

1. Teil

Einführung in die chinesische Medizin bei Störungen des Mannes

Die Kraft des Mannes

Alle Männer kennen das Problem. Am Anfang unseres Lebens haben wir so viel Energie. Sie scheint unerschöpflich. Da wissen wir meist nicht, wohin damit. Mit zunehmendem Alter vermindert sich aber die Leistungskraft.

von Univ.Prof. Dr. Andreas Bayer, Rektor der TCM-Privatuniversität Li Shi Zhen



Nicht nur Frauen haben „sorgen“ mit dem Älterwerden, sondern auch wir Männer. Der Bauch wird zur ständigen Besorgnis. Die Haare verlassen uns schneller, als wir Tonika in denselben verteilen können. Die Sexualkraft ist zwar vorhanden, die Lust an ihrer Verwendung wird uns durch den Alltag aber mehr als gründlich vertrieben. Wir sollen sanft, verständnisvoll und weich in Familie und Partnerschaft sein, aber im Geschäftsleben erfolgreich, dynamisch und durchsetzungsstark. Dieser psychosoziale Spagat raubt über die Jahre hinweg nicht nur körperliche Funktionen. Auch unser seelisches Wohlbefinden bleibt auf der Strecke. Irgendwann sitzen wir dann vor uns selber und fragen uns, ob ein anderer Weg nicht besser gewesen wäre. Die Midlife Crisis bewirkt dann den Egotrop, die

vorschnelle Scheidung, den Kauf des Cabrios und die junge Freundin, um die irgendwo verlorene Jugend wieder zu riechen.

Nun, es gibt einen anderen Weg, den man gehen kann. Einen Weg, der uns zufrieden zurückblicken lässt. Die chinesische Medizin und Philosophie setzt sich seit Jahrtausenden mit den Prozessen des Alterns auseinander. Die Serie der folgenden Wochen soll Ihnen helfen, diese Konzepte zu verstehen und für sich zu nutzen.

Was ist das Konzept des Alterns in der TCM ?

Die Zyklik des Lebens spielt in China eine entscheidende Rolle. Geachtet werden jene Menschen, die diesen Kreislauf erfolgreich durchlaufen und am Ende gesund und leistungsfähig ihr Alter genießen können. Während in der

westlichen Welt der junge, dynamische und erfolgreiche Manager als Symbol für Männlichkeit steht, ist es in Asien der weise, glückliche und gesunde Greis. Letzterer ist es, von dem man für das Durchlaufen des eigenen Lebensrades viel lernen kann. Bei den jungen erfolgreichen Managern höre ich von chinesischer Seite immer: „Na, warten wir mal, bis der 60 ist!“

Der 8-jährige Rhythmus

Männer durchlaufen im chinesischen Denken einen 8-jährigen Rhythmus. In den ersten 8 Jahren wird die Niere und damit die Essenz und Manneskraft gestärkt. Die Niere speichert Lebenskraft oder „Power“, die der Mann später haben wird. Die Niere wird mit Wasser assoziiert. Junge Männer erhalten daher viel aquatische Nahrung (Shrimps, Fisch, Kalamari etc.) und Nahrung, die im Wasser wächst (Reis) sowie viel Was-

ser enthält (Gurkengewächse). Schlecht sind Süßigkeiten, Eis, kalte Getränke oder Speisen. Kälte schädigt die Niere.

In den zweiten 8 Jahren wird die Milz als Synonym für das Verdauungssystem aufgebaut. Dies bestimmt, wie leicht später Energie für die Leistung aus der Nahrung entzogen werden kann. Wichtig sind Fleisch und Getreide. Belastend sind hier fettreiche Nahrung, frittierte oder gebratene Speisen. Die Milz mag es immer warm und trocken.

In den dritten 8 Jahren wird die Leber als Synonym für die Dynamik und Entscheidungs- sowie Leistungskraft gestärkt. Jetzt steht Blutwurst, Wildfleisch, Ente und viel Gemüse auf dem Speiseplan. Hier schädigen sowohl die Fette als auch die einseitige Ernährung. Hitze, scharfe Nahrung und Alkohol sind der Feind der Leber.

Danach wiederholt sich das Rad wieder mit der Niere als ers-

Cialis® macht Sie un-wi(e)derstehlich!

Was, wenn der Mann nicht mehr kann?

Anlässlich des Urologenkongresses 2004, der in Wien stattfand, haben sich internationale Experten aus verschiedenen Fachrichtungen wie Urologie, Psychologie oder Ernährung mit dem Thema Erektile Dysfunktion (ED) auseinandergesetzt und ein „Rezept“ für mehr Romantik in der Partnerschaft gefunden.

Denn durch die ED, die Unfähigkeit, eine ausreichende Erektion zu erreichen oder zu erhalten, ist die sexuelle Zufriedenheit, ein wesentlicher Bestandteil einer glücklichen Beziehung, gefährdet. Weltweit sind 152 Millionen Männer und jeder fünfte Mann ab dem 40. Lebensjahr davon betroffen.

Die Zutaten für ein intaktes Liebesleben

Laut Prof. Pescatori, Urologe (Italien), sehnen sich die meisten seiner Patienten wieder nach mehr Romantik und Spontaneität.

So ist es von größter Wichtigkeit, nicht erst so lange zu warten, bis der Frust die Lust tötet, sondern so schnell wie möglich einen Arzt zu konsultieren. Denn die Ursachen der ED sind vielschichtig und können von psychischen Problemen bis zu organischen Erkrankungen reichen, wie z.B. Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“), Arteriosklerose („Arterienverkalkung“) oder Hypertonie („Bluthochdruck“). Sie kann aber auch ein Anzeichen von noch nicht erkannten Krankheiten sein, deswegen ist eine medizinische Abklärung absolut notwendig.

Ist die Ursache klar, so steht allen Betroffenen seit Februar 2003 ein neues Medikament in Österreich zur Verfügung. Cialis®, ein orales rezeptpflichtiges Präparat ist weltweit derzeit in 45 Ländern erhältlich. Schade, dass nur 5 % der rund 625.000 betroffenen Männer in Österreich eine medizinische Behandlung in Anspruch nehmen.

Für den Einzelnen geht der Einfluss von ED weit über die physische Ebene hinaus. So beeinflusst ED sowohl die Lebensqualität des Mannes als auch die seiner Partnerin.

Es schleichen sich die klassischen Symptome einer aus der Balance geratenen Partnerschaft ein. Die Frau fühlt sich weniger geliebt und vermutet hinter der Distanz und möglichen Wortkargheit des Mannes eine ev. Affäre. Der Mann fühlt sich nicht mehr als Mann und versucht seine verlorene Potenz durch Steigerung seiner sportlichen Aktivitäten und vermehrten Konzentration auf seine Arbeit, wiederzugewinnen. Spätestens hier ist der Punkt erreicht, wo Mann umdenken muss. Akzeptanz der Situation und Handeln ist gefragt!

