

Dr. h.c. Alfred Gruber

# Mit Tee zur perfekten Balance

Mit Kräutern  
und Tees zum  
Yin- und Yang-  
Ausgleich

VitalWorld Verlag

Pocket

Dr. h.c. Alfred Gruber

# Mit Tee zur perfekten Balance

Mit Kräutern und Tees  
zum Yin- und Yang-Ausgleich

VitalWorld Verlag

Pocket

# Inhalt

## MIT KRÄUTERN UND TEES ZUM YIN- UND YANG-AUSGLEICH 4

**Yin und Yang** . . . . . 4

**Typische Ausprägungen** . . . . . 6

Yang-Charakter . . . . . 7

Yin-Charakter . . . . . 8

Zwei sich widerstrebende Kräfte . . . . . 9

Yin und Yang auf körperlicher Ebene . . . . . 9

**Westliches und östliches Denken** . . . . . 12

Unterschiedliche Weltanschauung . . . . . 12

Was ist gesund und krank? . . . . . 14

Das Muster der Disharmonie . . . . . 15

Heilen im Reich der Mitte . . . . . 18

**Die Fünf Elemente der TCM** . . . . . 20

Die Bedeutung der Organe in der TCM . . . . . 20

Die Wandlungsphasen nach den Fünf Elementen . . . 22

## SPECIAL

**Typenlehre nach den Fünf Elementen** . . . . . 26

**Networking der Organe für  
unsere Gesundheit** . . . . . 30

Weg von der Form, hin zur Funktion . . . . . 30

Unsere Organe nach der TCM .....	32
Haben Sie Ihren Typ gefunden? .....	38
Esoterische Augenwischerei? .....	39
Gegen jedes Übel ist ein Kraut gewachsen ... ..	39
Unser Energiekörper .....	41
Kaiser-Rezepturen .....	42
Phytotherapie versus Kaiser-Rezeptur .....	44
Wie Rezepturen wirken .....	46
Basischer Tagestee .....	47
Tee für den Metabolismus .....	48
Ladytee .....	51
Beautytee .....	56
Der Vorteil basischer Kosmetik .....	58
1 Shen – Der Geist, den man von innen sieht .....	59
2 Lunge und Dickdarm/Element Metall sind für den Austausch zuständig .....	60
3 Schlacke macht Falten, weil die Haltekräfte leiden .	61
4 Toxine belasten die Haut und produzieren Hautkrankheiten .....	61
Wenn Sie kein Teetrinker sind .....	63
Bildnachweis/Impressum .....	64



# MIT KRÄUTERN UND TEES ZUM YIN- UND YANG-AUSGLEICH

Wer bin ich?  
Was ist meine  
Lebensaufgabe?  
Welche Kräuter  
passen zu mir?

## Yin und Yang

Alle kennen das schöne Zeichen *Yin und Yang*. Sie werden aber leider sehr unterschiedlich interpretiert und verstanden. In der asiatischen Gesundheitslehre wird die Harmonie der Energiefelder des Menschen als Dualität verstanden. Diese beiden Pole werden Yin und Yang genannt. Jeder Mensch hat unzählige Muster von Yin- und Yang-Balancen oder Dysbalancen in seinem Körper. Überall finden

wir die Grundstruktur der Schwingung von *auf und ab*, von *heiß und kalt*, von *stark und schwach* usw. Wichtig ist jedoch, dass alles richtig oder falsch sein kann. Es gibt keinen absolut perfekten Zustand. Ein guter Zustand ist immer in Bewegung, ist immer Veränderung, Entwicklung. Generell gehen wir von zwei Grundtypen des Menschen aus: Der Yang-Typ oder Yang-Charakter und der Yin-Typ oder Yin-Charakter. Jeder Mensch vereinigt beide Anteile in sich, aber nicht bei jedem Menschen sind die Strukturen gleich stark ausgeprägt. Zudem zeigt sich bei jedem Menschen eine Mangel- oder Füllecharakteristik der einzelnen Pole in bestimmten Symptomen.



Yin und Yang sind stark und schwach, wach und müde, gut und böse, feindselig und freundlich.



## Typische Ausprägungen

Yin und Yang erscheinen erstmalig im Orakelbuch *I Ging* aus dem 11. Jahrhundert nach der Zeitenwende. Die Idee von Yin und Yang geht auf die Beobachtung der Natur zurück, die in gewisser Weise in Gegensätzen bzw. Paaren angelegt erscheint, die einander bedingen: Kälte und Wärme, Tag und Nacht, Sommer und Winter, Berg und Tal.

