Eiskalte Getränke sollten vermieden werden.

**4 Passen Sie die Ernährung dem Klima und den Jahreszeiten an.** Unser Körper reagiert auf die Temperaturen und Veränderungen der Jahreszeiten. Im Winter sind warme Gerichte zu empfehlen, im Sommer dürfen es auch kühlere sein.

**5 Essen Sie regelmäßig**, idealerweise immer zur gleichen Zeit. Das hält die Ordnung im Körper – und wirkt sich harmonisierend auf das seelische und geistige Wohlbefinden aus.

**6 Essen Sie täglich die fünf Geschmacksrichtungen** bitter, sauer, süß (natürlich keine Schokoriegel, sondern Obst), scharf und salzig.

**7 Genießen Sie!** Nehmen Sie sich genügend Zeit und essen Sie mit Freude, langsam und ohne Stress. Idealerweise gemeinsam mit der Familie, mit Freunden oder netten Kollegen.



**Die Kraft der KRÄUTER**

► dern ein Teil des gesamten Kosmos – und wie er besteht er aus den Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft und Raum. Eine Einteilung in Zustände, die alle fernöstlichen Medizinsysteme in ähnlicher Form haben. Jeder Schmerz und jedes Unwohlsein ist ein Zeichen, dass sich diese Elemente und ihre Qualitäten nicht in Balance befinden. Diese wieder zu harmonisieren und zu stärken, ist der Ansatz zur Heilung und zu einem gesunden Leben.

So weit zu den Grundsätzen. Die Säulen der Behandlung sind:

- > Ernährung
- > Maßvolle Bewegung
- > Spiritualität
- > Massagen/Akupunktur und körperliche Anwendungen wie Moxibustion (Erwärmung von Energiepunkten), Schröpfen
- > Kräuterrezepturen

**Pflanzenstoffe, die es in sich haben**

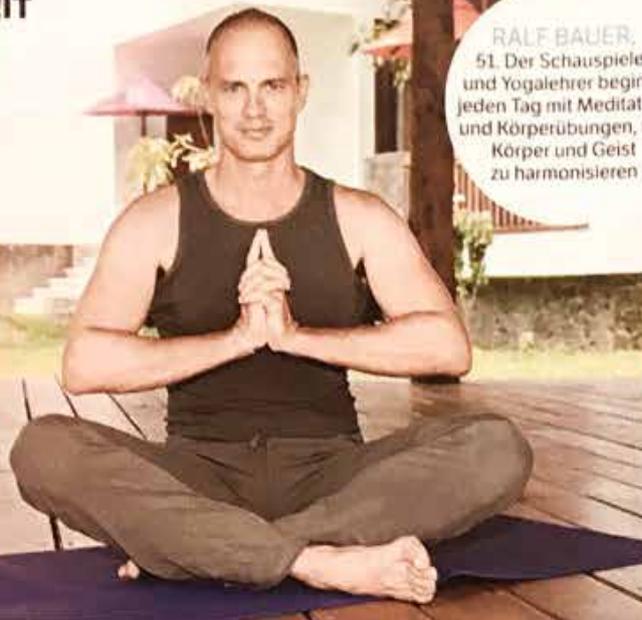
„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“, sagt auch bei uns eine Redensart. Was unterscheidet dann Chinas oder Indiens Pflanzenkunde von der unsrigen? Die Auswahl und die Vielzahl der Gewächse sowie Verarbeitung und Dosierung zum Beispiel: „Wir haben Kräuterrezepturen, die auf einer zum Teil 3000 Jahre alten Tradition beruhen. Die Chinesische Medizin mit ihrer Fülle an Stoffen ist von Beginn an sehr gut organisiert gewesen. Das führte dazu, dass sie sehr früh angefangen haben, Dinge zu zertifizieren und zu standardisieren und auf den Markt zu bringen. Was natürlich viel zu ihrer Bekanntheit beitrug“, erklärt Hobert.

