

# Georg Weidinger Die Heilung der Mitte

Leseprobe

[Die Heilung der Mitte](#)

von [Georg Weidinger](#)

Herausgeber: Ennsthaler Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17482>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Wenn die Milz müde ist...

*Sorge dich nicht  
um die Ernte,  
sondern um die  
richtige Bestellung  
deiner Felder.*

*Konfuzius*

Und jetzt beschreibe ich den Weg, was und wie es bei uns im Westen aus meiner sehr persönlichen Erfahrung (mit der Erfahrung bei ein paar tausend Patienten, die in den letzten 23 Jahren durch meine Finger gegangen sind) schief läuft:

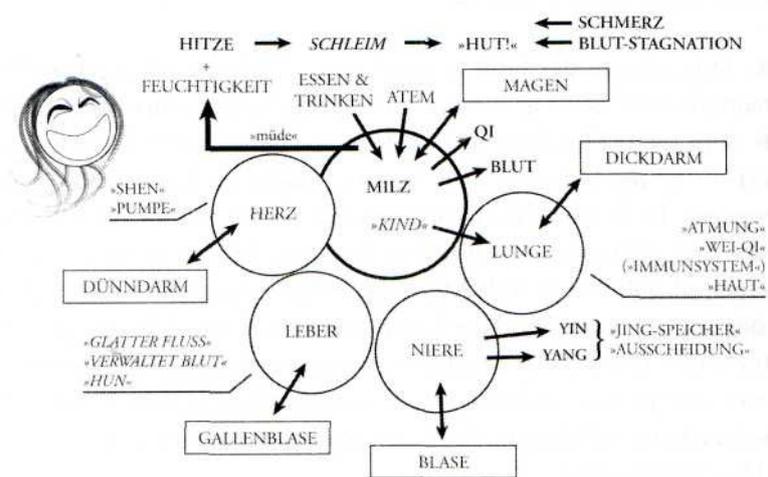
Die Milz steht in der Früh auf und sagt: »Ich bin noch sooo müde.« Wenn die Milz müde ist, aus welchem Grund auch immer (darauf gehe ich dann später ein), kommt trotzdem die Nahrung, das Essen, in den Körper und die Milz sagt: »Ich bin sooo müde, ich kann einfach nicht verdauen. Es ist mir viel zu anstrengend!« Dann nimmt die Milz das Essen und wirft es in die Mistkübel. Und mit der Zeit schaut es aus im Körper, überall stehen volle Mistkübel herum, da die Milz auch viel zu müde ist, um diese Mistkübel auszuleeren (was ebenfalls Aufgabe der Milz wäre). Diese vollen Mistkübel nennen wir *Feuchtigkeit*. Kommt zu dieser Feuchtigkeit noch Hitze dazu, dann entsteht *Schleim* (Schleim ist also in diesem Fall eine durch Hitze eingedickte Feuchtigkeit). Die *Hitze* kommt

- von *außen* (als Hitze oder Sommerhitze aus der Jahreszeit heraus, durch heißes Klima, durch Sonneneinstrahlung, heißen Arbeitsplatz etc.)
- aus der *Nahrung* (durch Zubereitungsarten, die sehr viel Hitze in das Essen hineinstecken, wie zum Beispiel Frittieren;

durch heiße Lebensmittel und scharfe und heiße Gewürze; der Hauptverursacher von Hitze aus der Nahrung bei uns ist *zu viel tierisches Eiweiß*. Tierisches Eiweiß ist ein Superbrennstoff, der sehr gezielt eingesetzt werden sollte ... (später mehr dazu).

- Durch's *Rauchen* (wenn man »Feuer einatmet«, also den Rauch eines Feuers einatmet, atmet man Hitze ein ...)
- oder *von innen* durch schlechte Kühlung im Körper bei Blut oder YIN-Mangel (Blut ist eine Art Kühlflüssigkeit im Körper und das YIN ist die Basis von Blut ...) oder als eine Art
- *Reibungshitze*, wie sie bei Leber-Qi-Stagnation entsteht (wenn es also »im Körper nicht rund läuft«, wie ein Auto, das nicht rund läuft und daher schnell überhitzt, siehe unten).

Die Chinesen sagen: Hast du eines der drei Dinge, nämlich *Schmerz* und/oder *Schleim* und/oder *Blutstagnation* {oder *Blutstase*, zur Unterscheidung siehe unten), dann behandle das und vergiss den Rest! *Dem da brennt der Hut!*



