







































## Körperliche Betätigung

Körperliche Betätigung ist die Grundlage der Gesundheit von Milz und Magen und tatsächlich ist einer der Hauptfaktoren für eine Schwäche der Milz ‚übermäßiges Sitzen‘. Täglich 30 Minuten Gehen reicht bei vielen Menschen aus, um die *Qi*-Zirkulation aufrecht zu erhalten. Beachten Sie jedoch, dass, obwohl etwas körperliche Betätigung gut ist, daraus nicht folgt, dass mehr besser ist. Überarbeitung oder ein exzessives Training setzt die Milz über Gebühr unter Druck und kann ihre Funktion mit Sicherheit ebenso schwächen wie keine Übungen. Kräftige Übungen in geringer, regelmäßiger Dosierung können hilfreich sein, um aufgestautes oder stagnierendes Leber-*Qi* zu zerstreuen oder einen blockierten *Qi*-Mechanismus zu befreien. In ähnlicher Weise können bestimmte Formen von Yoga oder *Qigong* wirksam bei der Förderung der *Qi*-Bewegung in der Leber und durch den *San Jiao* sein.

## Entspannung, Meditation

Einige Entspannungstechniken oder Meditationspraktiken sind zusätzlich zur Behandlung von gastrointestinalen Beschwerden nützlich, besonders bei jenen Beschwerden, die eine Komponente von Leber-*Qi*-Stagnation aufweisen. Praktische Methoden, die eingesetzt werden können, um die ungewöhnlichen Reaktionen auf stressige oder emotionale Auslöser zu kontrollieren, d. h. die Leber zu beruhigen und zu regulieren und den *Qi*-Mechanismus anzuregen, sind hilfreich. Dies kann etwas so Einfaches wie fokussiertes Atmen, eine *Qigong*-Übung oder eine angeleitete Entspannung sein. Fortgesetzte Praxis von Entspannungs- oder Meditationstechniken werden mit der Zeit die Art und Weise des Verhaltens einer Person ihrem Umfeld gegenüber verändern und viele *Qi*-Stagnationen und damit verbundene Beschwerden lindern.

## Abdominalmassage

Eine Abdominalmassage fördert die Bewegung des Darm-*Qi* und regt die Peristaltik an. Sie ist besonders zur Befreiung des *Qi*-Mechanismus und zu Förderung des Absteigens von Magen- und Darm-*Qi* wirksam, um Obstipation und abdominale Distension zu lindern.

## Retentionseinläufe

Retentionseinläufe sind bei einer Pathologie des Dickdarms hilfreich und in Fällen, in denen der Patient unwillig oder unfähig ist, die verordnete Medizin oral einzunehmen. Obwohl scheinbar unangenehm, sind Retentionseinläufe faktisch leicht und bequem einzusetzen. Die Kräuter werden in üblicher Weise gekocht (gewöhnlich 100-200 ml) und mit einem handelsüblichen Einlaufbesteck ins Rektum eingeführt. Der Patient liegt dabei auf dem Rücken oder auf der linken Seite und sollte die Flüssigkeit für 30-60 Minuten einhalten. Es kann zwar zu dringendem Stuhlbedürfnis kommen, das jedoch schnell vorüber geht. Der Vorteil ist der direkte Kontakt mit den Darmwänden, keine Zerstörung empfindlicher Bestandteile durch die Magensäure und eine große Oberfläche für die Absorption.

## BEHANDLUNGSVERLAUF

Nach unserer Erfahrung ist die Länge der Behandlung ein kritischer und häufig unterschätzter Punkt. Neulinge scheinen zu glauben, komplexe und chronische Zustände in unrealistisch kurzer Zeit beseitigen zu können. Der Unterschied zwischen Erfolg und Versagen ist manchmal schlicht eine Frage der Beharrlichkeit. Die meisten Patienten, die wir im Westen zu Gesicht bekommen, haben chronische Probleme. Sie wurden häufig mit Pharmazeutika behandelt, was ihre Reaktion auf eine TCM-Behandlung verändert. Bei unerfahrenen Praktikern gibt es die Tendenz, Rezepturen zu verändern und zu wechseln, wenn sich innerhalb von ein bis zwei Wochen keine Ergebnisse einstellen. Das ist falsch. Wenn es einen angemessenen Grad an Vertrauen in die Diagnose und Leitrezepitur gibt, sollte die Basisstrategie für mindestens 6 Wochen fortgesetzt werden, bevor große Veränderungen gemacht werden. Dies trifft besonders bei strukturellen Veränderungen wie Blut-Stagnation oder Schleim-Massen zu. Als Faustregel für die allgemeine Länge einer Behandlung kann gelten, dass pro Jahr, in dem das Symptom vorlag, je ein Monat Behandlung erforderlich ist.