Diese Betrachtungsweise ist wie ein Schlüssel zum Konzept der TCM. Im Folgenden eine kleine Aufzählung typischer Ausprägungen dieser beiden Typologien Yin und Yang. Versuchen Sie, sich einem Typus zuzuordnen, aber wundern Sie sich nicht, wenn Sie bei beiden Typen Eigenschaften von sich finden. Das ist ganz normal.



Bildsymbole haben in China eine lange Tradition, der Drache als Symbol für den Kaiser, I Ging sowie Yin und Yang.

## Yang-Charakter

Yang ist wie der Tag, die Sonne; es ist das Männliche, das Nichtmaterielle, das Aktive, das Helle; es ist das nach oben und nach außen Gerichtete. Auf der körperlichen Ebene ist das Yang-Element Energie und Wärme, das Potenzial, das alle Körperfunktionen aufrechterhält.

### Ein Yang-Mangel macht sich folgendermaßen bemerkbar:

- ☯ Müdigkeit, Erschöpfung
- ☯ Konzentrationsschwäche
- ☯ Heißhunger auf Süßes
- ☯ Völlegefühl
- ☯ Verstopfung
- ☯ Antriebslosigkeit
- ☯ Sexuelle Unlust
- ☯ Häufiges Frieren, kalte Füße, kalter Po

### Eine Yang-Fülle zeigt sich durch:

- ☯ Heiße Körperempfindung
- ☯ Rote Gesichtsfarbe
- ☯ Schlafstörungen
- ☯ Neigung zu Ärger und Zorn
- ☯ Neigung zu Übergewicht und Heißhunger



Yang



## Yin-Charakter

Yin ist wie die Nacht, der Mond, das Weibliche, das Materielle, das Passive, es ist das nach unten und innen Gerichtete, alles Dunkle und Schattige. Das Yin-Element auf körperlicher Ebene ist die Substanz, alles Sichtbare des Körpers, das sich immer wieder erneuert.

### Ein Yin-Mangel macht sich folgendermaßen bemerkbar:

- ☹️ Nachtschweiß
- ☹️ Schlafstörungen
- ☹️ Inneres Hitzegefühl
- ☹️ Unruhe, Nervosität
- ☹️ Gelegentlich schnelles Sprechen

### Eine Yin-Fülle zeigt sich durch:

- ☹️ Neigung zu Depressionen
- ☹️ Übergewicht
- ☹️ Starkes Bedürfnis nach Kaffee
- ☹️ Helmdruckartigen Kopfschmerz
- ☹️ Erkältungsanfälligkeit



Yin

## Zwei sich widerstrebende Kräfte

Yin und Yang, diese beiden Kräfte, sind einerseits sich widerstrebende Gegensätze, andererseits ziehen sie sich gegenseitig an und sind voneinander abhängig. Sie bedingen, ergänzen und unterstützen einander, gleichen sich einander an, wirken zusammen, nähren sich gegenseitig, erschaffen und zerstören einander.

Alles im Leben, in unserem Körper bis hin zu jeder Zelle und ihrer Funktionen lässt sich nach Yin und Yang einteilen und werten. Zu einer objektiven Bewertung ist immer der Gegenpol notwendig. Sie können Dunkelheit nur bewerten, wenn Sie die Helligkeit kennen. Ist es zum Beispiel beim Abendspaziergang dunkel? Im Vergleich zum Tag wahrscheinlich schon, im Vergleich zu einer unterirdischen, unbeleuchteten Höhle ist der Abend aber geradezu hell.

**Im chinesischen Denken ist das Leben ein Kreislauf von Yin und Yang, wie die Jahreszeiten, die einem ständigen Wechsel von Winter und Sommer unterworfen sind. Die Jahreszeiten dazwischen sind gewissermaßen ein Ausgleich der Extreme.**

## Yin und Yang auf körperlicher Ebene

Das Beispiel »Abendspaziergang« lässt sich auch auf die körperliche Ebene übertragen. Wie ist es bei Schmerzen? Wann spricht man von einem Yin-Schmerz und wann von einem Yang-Schmerz? Yin

bedeutet passiv, chronisch, bedeutet kalter Schmerz. Yang ist aktiv, akut, ist heißer Schmerz.

