

BEN BIAO

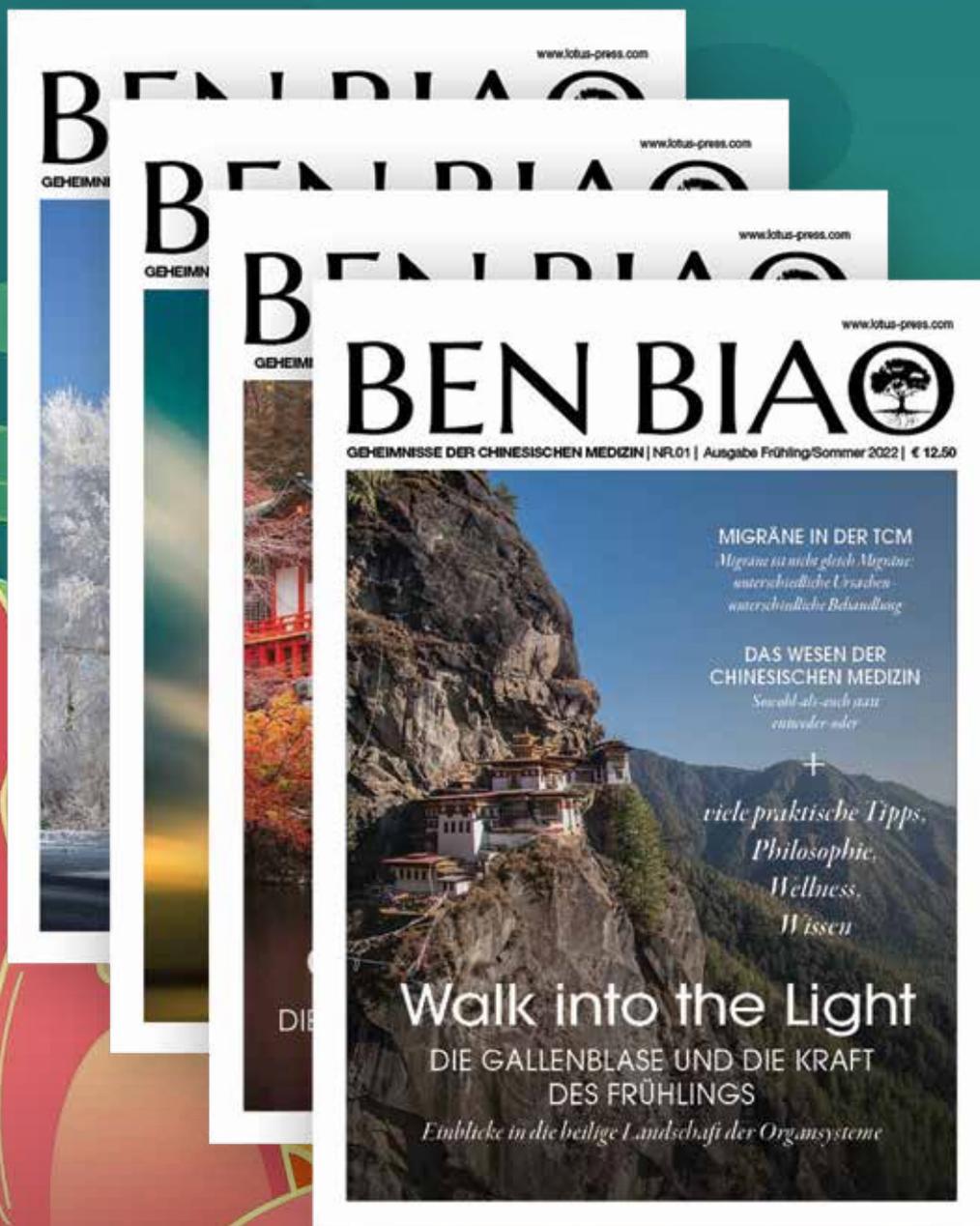


GEHEIMNISSE DER CHINESISCHEN MEDIZIN | NR.06 | Ausgabe Herbst/Winter 2024 | € 12.50



Demenz in der Chinesischen Medizin

Online-Qigongkurs, TCM-Berichte, Massage, Ernährung, Philosophie ...



Alle 6 Ausgaben
bei Lotus-Press beziehbar
jede Ausgabe 12,50 €
(versandkostenfrei innerhalb Deutschlands)



www.lotus-press.com/benbiao

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn Sie die neue Ausgabe unseres BenBiao-Magazins in der Hand halten oder auf Ihrem Endgerät lesen, ist es Spätsommer und Sie genießen wahrscheinlich viel Zeit draußen. Nachdem wir Ihnen die Jahreszeiten und ihre Bedeutung für uns Menschen in den ersten Ausgaben nähergebracht haben, haben wir uns entschlossen, uns mit diesem Spezialheft von Ihnen zu verabschieden.