Der Mediziner bereiste nach seiner Facharztausbildung fast alle Kontinente und arbeitete auf den Bahamas, Gran Canaria und Sri Lanka. Dabei befasste er sich intensiv mit dem Heilwissen anderer Kulturen: „Bei uns hat die Naturheilkunde leider ein etwas verstaubtes Image, weil wir es uns verdorben haben durch ein bisschen Tee hier und ein paar Kräuter da.“ Denn ►



**BAR REFAELI**

32. Das Model gesund: TCM-Akupunktur löst Energieblockaden in Fluss und macht eine schöne Haut



**RALF BAUER,**  
51. Der Schauspieler und Yogalehrer beginnt jeden Tag mit Meditation und Körperübungen, um Körper und Geist zu harmonisieren



## Heilwissen vom DACH der Welt

► die moderne Naturmedizin benötigt eine exakte Konzentration der heilenden Inhaltsstoffe, damit sie ihr volles Heilpotenzial entfalten. Auch bei uns widmet sich die Forschung immer mehr diesem Bereich der Medizin. Durch moderne Techniken können wir genau jene Extrakte aus der Heilpflanze gewinnen, auf die es ankommt. Und diese dann entsprechend hoch dosieren, sodass sie ihre Wirkung erreichen.

Kurkuma ist so ein Beispiel. Die Gelbwurzwurzel schützt vor Entzündungen und stärkt die Immunabwehr. In mehreren Studien wurde nachgewiesen, dass der Stoff Curcumin unterschiedliche Eigenschaften hat, die auf Krankheitserreger reagieren und sogar das Wachstum von Krebszellen und Metastasen hemmen können. Experte Hobert sagt dazu: *„Doch die Dosierung muss stimmen – vor allem wenn es dazu beitragen soll, das Tumorwachstum zu hindern. Nur bei 4,5 Gramm pro Tag zeigt es*

*diese Wirkung. Unterdosierung und ungenaue Angaben verwässern den Heilerfolg.“*

Für ihn steht fest: Hoch dosierte Naturmedizin hält einer wissenschaftlichen Prüfung stand.

Dabei betont der Arzt, dass er keineswegs ein Gegner der Schulmedizin ist. Die beiden Systeme sollten sich unbedingt ergänzen. Moderne Diagnostik und High-tech-Operationsmethoden leisten Enormes. Die Errungenschaften der Mikrochirurgie retten Tausenden Menschen das Leben. *„Kinder können damit am Herzen operiert werden. Das macht Familien glücklich und erspart viel Leid“,* weiß der Arzt Hobert.

### Menschen erhoffen sich Hilfe

Leid lindern, den Körper mit Seele und Geist ins Gleichgewicht bringen – dieses Grundprinzip der Tibetischen Medizin basiert auf dem tibetischen Buddhismus.

Auch das Oberhaupt des tibetischen Buddhismus, der **Dalai-Lama**, steht der westlichen Medizin offen gegenüber, nutzt für sich selbst beide Systeme – und sieht sich als Brückenbauer der Kontinente.

Obwohl das Heilwissen vom Dach der Welt lange wie ein Schatz gehütet und nur Tibetern zugänglich war, öffnet es sich langsam dem Westen. Die Rezepturen aus dem Hochland des Himalaja sind mittlerweile auch bei uns erhältlich und werden in Europa zum Beispiel von der Firma Padma nach strengen Kriterien hergestellt. **Dr. Lobsang Dripatsang** ist Experte für die Tibetische Konstitutionslehre. Seine Erklärung, warum sich immer mehr Menschen Hilfe in der asiatischen Medizin suchen:

**KRÄUTER  
BRAUCHEN  
EINE EXAKTE  
DOSIERUNG,  
DAMIT SIE  
WIRKEN**

*„Das Bewusstsein für den eigenen Körper und das Bedürfnis nach Ausgeglichenheit sind stark gestiegen. Bewegungs- und Ernährungslehren sind beliebter denn je. Zudem finden diese Anwendungen inzwischen auch an Universitäten, Kliniken und Gesundheitszentren immer höhere Anerkennung.“*

### In der Ruhe liegt die Kraft

Meditation, Achtsamkeit, Yoga, Tai-Chi und andere Entspannungstechniken sind elementare Bestandteile der östlichen Heilmethoden. Sie helfen dabei, den Geist zu beruhigen. Unsere Gedanken können das Leben schwer machen, wenn sie zu unruhig oder zu angstvoll sind. Viele dieser Praktiken haben wir deshalb in unseren Alltag übernommen. Volkshochschulen bieten sie in ►