Dazu einen

### **Einschub: Der Glatte Fluss und der Brennende Hut**

Zur Erinnerung und Zusammenfassung: Es gibt sechs Substanzen im Körper, die fließen. QI als die »erste Substanz« bewegt die anderen fünf Substanzen: Blut, Flüssigkeiten, Nahrung, Schleim und Hitze. Alle sechs Substanzen sollen glatt fließen. Für diesen glatten Fluss sorgt die Leber. **Schmerz ist immer ein Zeichen, dass etwas im Körper nicht gut fließt! Schmerz ist ein Zeichen dafür, dass eine der sechs Substanzen nicht gut fließt!** Dabei gibt die *Schmerzqualität* (wie sich ein Schmerz anfühlt) einen Hinweis darauf, welche Substanz nicht gut fließt. Alle sechs Substanzen können schlecht fließen und das heißt, sie stagnieren. *Wichtig:* QI bewegt die anderen fünf Substanzen. Wenn eine der fünf Substanzen nicht gut fließt, gibt es daher fast immer gleichzeitig auch Beschwerden von Seiten der QI-Stagnation. Als Beispiel: QI sitzt auf dem Blut wie ein Reiter auf einem Pferd. Es gibt daher drei Gründe, warum das Pferd nicht gut vorankommt: Erstens: Das Pferd ist schwach, sehr schlecht genährt und daher müde und mag sich einfach nicht schnell bewegen, oder wenn es ganz schwach ist, bewegt es sich gar nicht mehr. Zweitens: Das Pferd ist stark, aber der Reiter müde und faul und treibt das Pferd einfach nicht gut an. Und drittens die »Rien ne va plus«-Variante (»Nichts geht mehr«): Reiter und Pferd haben beide länger schon überhaupt keine Nahrung mehr bekommen und der Reiter hält sich noch irgendwie am Pferd fest, um nicht herunterzufallen; von Fortbewegung keine Rede ... ! Chinesisch heißt das im ersten Fall Blutmangel und Blutstagnation, wenn sich das Pferd gar nicht mehr bewegen lässt Blutstase, im zweiten Fall Qi-Mangel und sekundärer Blutmangel mit Blutstagnation, im dritten Fall Blutstase (vom QI rede ich da gar nicht mehr, denn »da vergesse ich schon den Rest, weil ja der Hut brennt! ... «) So gibt es

1. eine *QI-Stagnation*
2. eine *Blut-Stagnation* UND eine *Blut-Stase*

## Wie sind wir lieb zur Milz?

*Bevor du andere heilen kannst,  
heile dich selbst.«*

*9 The Fat Man« in« The House Of God« von Samuel Shem*

Genauso erzähle ich es meinen Patienten seit Jahren. Egal, welche Krankheit, egal, welches Wehwechen, ob körperlich oder psychisch, ob sehr schwere Erkrankung oder nur eine ganz kleine, ob es um Gesunderhaltung geht (damit man eben keine dieser Erkrankungen bekommt) oder auch, ob es darum geht, den Kindern einen guten Start ins Leben zu ermöglichen — allen erzähle ich, wie sie »lieb sein können zu ihrer Milz«. Das ist die Hausaufgabe. Das ist das, was Sie selber machen können. Damit allein wird schon vieles besser oder sogar wieder gut. Sie kümmern sich um Ihre Mitte und als Arzt kümmere ich mich dann noch zusätzlich um die verschiedenen Beschwerden, damit alles ein bisschen schneller geht. Geduld ist oft nicht die Sache von uns im Westen, da nehme ich mich nicht aus. Dieses »Zusätzlich« heißt dann, je nach Patient, Situation, Krankheit und Dringlichkeit: Akupunktur und/oder Kräutermedizin und/oder Schulmedizin und/oder Zusammenarbeit mit einem Spezialisten oder einer Spezialistin in der Schulmedizin oder der Chinesischen Medizin mit dem großen Ziel, den Menschen, unseren Patienten, bestmöglich helfen zu können!

Denken Sie an den chinesischen Ausspruch: *Man geht nur so lange zu einem Arzt, solange man gesund ist.* Denn wenn der Arzt gut ist, dann wird man gesund bleiben. Wenn der Arzt schlecht ist, wird man krank werden! Das ist die große Kunst der präventiven Medizin, der Vorsorge-Medizin.

Mein persönlicher Nachsatz: *Das funktioniert nur dann, wenn man auch das tut, was der Arzt einem empfiehlt!* Und da kommt unsere Eigenverantwortung ins Spiel! Die westliche Medizin funktioniert sehr nach

dem Prinzip des »Verantwortung abgeben«. Man geht zum Arzt, sagt, was einem fehlt, der gibt einem ein Medikament oder eine Behandlung, das schluckt oder macht man dann, und dann soll alles wieder gut sein! Das heißt, man gibt die Eigenverantwortung ab und delegiert sie an ein Medikament, an eine Behandlung. Ist es nicht eine Befreiung aus diesem System, wenn man es auf einmal wieder selbst in der Hand hat, gesund zu sein? Fühlt sich das nicht herrlich an, wenn man es ganz alleine, aus eigenem Antrieb, geschafft hat, wieder so richtig gesund und glücklich zu sein? Ich bitte Sie, von Mensch zu Mensch, die wir alle dem großen Einen, dem TAO, angehören: Heilen Sie sich selbst! Haben Sie SPASS daran, sich so richtig Gutes zu tun! Entdecken Sie das Wunder der Nahrung als ein Mittel, um Gesundheit zu erhalten. Es ist alles da. Unsere Mutter, unsere Erde, unsere große Mitte, schenkt uns alles, das Wasser und die Nahrung, und der Kosmos schenkt uns sein QI dazu, das Kosmische QI, damit wir gut atmen können. Es ist alles da. Unsere Mutter hat für alle Erkrankungen dieser Welt ein Gegenmittel geschaffen.