Aber Yang-Schmerzen lassen sich noch weiter unterteilen. Bei einer Zehenprellung zum Beispiel, die einige Minuten wehtut, handelt es sich definitiv um einen Yang-Schmerz. Aber im Verhältnis zu einem doppelten, komplexen und offenen Bruch ein Yin-Schmerz. Welcher Zustand ist also besser: Yin oder Yang? Beim Schmerz vielleicht Yin? Im oben genannten Fall vielleicht schon. Wenn wir jedoch unter chronischen rheumatischen Yin-Schmerzen leiden, hätten wir vielleicht lieber einen Yang-Bruch-Schmerz, der auch wieder vorbeigeht, als ein Leben lang unter chronischen Schmerzen zu leiden. Es gibt keine *idealen* Schmerzen.



Der Yang-Körper umfasst u.a. die hintere Körperseite, die linke Körperhälfte, äußere Körperteile, Sehnen und Knorpel uvm.



Der Yin-Körper umfasst u.a. innere Körperteile, Körperhöhlen, Haut und Knochen uvm.

Man kann Yin und Yang nicht werten, da es keinen Norm-Zustand gibt. In der *Traditionellen Chinesischen Medizin* (TCM) hat man in Jahrtausende langer Arbeit, Recherche, Behandlung und Austestung nach Normen gesucht. Solche Normen kennen wir aus der Naturheilkunde, die ihre Wurzeln wahrscheinlich in der keltischen Medizin (Druiden) hat und fast dreimal so alt ist wie die TCM. Beispiel: Ötzi, der Gletschermann. Er wurde vor 5.600 Jahren bereits auf Akupunkturpunkten behandelt, also lang bevor die TCM entstanden ist. Wichtig ist lediglich, dass Sie Ihre eigene Norm finden. Was ist für *Sie* normal? Vor allem aber: Was ist für Sie gut?

Das Yin- und Yang-System finden wir auf verschiedene Systeme verteilt, die unseren Körper und unseren Geist am Leben erhalten. Die TCM teilt die fünf Hauptaufgaben auf fünf Elemente auf.



Durch Tai-Chi wird der Fluss des Qi angeregt und harmonisiert. Viele Menschen machen die Übungen am Morgen an frischer Luft.

## Westliches und östliches Denken

Um das Wesen der *Traditionellen Chinesischen Medizin* (kurz: *TCM*) besser nachvollziehen zu können, sollten Sie sich vor Augen führen, dass sich unser westliches Denken in vielen wichtigen Punkten vom östlichen massiv unterscheidet. Das gilt übrigens nicht nur für China, sondern generell für den gesamten ostasiatischen Raum.

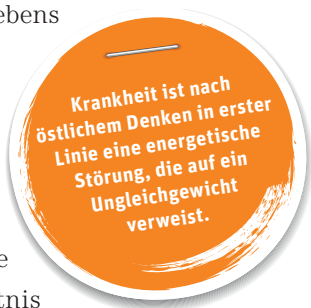
### Unterschiedliche Weltanschauung

Unsere abendländische Kultur setzt primär auf eine analytische und abstrakte Betrachtungs- und Denkweise. Demzufolge ist der westliche Mensch bestrebt, möglichst viel zu erforschen und die Natur eher für

sich nutzbar zu machen, als sich ihr anzupassen oder gar unterzuordnen. Die fernöstliche Weltsicht gibt hingegen dem Ganzheitlichen sowie der Erfassung von Gestalt und Raum Vorzug. Entsprechend berücksichtigt und achtet man die Abhängigkeiten zwischen Mensch und Natur: Auf der Basis dessen wird sich den Umständen des Lebens angepasst.

Ein weiterer bedeutsamer Unterschied ist, dass das mechanistisch-analytische Weltbild des Westens versucht, die Dinge in immer kleinere Einzelteile zu zerlegen. Anhand der Kenntnis von Funktion und Struktur dieser vielen einzelnen Details versucht man, das große Ganze zu erfassen und zu verstehen. Demgegenüber steht das ganzheitliche Verständnis Ostasiens. Dieses befasst sich mit den Reaktionen des Ganzen auf äußere Einflüsse und berücksichtigt dabei stets das Zusammenwirken der Einzelteile untereinander.