Cialis® ist kein Aphrodisiakum, sondern unterstützt die Durchblutung, sodass ein befriedigendes Liebesleben möglich ist. Die Vor-

teile von Cialis® liegen auf der Hand:

Wiederholt bestätigten internationale Studien, dass das Medikament eine besonders lange Wirkdauer von bis zu 36 Stunden hat. Dadurch entfällt die gezielte Vorbereitung auf den schönsten Moment und die Partnerschaft kann wieder natürlich und freier gelebt werden. „Wenn ich mir sicher bin, dass ich mit meiner Erektion keine Probleme habe, dann ist die Beziehung zu meiner Frau wieder in Ordnung.“ Die hohe Effektivität und die gute Verträglichkeit (keine Beeinträchtigung der Wirkung durch Alkohol oder opulentes Essen) sind die Hauptgründe, dass immer mehr Männer, unabhängig von Alter, Dauer und Schweregrad der Potenzstörung, Cialis® bevorzugen.

Reden Sie mit Ihrem Arzt! Der Beginn einer erfolgreichen Therapie ist ein beratendes Gespräch.

tes, der Milz als zweites und der Leber als drittes Organ. Es gibt auch noch ein übergeordnetes Rad. Dieses Rad folgt einem Zyklus von 24 Jahren. Ein Durchlauf (Niere-Milz-Leber) stellt so ein großes Rad dar. Je ein Organsystem regiert es. In den ersten 24 Jahren die Niere. In den zweiten die Milz. In den dritten die Leber. Und dann wieder die Niere. Der große Zyklus äußert sich vor allem in Störungsanfälligkeiten und Erkrankungen des Körpers.



Tabelle der Organuhr

| | |
|---------------|-------|
| 0 – 8 Jahre | Niere |
| 8 – 16 Jahre | Milz |
| 16 – 24 Jahre | Leber |
| 24 – 32 Jahre | Niere |
| 32 – 40 Jahre | Milz |
| 40 – 48 Jahre | Leber |
| 48 – 56 Jahre | Niere |
| 56 – 64 Jahre | Milz |
| 64 – 72 Jahre | Leber |
| 72 – 80 Jahre | Niere |

In Teil 2 unserer Serie lesen Sie: Die Entwicklung der Kraft des Mannes – Der junge Mann in der chinesischen Medizin.

Bei Fragen schreiben Sie bitte unter dem Kennwort „Kraft des Mannes“ an Ihr EINKAUF, E-Mail: c.benavente@ihr-einkauf.at

● **Sexuelle Kraft – Das heilende Feuer von der Ihr EINKAUF-Autorin Dr. Petra Orina Zizenbacher.** Sexualität ist heute zumeist auf den körperlichen Bereich reduziert. Trotz der scheinbaren sexuellen Freizügigkeit haben wir Jahrhunderte der Körperfeindlichkeit und der sexuellen Repression in unserem kollektiven Bewusstsein gespeichert. Die Sexualität wurde durch moralische und religiöse Vorschriften verzerrt. Es ist an der Zeit, die Sexualekraft in einer umfassenden und liebevollen Art neu zu definieren, sodass die Einzigartigkeit dieser Kraft wieder mehr ins allgemeine Bewusstsein rückt.

Dr. Petra Orina Zizenbacher ist Ärztin für Allgemeinmedizin in freier Praxis. Sie wendet bei der Behandlung verschiedene naturheilkundliche Methoden an. Erschienen im natur • heil • kunst Verlag, ISBN 3-9501857-0-4. Erhältlich auf Bestellung im Buchhandel und unter Tel. 01/403 73 81



Urologische Universitätsklinik Köln: Potenzmittel-Vergleich

Der Sieger heißt Levitra

Eine Studie der Urologischen Universitätsklinik Köln verglich erstmals die Zufriedenheit mit Medikamenten gegen Erektionsstörungen.

Teilnehmer der Studie waren Männer mit „Erektiler Dysfunktion“, die bisher keine anderen Therapien bekamen und in einer stabilen heterosexuellen Beziehung lebten. Im Rahmen der Untersuchung erhielten Sie sechs Monate lang in willkürlicher Reihenfolge Viagra (Wirkstoff Sildenafil), Cialis (Wirkstoff Tadalafil), Levitra (Wirkstoff Vardenafil) sowie ein Placebo-Präparat. Zwischen den einzelnen Medikamenten wurde eine Auszeit von einer Woche eingehalten.

Das Ergebnis: „Die Mehrheit der Männer, die alle drei Präparate ausprobiert haben, geben eindeutig Levitra von Bayer den Vorzug“, erklärte Studienleiter Priv. Doz. Dr. Frank Sommer, Klinik und Poliklinik für Urologie der Universität Köln, der die Studie anlässlich des Int. Urologenkongresses in Wien vor rd. 10.000 Ärzten präsentierte.

Die Patienten, die Levitra bevorzugten, begründeten ihre Wahl

meist mit der Härte der Erektion und der Leichtigkeit, eine Erektion zu erhalten. Dr. Sommer: „Diese Ergebnisse zeigen, dass Ärzte alle möglichen Optionen bedenken sollten, um dem Patienten die Behandlung zu empfehlen, die seinen Bedürfnissen am besten entspricht.“



Vergroßerte Prostata: Beschwerden der Männer

Schwacher Harnstrahl, Nachträpfeln und das Gefühl, noch immer Harn in der Blase zu haben sind Anzeichen für eine vergrößerte Prostata. Sägepalme, Brennnessel und Pappel erleichtern die Beschwerden.

Die Prostata ist ein wichtiges Organ des männlichen Geschlechtsapparates. Sie erzeugt unter anderem die Samenflüssigkeit, die Transportmittel für das Spermium ist. Die Prostata umschließt die Harnröhre unterhalb der Blase. Bei jungen Männern kann der Harn ungehindert durch die Harnröhre durchfließen. Bei Männern im reiferen Alter beginnt die Prostata zu wachsen, „anzuschwellen“. Wie eine Faust klemmt die vergrößerte Prostata die Harnröhre ab. Der Harn staut sich, es kommt zu häufigem Harndrang, schwachem Harnstrahl und Nachträpfeln. Ursache für die Schwellung der Prostata in den „männlichen Wechseljahren“ ist unter anderem der sich verändernde Hormonhaushalt.

Prostataanschwellung einbremsen

Die altersbedingte Veränderung des Hormonhaushaltes hat zur Folge, dass die Prostata unnötiger Weise zu wachsen beginnt. Dabei bleibt immer weniger Platz für den Harnabfluss. Durch Aufnahme von Flüssigkeit und von entzündungsähnlichen Prozessen nimmt das Volumen

der Prostata zu. Beim Urinieren spürt man neben der Behinderung des Abflusses ein Ziehen ähnlich einem Krampf und eventuell sogar Schmerzen. Extrakte aus Sägepalme, Brennnessel und Pappel, wie sie in Prostagutt®-Kapseln enthalten sind, verringern die unangenehmen Begleiterscheinungen der Prostatavergrößerung: sie fördern den Harnfluss, erleichtern das Urinieren und haben leicht schmerzstillende und entzündungshemmende Eigenschaften. Allen drei Wirkstoffen gemeinsam ist eine krampflösende Wirkung auf die Blase. Die Folge: es bessert sich der ständige Harndrang.