**Sie können sich dreimal am Tag heilen!** Indem sie dreimal am Tag essen, richtig essen! Mit drei Mahlzeiten am Tag haben Sie Ihr Schicksal selbst in der Hand. Dreimal täglich: Frühstück, Mittagessen, Abendessen. Das ist es. Mehr ist es nicht. Und auch nicht weniger. Drei Mahlzeiten, die alle *lieb sind zur Milz* ... Und keine Angst, es ist ganz einfach. Mit den Worten von *Zhi*, dem Geist der Niere (um Ihre Art zu erhalten): *Just do it! Tun* Sie's einfach! Geben Sie sich eine Zeit, zum Beispiel einen Monat. Das ist nicht lange, aber lange genug, um zu merken, ob es Ihnen guttut, ob es der richtige Weg ist. Wenn Sie merken, dass es Ihnen guttut, dann werden Sie den begonnenen Weg gerne und leicht fortsetzen und Sie können ja immer wieder Umwege machen, immer wieder vom Weg abweichen. »Umwege erhöhen die Ortskenntnis«, Sie spüren ja gleich, ob Ihnen der Umweg Probleme macht, und Sie lernen wieder etwas über Ihren Körper, über Ihren persönlichen Weg. »Der Weg entsteht im Gehen.« Sie müssen nur einmal anfangen. Sie müssen nur einmal zu gehen beginnen. Sie wissen jetzt schon, dass Stagnation, Steckenbleiben, Stehenbleiben den *glatten Fluss aller Dinge* blockiert und damit Ihre Gesundheit stört. Daher: Gehen

Sie den Weg, bewegen Sie sich in jeder Hinsicht: geistig, körperlich, weg von alten Gewohnheiten auf einen neuen Weg hin. »Das Leben ist Veränderung.« Und jetzt, genau jetzt, ist vielleicht gerade für Sie, ja Sie meine ich, die Zeit da, eine Veränderung in Gang zu bringen, einen neuen Weg zu gehen, mit Spaß und Freude zu gehen, um einfach neue Erfahrungen machen zu können: mit Ihrem Körper, mit Gesundheit, mit Glück, mit einem neuen Lebensgefühl, mit vielleicht einem neuen Sinn im Leben! Sie brauchen einen guten, gesunden Körper, damit Sie einen guten, gesunden Geist besitzen, und dafür müssen Sie nur »lieb sein zu Ihrer Milz (ich mach's spannend, oder ... ?!).«

*Also, »lieb zu sein zu seiner Milz« bedeutet*

(und jetzt kommen zehn Punkte über die Ernährung und danach schauen wir, wie man noch lieb sein kann zur Milz, unabhängig von der Ernährung):

## PUNKT 1: Das Essen soll Ihnen Freude bereiten! Das Essen soll Ihnen schmecken!

*Reden kocht  
keinen Reis.  
Aus China*

Vergessen Sie alle weiteren Punkte, wenn ich Ihnen dadurch die Freude am Essen nehme!

Ein Freund betrachtete einmal ein Foto von einem Chinesen. Der Chinese war spindeldürr und hatte nichts weiter anzuziehen als einen kleinen Fetzen um seine Lende, ansonsten war er nackt und schmutzig. Er schob ein uraltes, verrostetes Fahrrad neben sich her. Vorne am Lenker war ein großer leerer Vogelkäfig montiert. Der Chinese war also ein Vogelhändler. Er schob sein Fahrrad und lächelte bis über beide Ohren. Der Freund fragte daraufhin einen befreundeten Chinesen, warum in aller Welt der Chinese so lächeln konnte, er war arm, hatte nur dieses uralte Fahrrad und nicht einmal Gewand, um sich bekleiden zu können. Und der befreundete Chinese antwortete mit einer Selbstverständlichkeit: »Na, weil er gerade gegessen hat!« Nach einem guten Essen sollte man sich einfach herrlich fühlen: voller Energie und voller *Shen*, unbelastet und leicht! Ein gutes Essen nimmt der Körper dankbar an und kann es sofort und ohne großen Aufwand in *Qi* und Blut umbauen, und wenn von beidem genug da ist, dann fühlt sich auch der *Shen* so richtig wohl und strahlt.

Dorthin sollten wir kommen!

### **Die Nahrung dient dazu, die Gesundheit zu erhalten!**

Das ist die Aufgabe unseres Essens. Essen ist nicht dazu da, eine Art Ersatzbefriedigung für einen frustrierenden Alltag zu sein, uns abzulenken von unseren wahren Problemen (das sogenannte Frustessen). Essen ist nicht dazu da, das lästige Hungergefühl zwischendurch schnell

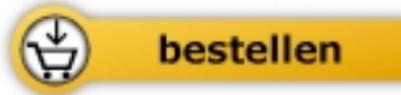


Georg Weidinger

[Die Heilung der Mitte](#)

Die Kraft der Traditionellen Chinesischen  
Medizin

432 Seiten, geb.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)