Vor diesem Hintergrund darf es Sie nicht verwundern, dass die chinesische und die westliche Medizin andere Vorstellungen davon haben, wie und warum wir krank werden und wie wir wieder gesund werden können.



## Was ist gesund und krank?

Da unser westliches Weltbild im Wesentlichen von der Vorstellung von Ursache und Wirkung gekennzeichnet ist, haben Krankheiten im westlichen Sinn »handfeste« Faktoren als Auslöser: Bakterien und

**Bei der Frage »Was ist gesund?« und »Was ist krank?« kommt es immer mehr zu einer Relativierung der Standpunkte. Seit einiger Zeit ist eine Annäherung westlichen und östlichen Denkens bei alternativen Heilmethoden festzustellen.**

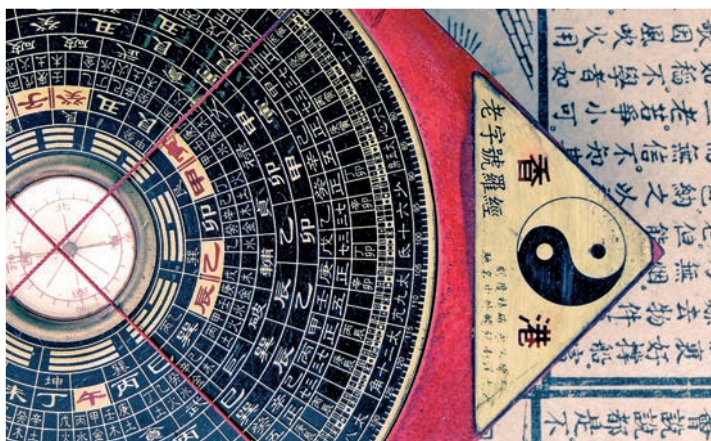
Viren beispielsweise oder entartete Krebszellen. Nach chinesischer Auffassung jedoch kann jedes Einzelelement nur in seiner Beziehung zum Ganzen gesehen und verstanden werden. Deshalb ist es auch gar nicht erforderlich, nach einzelnen Ursachen zu suchen. Denn was hierzulande als Ursache einer Krankheit

gilt, betrachtet man in der chinesischen Medizin nur als Symptom: Weil bereits ein Ungleichgewicht besteht und ein bestimmtes Organ geschwächt ist, kann es sich nicht mehr gegen störende Einflüsse schützen und wird beispielsweise von Krankheitserregern befallen. Beseitigt man diese, etwa Bakterien, verschwinden zwar die Krankheitssymptome, doch da das Gleichgewicht noch nicht wiederhergestellt ist, ist auch das erkrankte Organ noch nicht geheilt. Einen wesentlichen Beitrag zur Gesundung leistet dabei der Patient selbst. Achtsamkeit im Umgang mit sich und seinem Umfeld ist ganz entscheidend.



## Das Muster der Disharmonie

Der chinesische Arzt richtet seine Aufmerksamkeit deshalb nicht auf einzelne Faktoren, sondern vielmehr auf den gesamten Organismus: Er sammelt alle Informationen, Symptome und individuellen Charakteristika seines Patienten, bis er das findet, was die TCM das *Muster der Disharmonie* nennt. Dieses beschreibt einen Zustand des Ungleichgewichts, in dem sich ein Mensch befindet. Ebenso wie in der traditionellen indischen Medizin, dem Ayurveda, geht man auch in China davon aus, dass nur jemand im harmonischen Gleichgewicht wirklich gesund ist. Ist dieses jedoch gestört und sind Yin



Der Feng-Shui-Kompass dient der Bestimmung unserer Lebensbereiche. Auch hier kommt dem Qi entscheidende Bedeutung zu.

und Yang aus dem Lot geraten, ist der Organismus empfänglich für schädliche Einflüsse. Deshalb ist es das Ziel der TCM, den Körper in Harmonie zu halten und sogar kleinste Abweichungen davon wieder ins Lot zu bringen. Und zwar je eher desto besser. Denn wie man in einem alten chinesischen Heilbuch nachlesen kann, ist »eine Krankheit zu heilen, die schon besteht, so, als ob man einen Brunnen erst dann gräbt, nachdem man Durst bekommen hat«.



Traditionelle chinesische Teekanne und Teetassen. In China werden sie von Generation zu Generation weitergegeben.