Prostagutt®-Kapseln kurmäßig anwenden

Üblicherweise nimmt man dreimal täglich eine Kapsel. Die Einnahme verursacht kaum Nebenwirkungen, vereinzelt kommt es zu leichten Reaktionen in Magen oder Darm. So wie die Be-

schwerden durch die vergrößerte Prostata allmählich bemerkbar werden, so setzt auch die Wirkung von Prostagutt®-Kapseln erst nach einigen Tagen ein. Die volle Wirkung wird nach einigen Wochen erzielt. Deshalb nimmt man Prostagutt®-Kapseln mehrere Wochen lang kurmäßig ein. Sollten sich die Beschwerden nicht bessern oder drastisch verschlechtern, muss man zum Arzt. Denn wenn Sägepalme, Brennnessel und Pappel nicht helfen, steckt möglicherweise eine andere Erkrankung hinter den Beschwerden.

Prostagutt®-Kapseln gibt es zu 60 und 300 Stück in allen Apotheken.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Prostagutt®-Kapseln rezeptfrei in der Apotheke

Foto: Austroplant

Entgeltliche Einschaltung

Mann, oh Mann

von Dr. Petra Orina
ZIZENBACHER



Beschwerden der Prostata

Beschwerden der Prostata treten beim Mann zumeist ab dem 35. Lebensjahr auf. Oft wird eine schleichende Vergrößerung dieses Organs nicht bemerkt. Erst wenn unklare Beschwerden auftreten, rückt die Vorsteherdrüse ins Bewusstsein. Die am häufigsten auftretenden Veränderungen sind folgende:

- gutartige Zunahme des Gewebes (dies kann trotzdem zu einer Verminderung des Harnstrahls bis zum völligen Harnverhalten führen)
- Entzündung der Prostata (Urinieren und Verkehr sind schmerzhaft, unklare Rückenschmerzen treten auf)
- Krebs der Prostata (ähnliche Beschwerden wie die gutartige Zunahme des Gewebes)

Einmal jährlich sollte eine ärztliche Untersuchung vorgenommen werden. Die Prostata liegt im Inneren des Körpers verborgen. Man kann sie durch den After ertasten und sollte dies auch regelmäßig tun. Vom After nach unten lässt sich die Prostata ertasten. Es tut der Beziehung zum eigenen Körper gut, wenn der Mann auf diese Weise regelmäßig die Prostata auf Verhärtungen und Missempfindungen hin erkundet. Es ist günstig, auf regelmäßigen Stuhlgang zu achten, da die Prostata in unmittelbarer Nähe des Darms liegt. Einläufe mit Kamillen- oder Käseappelp Tee oder Heilerde (1 EL plus 1 l lauwarmes Wasser) tun gut und entgiften.

So kann sich eine Prostatäreizung bemerkbar machen: Schmerzen im unteren Rücken, Unangenehmes Gefühl im unteren Rücken nach dem Stuhlgang, Verminderung des Harnstrahls, Schmerzen nach der Ejakulation

Folgende Hilfe bietet die Naturheilkunde: Kräuterkompresse mit Schafgarbe, Käseappelp Tee oder Ehrenpreis zweimal täglich zwanzig Minuten auf den Unterbauch, Sitzbad und/oder Unterleibs sauna mit Salz (1/4 kg auf 10 Liter), Schafgarbe oder Ehrenpreis einmal täglich 20 Minuten, Ätherische Ölzäpfchen.

Bei Fragen schreiben Sie unter dem KW „Männer“ an: Ihr EINKAUF, 1170 Wien, Halirschgasse 16. E-Mail: zizenbacher@naturheilzentrum.at

Die Jugend in der chinesischen Medizin

Die Entwicklung der Kraft des Mannes

Die Entwicklung eines Kindes bis zum Erwachsenen wird in der TCM mit der Errichtung eines Gebäudes verglichen.

von Univ.Prof. Dr. Andreas Bayer, des. Rektor der TCM-Privatuniversität Li Shi Zhen *)



2. Teil

Bis zum achten Lebensjahr wird das Fundament des Hauses Mensch gesetzt. Zwischen dem achten und sechzehnten Jahr entsteht das Gebäude. Bis zum vierundzwanzigsten Jahr die Inneneinrichtung.

In Europa werden Kinder als „Kleine Erwachsene“ betrachtet und auch so behandelt. Vorhandene Stärken werden gefördert und entwickelt, um später das Leben zu meistern. Kinder werden mit medizinischen Medikamenten für Erwachsene behandelt. Ab dem achten Lebensjahr werden sie wie Erwachsene ernährt. Die europäische Kultur versucht bis in die Volksschule, das Kind durch spielerische Einflussnahme an die Anforderungen der Leistungsgesellschaft zu gewöhnen. In Haupt- und Mittelschule wird der Druck dann spürbar.

In China sieht man Kinder anders

In China sieht man das Kind sowohl in psychischer als auch physischer Hinsicht als unterentwickelt und schwach. Vorhandene Schwächen werden in allen drei Entwicklungsphasen besonders gefördert und entwickelt. Die chinesische Medizin kennt eine eigenständige Diagnostik, Diagnose und Therapie bei Kindern. Die Erkrankungen, das Meridiansystem, die Akupunkturpunkte und Puls und Zunge sind nicht mit denen von Erwachsenen vergleichbar.

Im WEN BIN TIAO BIAN (Systematische Identifikation von fieberhaften Infekten) aus dem Jahr 1798 wird das Kind wie folgt beschrieben: Bei Kindern sind die Organe der Niere, Lunge und Milz in einem dauerhaften Schwächezustand. Die Nierenschwäche führt zu fünf Verzögerungen (Anm.: Verzögerung der Entwicklung von Stehen, Gehen, Haarwachstum, Zahnentwicklung und Fähigkeit der Sprache). Falls das Nierenwasser zu schwach ist, kann das Leberholz nicht genährt werden. Dies führt zum Aufsteigen von Leberwind (Anm.: Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen, oftmaliges Schreien, Zornausbrüche). Da die Milz schwach ist,

kommt es leicht zu Verdauungsstörungen wie Erbrechen, Durchfall, Nahrungsstagnation und Bauchschmerzen. Die Lungenschwäche führt oft zu Infekten der oberen Luftwege, Asthma und hohem Fieber.

Die asiatische Mutter kümmert sich daher um den Schutz des Kleinkindes vor den organischen Schwächen. Die Erziehung und Ernährung wird von der erfahrenen Generation geleitet. An erster Stelle steht das Stärken der Organsysteme. An zweiter Stelle das Erlernen der Spielregeln der konfuzianistischen Gesellschaft. Hier nehmen die Familie sowie Respekt, Wahrhaftigkeit und Achtung des Älteren einen zentralen Stellenwert ein. Die politisch verordnete Einkindfamilie hat heute im städtischen Bereich in China die Konzepte aufgeweicht.