Ja, kaum wieder zurück, schon wieder verschwunden. Leider mussten wir feststellen, dass es kaum noch Menschen gibt, die ein Interesse an der Chinesischen Medizin haben, zumindest nicht in Form eines Magazins.

Es gab beispielsweise eine Mail, in der jemand schrieb, sie schaffe es nicht, das Heft in 6 Monaten komplett durchzulesen. Wie schade, wenn man so wenig Zeit in seinem Leben für solche Dinge findet. Ich habe oft den Eindruck, dass der moderne Mensch nicht mehr abwägen und VERZICHTEN kann. Ich empfinde es so, dass wir den SINN des Lebens aus den Augen verlieren.

Da wir mit den Lesern, die wir haben, das Heft nicht einmal ansatzweise finanzieren können, haben wir uns entschieden, es mit dieser Ausgabe endgültig zu beerdigen ... ;-(. Wir danken allen Lesern für die Unterstützung.

Doch nun zum Inhalt des Heftes.

Unser Schwerpunktthema sind Demenzerkrankungen. Nun fragen Sie sich vielleicht, warum gerade Demenzerkrankungen? Wir haben uns für dieses Themengebiet entschieden, weil wir in naher Zukunft – womöglich ist diese Zukunft aber auch schon da – einen enormen Anstieg der Anzahl von Menschen, die unter verschiedensten Formen von Demenz leiden werden, erwarten. Und leider bestätigt die WHO dies, verbunden mit einer eindringlichen Warnung.

Erste Anzeichen einer solchen Erkrankung können Gedächtnislücken, Zustände von Verwirrtheit, Stimmungsschwankungen und Lustlosigkeit, Sprachprobleme und Ähnliches sein. Aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes können die Entstehung von Demenz fördern. Aus Sicht der Chinesischen Medizin nehmen wir modernen Menschen die Herausforderungen der Zukunft nicht mehr wirklich ernst, entfernen uns immer mehr von der Natur und leben einfach blind so weiter wie bisher. Als gäbe es ewiges Wachstum (sprich, unser Wohlstand wird immer mehr werden) und es wird mit dem Klima und meinen kleinen Wehwehchen schon nicht so schlimm werden. Machen wir uns lieber keine ernsthaften Gedanken über unsere Zukunft und unsere Gesundheit, sondern fliehen in wohlfeile Gleichgültigkeit, gepaart mit Hoffnung. Doch wie heißt es in einem Filmdialog so schön: „Hoffnung als Prinzip ist keine Lösung!“ Wir sollten unser Leben ändern und zwar dringendst. Nicht nur wegen des Klimas, nicht alleine wegen unserer Kinder, nicht weil es grad en vogue ist – obwohl das Gründe genug wären – nein, weil es um unser Lebensgefühl, um unsere innere Freude und Zufriedenheit, um unsere Gesundheit geht. Wir geben Ihnen in diesem Heft jede Menge Informationen darüber, was Demenz aus unserer chinesischen Sicht ist, wie Demenz entsteht, wie man sie frühzeitig behandeln kann UND wie man sinnigerweise vorbeugen sollte! Und ja, natürlich können wir jede Menge selber in die Hand nehmen. Es gibt unglaublich effektive und gute Selbstheilungsmethoden in der KCM, die wir Ihnen auch im Detail vorstellen möchten, damit Sie sie nutzen können! Zullererst natürlich das Qigong und die Meditation. Aber auch Selbstmassagen oder Guasha gehören dazu, wie auch erholsamer und ausreichender Schlaf oder eine wirklich gesunde Ernährung. Einen Teil dieser Methoden werden wir Ihnen auch in diesem Heft vorstellen und wir möchten Ihnen