## PERSÖNLICHKEITS-CHECK: WELCHER KONSTITUTIONS- TYP BIN ICH?

**D**ie Tibetische Konstitutionslehre geht – ähnlich der im Ayurveda – davon aus, dass jeder Mensch ein Teil des Kosmos ist und, vereinfacht gesagt, drei Energien in sich trägt, die in Balance sein sollten. Jeder dieser Kräfte wird ein Charakter zugeordnet, man unterscheidet die Typen Lung (Wind, Luft), Beken (Wasser und Erde) und Tripa (Feuer). Jeder Mensch ist einer dieser Typen oder eine Mischform. Sind diese drei Prinzipien ausgeglichen, fühlen wir uns körperlich, seelisch und geistig gesund. Wer weiß, welcher Typ er ist, hat eine Orientierung, zu welchen Krankheiten er neigt und welcher Lebensstil ihm empfohlen wird.

### DER FLEXIBLE LUNG-TYP

Woran man ihn erkennt: Er hat meist eine schlanke Figur, feingliedrige Gelenke und neigt zu trockener Haut. Seine Haare sind eher dünn und fein. Das Element des Lung-Typs ist der Wind, er ist ein nervöser Mensch und viel in Bewegung. Außerdem kreativ, klug, ein schneller sowie flexibler Denker. Allerdings können sich auch seine Meinungen und seine Stimmung plötzlich verändern. Zu welchen Krankheiten er neigt: zu Unruhe, Schlafstörungen, zu Verstopfung und Hauterkrankungen. Sein ideales Essen ist warm und nahrhaft. Moderate Bewegung tut ihm gut, extrem auspowern wird ihm weniger geraten. Da der Lung-Typ sehr unruhig ist, sollte er unbedingt auf regelmäßige Ruhe und Entspannung achten.

### DER GEMÜTLICHE BEKEN-TYP

Woran man ihn erkennt: ist eher korpulent gebaut, hat ein rundlicheres Gesicht und oft dicke, manchmal auch störrische Haare. Seine Elemente sind das Wasser und die Erde. Er ist der gemütliche, gesellige, vertrauensvolle Typ. Eher ein ruhiger Mensch, der die Dinge strukturiert und praktisch angeht. Allerdings braucht er manchmal etwas Zeit, bis er in die Gänge kommt. Zu welchen Krankheiten er neigt: zu Übergewicht, Durchblutungsstörungen und Wassereinlagerungen. Das tut ihm gut: Sein Essen sollte eher leicht, jedoch warm sein. Da er zur Trägheit neigt, sind Bewegung und Sport wichtig für ihn. Auch Saunabesuche können seinen Stoffwechsel anregen.

### DER TEMPERAMENTVOLLE TRIPA-TYP

Woran man ihn erkennt: Er ist eher athletisch gebaut, kräftig und muskulös. Ein weiteres Kennzeichen sind schnell fettende Haare und die Neigung zu öligem Haut. Er ist der temperamentvollste der Typen und dem Element Feuer zugeordnet. Das heißt, sein Charakter ist aktiv, er führt gern und steckt andere mit seinen Ideen an. Allerdings kann er auch mal hitzig und zornig reagieren. Zu welchen Krankheiten er neigt: zu Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Entzündungen. Der Tripa-Typ hat so viel Grundenergie in Form von Hitze in sich, dass er (als einziger der Typen) auch kalte Speisen gut verträgt. Und er darf und soll sich beim Sport so richtig auspowern. Da er zu Verspannungen wegen Überanstrengung neigt, bringen ihn körpertherapeutische Behandlungen wie Massagen oder Akupunktur wieder in Balance.

Illustration: © iStockphoto.com/Andreas Hees, © iStockphoto.com/Andreas Hees

**JESSICA ALBA,**  
36. Die mentale Gesundheit spielt bei der Schauspielerin und Dreifach-Mutter eine große Rolle. Meditation steht täglich auf dem Programm



**ORLANDO BLOOM,**  
40, praktiziert Yoga und rezitiert Mantras, um sich von anstrengenden Dreharbeiten zu erholen

**KOMPLEX UND SENSIBEL: DIE METHODEN DER DIAGNOSE**

Wer das erste Mal einen Arzt konsultiert, der mit asiatischen Diagnose-Methoden arbeitet, sollte Zeit einplanen. Neben einem ausführlichen Gespräch über die Situation werden weitere Verfahren angewendet, um den Gesundheitszustand zu checken:

**Pulsdiagnose** Diese Diagnose erfordert Erfahrung, Ruhe, Einfühlungsvermögen und vor allem Fingerspitzengefühl. Der Arzt legt Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger direkt nebeneinander an bestimmte Pulsstellen des Patienten, um dann mit einem Finger nach dem anderen nach unten zu drücken. Er ertastet Länge, Breite, Tiefe, aber auch Kraft, Fülle und Form der einzelnen Pulswellen. Insgesamt kann er 15 Pulsqualitäten unterscheiden. Die Qualität der Pulswellen an den entsprechenden Taststellen macht eine sehr präzise Aussage über die gefährdeten oder bereits erkrankten Organe. Ebenso kann er die Kraft und Energie des Patienten und seine emotionale Verfassung ertasten.

**Zungendiagnose** Dabei wird der Zungenkörper nach Farbe, Form, Beweglichkeit und Stärke begutachtet. Der Zungenbelag nach Färbung, Ausdehnung, Feuchtigkeit, Klebrigkeit und Haftfestigkeit. Sämtliche Veränderungen in Farbe, Form und Belag können auf Störungen im Organismus hinweisen. Die Zunge ist über Nerven sowohl mit dem Gehirn als auch mit inneren Organen verbunden.

**Klangdiagnose** Der Arzt beurteilt den Klang von Husten und Atmung, die Geräusche von Schluckauf und Rülpsen, Würgen und Erbrechen.

**Statur- und Antlitzdiagnose** Sie beruht auf einer genauen Beobachtung der Statur und der genetischen Merkmale eines Menschen. Haare, Nägel, Finger und Haut geben Aufschlüsse über den Organismus, genau wie eine Befragung zu Körperfunktionen wie etwa Appetit, Stuhl und Temperaturempfinden.

Aussagekräftig: Pulsdiagnose



**STRESS** wird vorgebeugt

► ihren Programmen an. Krankenkassen bezuschussen die Kurse, weil sie Schlaflosigkeit, Blutdruck und Rückenbeschwerden vorbeugen – durch Stress verursachte Zivilisationskrankheiten.

„Termine, ständige Erreichbarkeit, aber auch die Erwartungen an uns selbst, die Freizeit aktiv zu gestalten, Sport zu treiben und ein erfülltes Sozial- und Familienleben zu haben, führen zu einem vollen Programm. Aus tibetischer Sicht verlieren wir dadurch oft Energie und innere Gelassenheit, was zielorientiertes Handeln erschwert“, erklärt Dr. Lobsang Dripatsang. „Um die innere Gelassenheit zu erlangen, ist es wichtig, sich täglich Ruhepausen einzuräumen.“

**Ein offener Geist macht glücklich**  
Der Grundpfeiler für Zufriedenheit und Gesundheit ist ein freier und offener Geist. Ein Mensch, der sich seinen Lebensstil bewusst macht, ist in der Lage, sein eigenes ungesundes Verhalten zu erkennen – und somit, falls nötig, auch zu verändern. Auf diese Art und Weise kann er selbst zu seiner Genesung beitragen. „Jedes Symptom wird in der asiatischen Medizin als Zeichen gesehen, genauer hinzusehen und sich auch zu hinterfragen. Wie lebe ich gerade? Was ist in meinem Alltag los? Was schadet meiner Gesundheit? Warum ist in meinem Organismus etwas in Unordnung und wie kommt er wieder ins Gleichgewicht?“, so Hobert.

Dazu benötigt man den Arzt und die Mitarbeit des Patienten gleichermaßen.

Ein Asia-Mediziner sieht den Menschen nicht nur als gut funktionierendes organisches Wesen, sondern in seiner ganzen Komplexität. Die erste Anamnese kann daher bis zu 90 Minuten dauern (siehe Kasten). Ein umfassendes diagnostisches System offenbart dabei die individuellen, persönlichen Charakteristika eines Menschen: An Pulsschlag, Physiognomie, Haar- und Hautbeschaffenheit und Stimme erkennen gut ausgebildete Asia-Mediziner die Stärken, Schwachpunkte und Grundkonstitution (siehe Kasten: „Welcher Konstitutions-Typ bin ich?“) ►