Die Wichtigkeit des Stillens

Neugeborene stehen in allen Kulturen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Stillen stellt in der TCM eine wichtige Grundlage der Körperentwicklung dar. Bereits 652 n. Chr. wurde vom chin. Arzt SUN SIMIAO im dem Werk QIAN JIN YAO FANG (1000 Dukaten Formeln) das Konzept der einzelnen Entwicklungsschritte des Neugeborenen und die Wichtigkeit der Muttermilch zusammengefasst. Die Muttermilch entsteht in der Milz der Mutter (Anm.: Synonym für das Verdauungssystem) und enthält ihr gesamtes YANG QI (Anm.: wärmende Energie). Gleichzeitig sind die nährenden Komponenten (YIN QI) bereits aufgeschlüsselt und „mundgerecht“ zubereitet. Schließlich erhält das Kind durch die Mutter WEI QI (Anm.: schützende Energie), welche die Entstehung von Krankheiten verhindert.

Gestillte Kinder sind einfach gesünder, kräftiger und widerstandsfähiger als nicht gestillte. Wer möchte schon aus rein persönlichen Gründen der Schönheit der Brust seinem eigenen Kind die Kraft und Energie für sein späteres Leben vorenthalten? Die chinesische Medizin kennt daher viele Mittel zur Regulation von Milchfluss und Produktion. Besonders

die Nahrungsaufnahme der Mutter beeinflusst dies.

Männliche Kinder werden in der TCM anders erzogen als weibliche, da bei ihnen das dynamische YANG als männliches Element überwiegt. Durch das von Natur aus vorhandene YANG wird besonders ruhiges, nährendes YIN (weibliches Element) zugeführt.

Die Niere dominiert im ersten Zyklus des Lebensrades sowohl im kleinen Kreis (0 – 8 Jahre) als auch im großen Kreis (0 – 24 Jahre). Der kleine Kreis steht für die Organentwicklung. Der große Kreis für die Schwere von Störungen.

Die ersten acht Jahre

In den ersten acht Jahren wird die Niere und damit die Essenz und Manneskraft gestärkt. Die Niere speichert Lebenskraft oder „Power“, die der Mann später haben wird. Die Niere wird mit Wasser assoziiert. Ihr System reflektiert sich in den Ohren, Knochen und im urologischen Apparat. Wenn Kinder daher Entwicklungsstörungen oder Ohrenentzündungen haben sowie unter Harnwegsinfekten leiden, dann ist in Asien sehr oft langfristige Fehlernährung schuld. Die Kinder erhalten daher viel aquatische Nahrung (Shrimps, Fisch, Kalamari etc.) und Nahrung, die im Wasser wächst (Reis) sowie viel Wasser enthält (Gurkengewächse). Nicht förderlich sind Süßigkeiten, Eis, kalte Getränke oder Speisen. Die Kälte schädigt besonders die Niere. Das Frühstück ist immer reichhaltig und warm. Auch fettige Produkte (Pommes Frites) oder Gewürze (Ketchup) werden von den Kindern fern gehalten. Sie erzeugen im Körper Nässe (und damit Fettleibigkeit und Trägheit) bzw. Hitze (und fördern damit Unruhe und Konzentrationsstörungen).

In China sieht man die meisten Kleinkinder mit „Schnellfeuerhosen“ ausgestattet. Sie haben alle einen Schlitz in der Mitte. Es ist für einen Chinesen nicht vorstellbar, dass ein Kind im eigenen Kot oder Urin herumgetragen wird. Die Kinder erlernen bereits in den ersten drei Monaten durch ein einfaches Belohnungssystem jedes Mal zu quäken, wenn sie sich entleeren wollen. Die Mütter schnappen die

*) Rechtskräftig erst mit Erlass des entsprechenden Bescheides durch die Bundesministerin für Bildung, Wissenschaft und Kultur.

Kinder aus dem Kinderwagen, spreizen die Beinchen und halten sie über den Boden. So kann sich das Kind entleeren, ohne sich zu verschmutzen. Chinesische Kinder werden in Folge viel früher selbstständig als bei uns.

Die zweiten acht Jahre

In den zweiten acht Jahren wird die Milz als Synonym für das Verdauungssystem aufgebaut. Dies bestimmt, wie leicht später Energie für die Leistung aus der Nahrung entzogen werden kann. Wichtig sind Fleisch und Getreide. Belastend sind hier fettreiche Nahrung, frittierte oder gebratene Speisen. Die Milz mag es immer warm und trocken. Zu energiereiche und süße Ernährung führt zu einem frühzeitigen Reifen des Kindes. Dabei ist die Entwicklung des Verdauungssystems noch nicht abgeschlossen. Das Kind tritt schon in die nächste Phase der Pubertät. Zurück bleibt die Unfähigkeit, Nahrung aber auch Ereignisse ausreichend zu verdauen. Ersteres führt zur Fettleibigkeit. Letzteres zu Kopflastigkeit im Alltag. Jede Möglichkeit wird zu einem Problem.

Die dritten acht Jahre

In den dritten acht Jahren wird die Leber als Symbol für Dynamik und Entscheidungskraft gestärkt. Hier steht Blutwurst, Wildfleisch, Ente und viel Gemüse auf dem Speiseplan. Es

schädigen Fette und einseitige Ernährung. Hitze, scharfe Nahrung und Alkohol sind der Feind der Leber. In dieser Zeit erzeugte Hitze belastet den Mann ein Leben lang. Er läuft und läuft, ohne jemals anzukommen. Schon kleine Kinder haben oft ein schwaches Herz- und Lebersystem. Unsere reizüberflutete Gesellschaft trägt das ihre dazu bei. Resultat sind besonders bei Buben leichte Erregbarkeit, Unruhe und Konzentrationsstörungen sowie Reizbarkeit, Ärger, Zornattacken und Schlafstörungen. Kinder und Jugendliche reagieren sensibel auf Stress, welcher durch einen unregelmäßigen Tagesrhythmus zustande kommt. Die pünktliche Nahrungsaufnahme und geregelte Schlafzeiten (Mittagsschlaf!) sind für die Entwicklung einer inneren Organuhr unerlässlich. In der Kindheit entsteht ein Metronom, welches das ganze Leben den Takt angibt. In der Jugend wird dieses Metronom verankert und erlaubt somit in einer Harmonie von Körper, Seele und Geist in das bevorstehende Leben zu treten.

In der TCM Summer University wird im Juli 2004 ein eigenes Wochenendseminar für Interessierte zu diesem Thema angeboten.

In Teil 3 lesen Sie: Die Nutzung der Kraft des Mannes – Der Junge Mann in der chinesischen Medizin.

Bei Fragen schreiben Sie bitte unter dem Kennwort „Kraft des Mannes“ an Ihr EINKAUF, E-Mail: c.benavente@ihr-einkauf.at

Deutsche Studie untersucht: Worauf legen Männer bei Potenzpillen wert?

Manneskraft zum Schlucken

Männer mit Erektionsstörungen können in Österreich seit dem Vorjahr zwischen drei verschiedenen Potenzpillen wählen. Nach welchen Kriterien aber entscheiden Betroffene, welches Medikament sie bevorzugen? Eine Studie von Prof. Dr. Hartmut Porst, Hamburg, an der 226 Männer mit „Erektile Dysfunktion“ teilnehmen, zeigt die klaren Präferenzen.