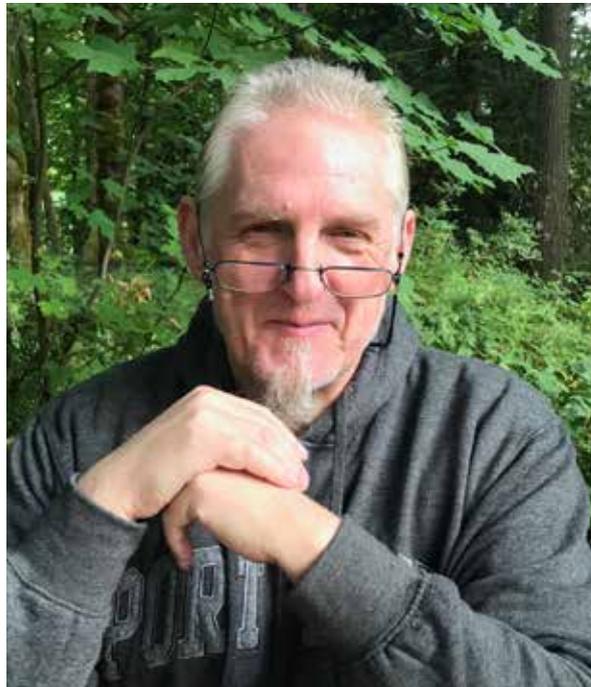
EDITORIAL

Mut machen, nicht sofort bei Zeichen einer vielleicht entstehenden Demenz die berühmte Flinte ins Korn zu werfen. Im Gegenteil, stellen Sie sich den Herausforderungen und verändern Sie sich. Das geht! Immer! Und denken Sie bitte daran, dass IGNORANZ der wichtigste Faktor für das Entstehen von Krankheiten ist. UNSERE Ignoranz sorgt dafür, eben nicht die guten Dinge zu fördern und zu leben und die schlechten, unwichtigen Dinge zu lassen, sondern oft das genaue Gegenteil zu tun. Vergessen Sie bitte nicht, es zählen nicht nur die LEBENSJAHRE, sondern doch viel mehr die LEBENSQUALITÄT, oder?!! SIE/Wir haben es selbst in der Hand,

fangen wir also direkt heute, JETZT damit an und tun endlich etwas Gutes für unsere Gesundheit. WIE? Ändern wir unser Weltbild, erneuern wir unsere Denkmuster und richten wir unseren Geist auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben wie Familie, Freunde, Kinder, genügend Zeit und innere Ruhe, Ausgeglichenheit, inneren Frieden, tiefen Schlaf, mehr wir, weniger ich, Gleichmut und Humor, Mitgefühl und Toleranz und stehen wir anderen bei, wenn diese Probleme haben.

Weg vom Haben, hin zum Sein! Leben Sie das bitte!

Herzlichst



Jhr Joachi Stuhl

Joachim Stuhlmacher (Chefredakteur, Hrsg.)

TCM-SUMMIT

LERNEN ZU HEILEN - MIT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN



VOM 06. - 11. OKTOBER 2024



5 Tage



30 Experten



5.000+ Teilnehmer

Einige unserer Top-Experten



**Katja
Jäger**

Die Erfolgsmacherin



**Bettina
Heiniger**

Unternehmensgründerin
der Feng Shui -
Akademie



**Joachim
Stuhlmacher**

Qigongmeister der
daoistischen Linggui-
Tradition der Familie
Liu.



**Jasmin
Lotter**

Jasmin ist Happiness
Trainerin,
Meditationslehrerin,
Tiny Habits® Coach

Kostenlos anmelden:
<https://summit.happy-with-tcm.de/>





06

INHALT | BEN BIAO

Ausgabe Herbst / Winter 2024

01

EDITORIAL

Joachim Stuhlmacher

06

DAS IST QIGONG

Demenz beginnt im Kopf – aber nicht so, wie wir meinen

Joachim Stuhlmacher

12

ALTERSDEMENZ – VORBEUGUNG UND BEHANDLUNG IN DER CHINESISCHEN MEDIZIN

Auszug aus dem Ende des Jahres erscheinenden Buch „Alterskrankheiten und Langlebigkeit in der chinesischen Medizin“

Gunter Neeb

22

ARTIKELREIHE: DIE HEILIGE LANDSCHAFT DER ORGANSYSTEME

Der Dreifache Erwärmer – San Jiao

Joachim Stuhlmacher

28

CHINESISCHE MEDIZIN – GANZ PRAKTISCH

Taijiquan und seine gesundheitlich-therapeutischen Wirkungen in Bezug zu Demenzerkrankungen