**ZUM NACHLESEN**



Geprüft und zusammengetragen: umfassendes Nachschlagewerk mit wissenschaftlich nachgewiesenen (!) wirksamen Rezepturen der fernöstlichen Naturheilkunde und anderer Kulturen (Via Nova, 24,95 Euro)



Das Buch beschreibt, wie die Chinesische Medizin funktioniert, und erklärt, wie man mit einer geänderten Lebensweise und Ernährung zur Heilung beiträgt. Lebensnah und mit Humor geschrieben (OGTCM, 22,90 Euro)



**JENNIFER ANISTON,**  
48. Bereits 20 Minuten Meditation helfen der Hollywood-Diva dabei, ihr nervöses Gedankenkarussell still stehen zu lassen. Die Ruhe stärkt auch ihr Immunsystem



**UMA THURMAN,**  
47. Die Asia-Medizin ist Teil ihres Lebens. Ihr Vater ist mit dem Dalai-Lama befreundet und wurde von ihm zum Mönch ernannt. Ihr Bruder ist ein bekannter spiritueller Yogalehrer

## HEILUNG auf allen Ebenen

► eines Menschen sowie seinen Alltag, sein Schicksal und seinen Lebensstil: „Ich hatte heute zum Beispiel einen Patienten, der viel runterschluckt und angepasst ist. Das erkenne ich an der Sprachstörung, an einem leicht roten Kopf. Außerdem litt er unter Schulter- und Nackenverspan-



nung sowie Ohrgeräuschen. An dieser Stelle greift dann die asiatische Medizin in das System ein und verordnet ein komplexes Mittel.“

Wenn der Patient dann mitmacht, an ein paar Stellschrauben in seinem Leben selbst dreht – dann gelingt die Heilung.

SUSANNE FETT

### DAS GROSSE REICH DER PFLANZEN

**DIE ASIATISCHE MEDIZIN** kennt eine Vielzahl an hochwirksamen Pflanzen.

**KURKUMA** Die Gelbwurz stärkt das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend (z. B. in „Curcumin-Loges“).

**DIE WINTERKIRSCH**e wird im Ayurveda bei Nervosität, Überanstrengung, Schlaflosigkeit eingesetzt (z. B. in „Vigo-Loges“).

**GINKGO-BLÄTTER** enthalten einen einzigartigen Extrakt gegen Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Tinnitus und Schwindel (z. B. in „Tebonin“).

**WICHTIG SIND** Herkunft und Verarbeitung der Produkte. Eine gewisse

Vorsicht ist vor minderwertigen TCM- oder ayurvedischen Mixturen geboten. Immer wieder ist zu hören, dass Heilmittel mit Schwermetallen belastet seien. Achten Sie auf hochwertige Qualität und die Hersteller der Heilkräuter und Extrakte (z. B. ethnohealth.com).

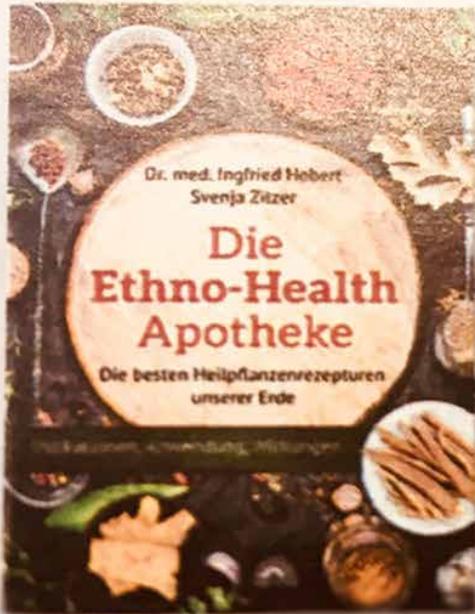
**TIBETISCHE MIXTUREN** mit auserlesenen Inhaltsstoffen werden von der Schweizer Firma Padma hergestellt. Basis für eine gute Gesundheit: das verdauungsfördernde „Padma DigesTib“.



Ginkgoblatt

## ZUM NACHLESEN

---



**Geprüft und zusammengetragen: umfassendes Nachschlagewerk mit wissenschaftlich nachgewiesenen (!) wirksamen Rezepturen der fernöstlichen Naturheilkunde und anderer Kulturen (Via Nova, 24,95 Euro)**