Wichtig ist den Betroffenen zunächst die Schnelligkeit, mit der die Tablette wirkt, also die Zeit, die zwischen der Einnahme und dem Einsetzen der erektionsfördernden Wirkung liegt. Nicht minder wichtig war den Patienten die Härte der Erektion, die Dauer der Wirksamkeit und die Verträglichkeit des Wirkstoffes.

Diese Präferenzen konnte auch Dr. Frank Sommer von der Urologischen Universität Köln beobachten. Bei der von ihm durchgeführten ersten Vergleichsstudie aller drei Potenzmittel entschied sich die Mehrheit der Patienten für das neueste Präparat von Bayer. Die Begründung für diese Entscheidung lag einerseits in der schnell einsetzenden Wirkung des Bayer-Wirkstoffes Vardenafil* (ab 15 Minuten) und in der Zuverlässigkeit der Wirkung (bis zu 92



PD Dr. Frank Sommer, Leiter der Andrologie Klinik und Poliklinik für Urologie der Universität zu Köln. Die wissenschaftlichen und klinischen Aktivitäten des Sportmediziners und Urologen fokussieren sich auf das Gebiet der Männergesundheit.

Prozent). Die Wirkungsdauer liegt zwischen 5 und 6 Stunden. Wird das Medikament am Abend eingenommen, wirkt es oft sogar die ganze Nacht. (*Vardenafil ist in Österreich unter dem Namen Levitra erhältlich). Quelle: Urologische Nachrichten

Geistig fit durch Ceremin®-Filmtabletten

Vergesslich? Müde? Zerstreut? Ginkgo-Spezialextrakt verbessert die Leistung des Gehirns.

Das Gehirn des Menschen ist weitaus leistungsfähiger als ein Computer. Es speichert Bilder, Gerüche, Eindrücke, erzeugt Gefühle und steuert unsere gesamten Lebensvorgänge. Dazu braucht das Gehirn viel Sauerstoff und andere Nährstoffe, die mit dem Blut herangeschafft werden müssen. Das Gehirn ist empfindlich, was die Unterversorgung mit Sauerstoff betrifft. Deshalb schenkt man der Förderung der Durchblutung des Gehirns großes Augenmerk.

Rasche Informationsverarbeitung

Ab einem gewissen Alter nehmen körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ab. Den Körper hält man durch Vitamine, richtige Ernährung und Bewegung fit, dem Gehirn kann man mit Ceremin®-Filmtabletten helfen. Cere-

min®-Filmtabletten enthalten einen Spezialextrakt aus den Blättern des Ginkgo-Baumes. Dieser fördert die Durchblutung des Gehirns. Es wird mit mehr Sauerstoff versorgt und ist daher leistungsfähiger. Das Gehirn nimmt dadurch Informationen leichter und schneller auf, verarbeitet sie rascher und wandelt sie wenn erforderlich unverzüglich in Aktionsbefehle an den Körper um.

Wirkung auch bei Gesunden

Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass Ginkgo Spezialextrakt auch bei gesunden Menschen die geistige Leistungsfähigkeit, die Merkfähigkeit und das Denkvermögen steigert. Ginkgo Spezialextrakt verbessert laut diesen Studien die Koordination von bewusst gesteuerten Bewegungen und die Genauigkeit und

Geschwindigkeit von Bewegungsabläufen.

Schutz vor „Radikalen“

Ginkgo Spezialextrakt ist auch ein Radikalfänger. Radikale sind Bruchstücke von Molekülen, die rasch und leicht mit anderen Molekülen reagieren. Auf diese Art schädigen sie die Strukturen der Körperzellen z. B. in Blutgefäßen und in den Nerven. Freie Radikale entstehen unter anderem durch Stress, Rauchen, schlechte Ernährung oder Medikamente. Besonders das Gehirn reagiert sensibel auf freie Radikale. Die Schädigung des Gehirns durch freie Radikale ist einer der Gründe für nachlassende



Ceremin® - Filmtabletten gibt es rezeptfrei in allen Apotheken.

geistige Leistungsfähigkeit. Ceremin®-Filmtabletten halten durch das Abfangen der Radikale auch auf diesem Weg geistig fit. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

3. Teil

Der erwachsene Mann von 24 bis 28 Jahren in der chinesischen Medizin

Die Nutzung der Kraft des Mannes

Die Nutzung der Kraft als erwachsener Mann bedeutet in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) das weise Verwalten einer nur vorgeblich unerschöpflichen Energie.

von Univ.Prof. Dr. Andreas Bayer, des. Rektor der TCM-Privatuniversität Li Shi Zhen *)



Geschafft! Endlich erwachsen. Hinein ins Leben und mit vollen Händen ausgegeben. Der Körper erscheint in den ersten Jahren des Erwachsenenlebens als selbstreini-gendes Backrohr. Es gibt nichts, was er nicht aushält. Und wenn, dann kurz die Zähne zusammengebissen und weiter in der Leistungsgesellschaft. Man möchte ja schließlich nicht der Letzte sein, den den Gipfel erreicht. Spätestens beim dem Durchlaufen des zweiten acht Jahre dauernden Zyklusteiles (jenem der Milz) beginnt man auf einmal zu spüren, dass die Leistungskraft sinkt. Das am Anfang eingeschlagene Tempo beginnt Tribut zu verlangen. Der Bauch beginnt zu wachsen und die Kopfhaare lichten sich zunehmend. Der Marathon des Lebens wurde einfach zu schnell angegangen. Auf einmal fällt man zurück, kommt außer Atem und fragt sich, wie das alles weitergehen soll.

In China ist das Erwachsenenalter die eigentliche Prüfung der Fähigkeit, die Körperenergien zu regenerieren und zu stärken. In den ersten acht Jahren (24 – 32), so sagen die alten Chinesen, soll man ein Haus bauen, eine Familie gründen und Kinder zeugen. In den zweiten acht Jahren (32 – 40) soll man das Bewusstsein schärfen, damit man die eigene Kraft schützen lernt. In den dritten acht Jahren (40 – 48) ist die Ordnung des Erreichten und das bedachte Handeln im Vordergrund.

Das Leben als Wanderung

Das Leben wird in Asien als eine Wanderung über einen Berg gese-

Tabelle der Organuhr

| | |
|---------------|-------|
| 0 – 8 Jahre | Niere |
| 8 – 16 Jahre | Milz |
| 16 – 24 Jahre | Leber |
| 24 – 32 Jahre | Niere |
| 32 – 40 Jahre | Milz |
| 40 – 48 Jahre | Leber |
| 48 – 56 Jahre | Niere |
| 56 – 64 Jahre | Milz |
| 64 – 72 Jahre | Leber |
| 72 – 80 Jahre | Niere |

hen. Der Aufstieg ist der Abschnitt der Entwicklung der Persönlichkeit und des Körpers von Geburt bis zum 24 Lebensjahr. Der Abschnitt auf dem Plateau des Berges ist die Leistungszone zwischen 24 und 48 Jahren. Der Abschnitt der Verwaltung und Lehre an junge Menschen, die den Berg hinauf eilen, beginnt ab dem 48. Lebensjahr. Junge, dynamische und hyperaktive Menschen, die unsere Gesellschaft so schätzt, werden in China misstrauisch betrachtet. Warten wir einmal, bis er 60 Jahre alt ist und ob es ihm immer noch so gut geht, sagen die Asiaten dann. Geachtet und respektiert wird derjenige, der im Alter noch voller Kraft und Energie steckt.