Jan Silberstorff und Joachim Stuhlmacher

38

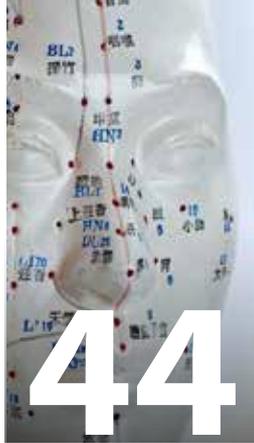
CHINESISCHE MEDIZIN – GANZ PRAKTISCH

Gesunde Ernährung im Alter

Gertraude Huber



28



44



38



48



54

44

AUS DER TCM-PRAXIS

TCM und Gehirnerkrankungen bei Senioren

Mike Morell

48

**CHINESISCHE MEDIZIN – GANZ
PRAKTISCH**

Selbstmassagen

Erika Schneider

54

**AUS DER PRAXIS EINER
DEMENZBEGLEITERIN**

**Desorientierung, Gedächtnisverlust und
mehr – wie fühlt sich das an?**

Oda Findorff-Otto

62

SEHEN, HÖREN, LESEN

64

KURSKALENDER

66

MEDIADATEN / IMPRESSUM

68

BRANCHENBUCH

70

GLOSSAR

72

DIE LETZTE SEITE

VON JOACHIM STUHLMACHER



DEMENZ BEGINNT IM KOPF – ABER NICHT SO, WIE WIR MEINEN

EIN KURZER ÜBERBLICK

Wenn wir über Demenz im Allgemeinen reden, dann meinen wir umgangssprachlich Faktoren wie Gedächtnislücken, Erinnerungsschwächen, sich Dinge nicht mehr merken können, Wortfindungsstörungen uvm.

Im Fortschreiten der Krankheit verlieren die Betroffenen immer mehr ihre erworbenen Fähigkeiten und können kaum noch selbständig, sprich ohne äußere Hilfe, am Leben teilnehmen. Die schulmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten sind sehr beschränkt, eine vollständige Heilung unmöglich. In der Klassischen Chinesischen Medizin betrachten wir die Symptome von Demenzerkrankungen zunächst als Störung des Geistes (Shen), der sich in die falsche Richtung bewegt und so aus dem Ruder, aus seiner Mitte, aus der Balance gerät und dadurch seine Fähigkeit zu tiefer innerer Stille verliert. Mit dem Verlust seiner Mitte, seiner Heimat, und dem Verlust, in die Stille eintauchen zu können, setzen unterschiedlichste energetische Disharmoniemuster ein, die zu ganz unterschiedlichen Symptomen führen können, variabel je nach Konstitution, aber auch nach jeweiliger Situation, sprich Kondition. Somit leiden Menschen zunächst unter ganz anderen Problemen, die erst einmal nichts mit den typischen Symptomen, die wir als Demenz bezeichnen, zu tun haben. Doch was ist es denn, was uns aus unserer Mitte, unserer Balance, bringt und zu unseren vielfältigen Beschwerden und Erkrankungen führt? Nun, aus traditioneller Sicht hat der Geist einige sehr wichtige und ganz natürlich in sich angelegte Fähigkeiten und Funktionen. Der Geist ist verankert und zieht sich deshalb immer

wieder zurück in eine tiefgreifende, innere Stille. Diese Stille ist es, die ihn mit dem Kosmos, mit seiner Quelle, mit seiner wahren Natur verbindet. Stille hat dabei nichts mit Lautstärke zu tun. Stille ist eine Qualität, in der der Geist beheimatet, verankert, ist, ja, aus der er hervorgeht. Aus dieser Stille tritt Klarheit zutage. Eine Klarheit, die tief durchdrungen ist von der kosmischen Tugendhaftigkeit des Seins. In der Stille offenbart sich die Klarheit in Form von – bedingungsloser (!) – Liebe und einer unglaublichen Strahlkraft, einem Licht. Der Geist liebt also Qualitäten wie Selbstlosigkeit, Andacht, Weisheit, Integrität, Mitmenschlichkeit und Aspekte davon, wie etwa dankbar und liebevoll sein, hilfsbereit und selbstkritisch sein und so immer auch an andere Wesen denkend. Dies sind nur einige Beispiele seiner tiefgreifenden und eigentlich von Natur aus in uns schlummernden Eigenschaften. Alle Eigenschaften, alle Funktionen beziehen sich auf innere Qualitäten, auf in uns wohnende Informationen, nicht auf äußere. Doch der Mensch, insbesondere der moderne Mensch, sucht ver-zwei-felt im Äußeren nach Trost, nach Erlösung, nach seiner Heimat, seiner Wurzel. Und genau hier beginnt die Ausbildung von Krankheit. Wir folgen nicht mehr unserer Bestimmung, wir glauben und leben es immer mehr, der Bestimmer zu sein. Wir sind nicht mehr Teil der Natur, sondern glauben ernsthaft, wir stehen





*"Wessen Wille darauf gerichtet ist,
Schätze zu sammeln,
der ist nur ein Krämer."*

Zhuangzi