Das in den letzten Jahren in den Industrieländern populär gewordene Anti-Aging ist in China gänzlich unbekannt. Bewusstes Altern steht im Vordergrund. Altern gilt als natürlicher Prozess, den man selber begleiten muss. Die Verhinderung des Alterns ist nicht nur nicht möglich sondern hat auch negative Konsequenzen für den Weg, den wir alle gehen. Man wird kaum einen Asiaten treffen, der seiner Jugend nachweint. Jeder Abschnitt hat seine Vor- und Nachteile. Die Kraft der Niere im Alter von 24 bis 32 wird durch das erweiterte Bewusstsein zwischen 32 und 40 mehr als kompensiert. Schließlich beginnt man ab 40 zunehmend die Früchte seiner Arbeit zu ernten und lernt, dass Leistung alleine noch nicht alles gewesen ist. Jeder der drei 8-Jahres Abschnitte hat seine Wertigkeit und seine eigene Qualität. Nutzung der Kraft bedeutet in diesem Sinne das bewusste Durchlaufen jedes Abschnittes. Mit 42 Jahren zu versuchen, sich wie ein 24 jähriger Mann zu gebärden, wirkt nicht nur lächerlich sondern gefährdet auch die eigene Gesundheit.

Die Kraft der Niere

Die Nutzung der Kraft der Niere bedeutet bis zum 32 Lebensjahr, dass die schöpferische Komponente und die Durchsetzungskraft gestärkt wird. Der Geist steckt voll unkon-

ventioneller Ideen, die man unbedingt probieren sollte. Auch wenn das bedeutet, zu scheitern. Nur jene Handlungen, die man ständig wiederholt, werden zu Fehlern, sagt Chuang Tse (369 - 286 v.Chr.). Sport sollte auf jeden Fall im Vordergrund stehen. Hier empfehlen die chinesischen Quellen Kampfsportarten wie Gong Fu oder Schwert Qi Gong. Wichtig ist auch die energiereiche Ernährung. Der Schwerpunkt liegt auf Fischen, aquatischen Produkten, Wurzelgemüse und Fleisch. Besonders schädlich sind Salz, Alkohol und rohe Ernährung im Übermaß.

Die Kraft der Milz

Die Nutzung der Kraft der Milz im Alter von 32 bis 40 Jahren bedeutet das Erlernen der Nutzung des Bewusstseins. Als sportliche Aktivität wird in Asien das Gehen bzw. Wandern empfohlen. Man erlernt die Techniken des Ba Duan Jin (8 Brokatübungen) des Qi Gong, um seine eigene Kraft gezielt einsetzen zu können. Die Ernährung sollte fettarm und arm an schleimenden Produkten (Milch und Milchprodukte, Zucker, Weißmehl) sein. Besonders Gemüse und gekochtes Fleisch braucht nun der Körper. Kalte und rohe Kost gehören vermieden. Zur Kraft des Handelns der Niere kommt das Bewusstsein der Verantwortung für die Konsequenzen. Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man unterlässt, meint Laotse (604 v. Chr.) hiezu.

Die Kraft der Leber

Im besten Fall hat man mit 40 Jahren die Kraft gestärkt, das Bewusstsein geschult und genug Erfahrung gesammelt, um langfristig positive berufliche und private Entscheidungen zu treffen. In Asien erklimmt man in diesem Alter die ersten Leitungspositionen, um seine erworbenen Kenntnisse einzusetzen. Nun erst kann man die eigene Dynamik wirklich ausschöpfen, ohne zu impulsiv und unbedacht zu handeln. Als sportliche Aktivität wird zunehmend auch die Meditati-

on und die langsame Bewegung geübt. Tai Chi Chuan (Schattenboxen) steht jetzt auf der Beliebtheitskala ganz oben. Die Schärfung des Verstandes und der Fähigkeit zu kombinieren verlangt eine neue Form des Lernens. Der Körper und der Geist benötigt nun leichte und vollwertige Ernährung mit hohem Gemüseanteil, geringerem Fleischanteil und der Vermeidung von Fetten und Alkohol. Habe keine Angst langsam zu gehen, habe nur Angst stehen zu bleiben, sagt Chuang Tse (369 - 286 v.Chr.).

Die Periode der Kraft von 24 bis 48 Jahren gibt den Takt für das restliche Leben vor. Korrektes Handeln in dieser Periode führt zum Gefühl „alles richtig gemacht zu haben“. Die Wurzel des Glücks des Lebens wird in China in diesen Lebensabschnitt gelegt. Ebenso aber auch die Wurzel der Weisheit. Der Mensch hat dreierlei Wege klug zu handeln: Erstens durch Nachdenken, das ist der Edelste. Zweitens durch Nachahmen, das ist der Leichteste. Und drittens durch Erfahrung, das ist der Bit-terste, beschreibt dies Konfuzius (551 bis 479 v. Chr.)

In Teil 4 lesen Sie „Die Verwaltung der Kraft des Mannes“ – Das Alter des Mannes in der chinesischen Medizin

Bei Fragen schreiben Sie bitte unter dem Kennwort „Kraft des Mannes“ an Ihr EINKAUF, E-Mail: c.benavente@ihr-einkauf.at

Tagesseminar mit Univ.Prof.Dr. Bayer

In der TCM Summer University wird im Campus Wien am Sonntag, den 27. Juni 2004 von 9 bis 17.50 Uhr unter der Leitung von Univ. Prof. Dr. Bayer ein eigenes Tagesseminar für Interessierte zu diesem Thema angeboten. Kosten: € 90,- pro Teilnehmer inkl. Teepausen und schriftlichen Unterlagen. Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen begrenzt.

Anmeldung bei der TCM Privatuniversität Li Shi Zhen, Tel. 01/641 67 38-10, Mo – Fr. 9 bis 12 Uhr. Fax: 01/641 67 28, E-Mail: wien@tcm-university.edu

*) Rechtskräftig erst mit Erlass des entsprechenden Bescheides durch die Bundesministerin für Bildung, Wissenschaft und Kultur.

Mann, oh Mann

von Dr. Petra Orina
ZIZENBACHER



Von einem Bruch spricht man, wenn Teile des Darmes oder des Darmnetzes außerhalb der Bauchhöhle zu liegen kommen. Bekannt ist der sogenannte Nabelbruch. Die Muskulatur um den Nabel öffnet sich durch z.B. Anstrengung – Darmschlingen stülpen sich in die entstandene Öffnung. Jeder Bruch, der Schmerzen verursacht oder sich nicht zurückschieben lässt, muss prompt behandelt werden, da sonst ein Darmverschluss entstehen kann.

Was tun beim Leistenbruch?

Männer sind anfälliger für Leistenbrüche als Frauen. Der Hoden liegt oft nach der Geburt noch im Inneren des Bauches und wandert dann durch den Leistenkanal an seinen Platz, den Hodensack. Oft wandert der Hoden noch einige Zeit zwischen Bauchhöhle und Hodensack hin und her, dadurch entsteht auf beiden Seiten der Leiste eine Schwachstelle. Hier nützen Darmschlingen den ehemaligen Weg des Hodens, um einen sogenannten Bruch hervorzurufen. Dies zeigt sich durch Schmerzen in der Leistengegend nach Heben eines schweren Gegenstandes, Hervortreten einer Wölbung in der Leistengegend nach Husten oder Anstrengung, oder durch das Gefühl, dass nach einer Anstrengung „innerlich etwas gerissen“ ist.

Es gibt verschiedene Arten von Eingeweidebrüchen – die genaue Diagnose stellt der Arzt. Folgendes ist zu beachten: Kleine Kinder sollten regelmäßig vom Arzt auf eventuelle Hodenfehlstellung untersucht werden. Bei einer Wölbung in der Leistengegend oder Schmerzen unbedingt den Arzt konsultieren!

Vorbeugend kann man dafür sorgen, dass täglich Stuhl abgesetzt wird, da ein verstopfter und geblähter Darm Druck auf die Schwachstelle in der Leistengegend ausübt. Regelmäßiges Dehnen der Bauchmuskeln und der Oberschenkelmuskulatur und regelmäßige sportliche Betätigung stärken die Spannkraft des Körpers. Regelmäßiges (jährliches) Fasten hilft, Ablagerungen im Gewebe auszuscheiden, dadurch bleibt es elastischer.

Bei Fragen schreiben Sie unter dem KW „Frauen“ an: Ihr EINKAUF, 1170 Wien, Halirschgasse 16. E-Mail: zizenbacher@naturheilzentrum.at

Der alternde Mann ab 48 Jahren in der chinesischen Medizin

Die Verwaltung der Kraft des Mannes

Die Gesundheit ist in der chinesischen Medizin (TCM) kein dauerhafter Zustand. Sie ist vielmehr das Ergebnis des sorgfältigen Verwaltens der eigenen Ressourcen.

von Univ.Prof. Dr. Andreas Bayer, des. Rektor der TCM-Privatuniversität Li Shi Zhen *)



4. Teil

Beruflich passt alles. Der Familie geht es gut. Das Einfamilienhaus ist bald ausbezahlt. Die Kinder werden langsam flügge. Man hat sich das Leben geordnet. Alles scheint in Ordnung. Aber irgend etwas stimmt nicht. Ständig begleitet einen das Gefühl, auf etwas Wichtiges vergessen zu haben. Eines Tages holt

Jahre angehäuften kleinen Schäden beginnen zu dauerhaften Belastungen zu werden.

Periode des vorausschauenden Verwaltens

In Asien wird das Alter zwischen 48 und 72 Jahren als eine Periode des vorausschauenden

48 bis 56 Jahre: Das Leben als Weg der Erkenntnis

Das Leben ist in der chinesischen Philosophie ein langer Weg der Erkenntnis. Im dritten Abschnitt blickt man auf eine Vielzahl von Erfahrungen zurück. Das Lernen aus dem Erlebten wird als einzige Möglichkeit gesehen, dauerhaft den Körper vor Schaden zu schützen. Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, wie in der europäischen Kultur. Sie ist vielmehr ein dynamischer Prozess, der auf der einen Seite von den belastenden und negativen Ereignissen und auf der anderen Seite durch selbst gesetzte positiv wirkende Maßnahmen beeinflusst wird.

Handeln, um den Körper zu stärken und auf den nächsten Abschnitt vorzubereiten, steht daher zwischen 48 und 56 Jahren im Vordergrund. Als Bewegungstechnik wird in Asien das Tai Chi Chuan erlernt. Nicht das Schaffen von Kraft sondern vielmehr das Zirkulieren der körpereigenen Energien steht hierbei im Vordergrund. Die Ernährung sollte auf mediterrane Kost umgestellt werden. Fette (wie Olivenöl oder Sesamöl) und Salz sind die Freund und Feind zugleich. In Maßen nützen sie. Im Übermaß schaden sie dem Körper besonders. Der Nierenzyklus von 48 bis 56 Jahren ist jener, in dem Osteoporose, Gelenkkrankheiten und dem Urogenitalsystem am Besten vorgesorgt werden kann. Er ist aber auch jener Abschnitt, in dem Störungen der oben genannten Systeme gehäuft auftreten. Potenzprobleme, Prostatavergrößerung und das Gefühl der sinkenden Willenskraft gehören genauso zur Niere wie Hörstörungen, Bandscheibenprobleme und Erkrankungen des Zahnapparates. Empfohlen wird die Überprüfung der Körpersysteme. Vorsorgeuntersuchungen gehören ebenso dazu wie die Stärkung entdeckter Schwächen. Als größte Schwäche gilt die Unfähigkeit, den jeweiligen Lebensabschnitt zu erkennen und den Körper entsprechend zu unterstützen.



der Körper sein Recht. Und meldet sich lautstark zu Wort. Man reagiert überrascht. Bisher war doch alles in Ordnung. Man musste nur danach trachten, weiter zu kommen. Was soll denn das schon wieder, denken sich viele. Und ignorieren die Signale. Kompensieren sie mit noch mehr Leistung. Versuchen durch einen Erholungsurlaub die verlorene Zeit wett zu machen. Doch irgendwie gelingt das nicht. Die im Laufe der

Verwaltens gesehen. In den ersten acht Jahren (48 – 56) sollte man versuchen, die Aktivität auf den eigenen Körper zu konzentrieren. In den zweiten acht Jahren (56 – 64) steht das Auseinandersetzen mit dem Leben und die Vorbereitung der Zeit nach der beruflichen Tätigkeit im Vordergrund. Im dritten Abschnitt (64 – 72) hat die Pflege der körperlichen Reserven und die Aufrechterhaltung der Funktionssysteme absolute Priorität.

*) Rechtskräftig erst mit Erlass des entsprechenden Bescheides durch die Bundesministerin für Bildung, Wissenschaft und Kultur.

Tagesseminar mit Univ.Prof.Dr. Bayer

In der TCM Summer University wird im Campus Wien am Sonntag, den 27. Juni 2004 von 9 bis 17.50 Uhr unter der Leitung von Univ. Prof. Dr. Bayer ein eigenes Tagesseminar für Interessierte zu diesem Thema angeboten.

Programm:

9 bis 10.45 Uhr: Einführung in die Chinesische Medizin

11 bis 12.45 Uhr: Die Entwicklung der Kraft des Mannes

12.45 bis 14 Uhr: Mittagspause

14 bis 15.45 Uhr: Die Nutzung der Kraft des Mannes

16 bis 17.50 Uhr: Die Verwaltung der Kraft des Mannes

Kosten: € 90,- pro Teilnehmer inkl. Teepausen und schriftlichen Unterlagen. Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen begrenzt.

Anmeldung bei der TCM Privatuniversität Li Shi Zhen, Tel. 01/641 67 38-10, Mo – Fr. 9 bis 12 Uhr. Fax: 01/641 67 28, E-Mail: wien@tcm-university.edu

56 bis 64 Jahre: Die Verwaltung der Milz

Die Milz ist zuständig für das Denken, die Fähigkeit zur Analytik und Kombinatorik, sowie für das Muskel(fleisch) und die Festigkeit des Bindegewebes. Im zweiten acht Jahre dauernden Zyklus der Milz (56 – 64) liegt der Schwerpunkt in der Bewegung. Bürohengste sollten sich wieder auf die Weide stellen. Nicht die sportliche Leistung steht hierbei im Zentrum der Aufmerksamkeit. Das Leben als Marathon verlangt Ausdauer und Kontinuität. Besonders schädigend sind mangelnde Bewegung, sowohl in körperlicher als auch geistiger Hinsicht. In China werden Arbeitskräfte in diesem Alter aus dem Produktionsprozess herausgenommen und in der Lehre und Führung junger Mitarbeiter eingesetzt. Ein zufriedenes Leben kann nur erzielt werden, wenn die im Leben mühsam erlernten Erkenntnisse auch an die jüngere Generation weitergegeben werden. Das Wissen um das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen ist ein kostbarer Schatz, der vielen Anderen nützen kann. Die Kost orientiert sich an kräftiger, fleischhaltiger Kost mit einem wesentlichen Gemüseanteil. Fettreiche Kost schädigt hier genauso wie ein Übermaß an zuckerhaltiger Nahrung oder Alkohol.

64 bis 72 Jahre: Die Verwaltung der Leber

Zwischen dem 64. und 72 Lebensjahr dominiert die Leber den menschlichen Zyklus. Schlafstörungen, Unruhezustände und Griesgrämigkeit belasten den al-

ternden Mann. Neue Dinge irritieren zunehmend. Der gesunde Mann in dieser Altersgruppe ist biegsam wie ein Haselnussstrauch, sagen die alten Chinesen. Die geistige und körperliche Steifheit gilt als größte Gefahr. Der Grund liegt im zunehmenden YIN Mangel des Körpers. YIN ist das ruhige, befeuchtende Element. Wenn man nicht aufpasst, dann vertrocknet man richtiggehend. Ausreichende Zufuhr von wasserhaltigen Nahrungsmitteln (Gemüse) und aquatischen Produkten schützt davor. Blutstärkende Ernährung mit gekochter Hühner- oder Entenleber, Rotkraut und Tomaten, aber auch Melanzani oder Azukibohnen oder schwarzer Sesam auf dem Speiseplan erzeugt das notwendige YIN und unterstützt auch den Kampf gegen die zunehmende Vergesslichkeit. Bewegung am Morgen ist der beste Schutz vor Versteifung des Körpers. Das kann klassische Gymnastik genauso gut sein, wie asiatische Bewegungstechniken. Übermäßige Ruhe schadet. Auch dem Geist. Stellen sie ihrem Geist und ihrem Körper jeden Tag neue Aufgaben. Trainieren sie ihre Denkfähigkeit. Üben sie mit Qi Gong Kugeln die Koordination der Finger.

Leben ist ein dynamischer Prozess, der ständiges Handeln und Denken verlangt. Das gesunde Alter ist der Lohn für das sorgfältige Verwalten der Lebenskraft. Die Gegenwart ist im asiatischen Denken die Vergangenheit der Zukunft. Was Sie heute tun (oder unterlassen), ist das, woran sich ihr Körper und Geist morgen erinnern werden. Lernen sie aus den Erkenntnissen der Jahrtausende alten Erfahrung der Asiaten. Setzen sie für sich so viele positive Akzente wie möglich. Ihr Körper und ihre Seele werden es Ihnen im Alter mit Wohlbe finden danken.

Die komplette Serie „Die Kraft des Mannes“ von Univ.Prof. Dr. Andreas Bayer

können Sie in folgenden Ausgaben von Ihr EINKAUF nachlesen:
Teil 1 – Die Kraft des Mannes – Einführung in die chinesische Medizin bei Störungen des Mannes – **Ausgabe 7 vom 5.4.2004**
Teil 2 – Die Entwicklung der Kraft des Mannes – die Jugend in der chinesischen Medizin: **Ausgabe 9 vom 3.5.2004**
Teil 3 – Die Nutzung der Kraft des Mannes – der erwachsene Mann von 24 bis 28 Jahren in der chinesischen Medizin: **Ausgabe 10 vom 17.5.2004**

Die Serie wird im Herbst 2004 unter dem Titel „Die Kraft der Frau“ fortgesetzt.

Christina Szalai: Darf es ein bisschen mehr Sex sein?

... dann klappt es vielleicht auch mit der Zeugung

Wussten Sie, dass die WHO die Normalwerte für Menge, Dichte und Mobilität der Spermien ständig herabsetzt? Warum? Vermutungen wie schlechte Statistik, hohe Kosten für die Krankenkassen bei künstlicher Befruchtung drängen sich auf. Oder um nicht wach zu rütteln?

Fakt ist, dass sich die Samenqualität der männlichen Erdenbewohner langsam aber stetig verschlechtert. Das bedeutet, dass diejenigen, die im unteren Bereich der Werte liegen und daher noch als zeugungsfähig gelten, sich ziemlich ranhalten müssen mit dem Zeugungsakt, damit es tatsächlich auf natürlichem Wege klappt.

Als Ursachen gelten in erster Linie zunehmender Stress und Leistungsdruck, aber auch minderwertige oder mit Pestiziden belastete Nahrungsmittel. Weiters

stehen auf der Liste der Übeltäter zu viel Alkohol, Nikotin, Anabolika, aber auch zu enge Hosen, zu viel Radfahren und alle Tätigkeiten, bei denen die Hoden überhitzt werden. So sollten etwa Bäcker und Fernfahrer aufpassen, aber auch ausgedehnte heiße Bäder eher gemieden werden.

Wenn man sich die Verursacher anschaut, kann man dann schon ableiten, was „mann“ lassen sollte bzw. tun kann, um die Samenqualität zu erhalten oder zu verbessern. Es ist sicher hilfreich, den eigenen Lebensstil kritisch zu überdenken und auf eine passende Ernährung aus hochwertigen, naturbelassenen, möglichst biologisch angebauten Nahrungsmitteln umzustellen. Ob das schmeckt? Wie das geht?

Informieren Sie sich unter www.tcm-ernaehrung.at oder Tel. 0664/46-068-10

EIN KAUF Naturheil Tipp

von Dr. Petra Orina Zizenbacher
www.zizenbacher.at

Ruprechtskraut (Geranium robertianum) hilft bei Männerleiden

Ruprechtskraut, auch „stinkendes Storchenschnabelkraut“ genannt, ist ein altbekanntes Nierenreinigungsmittel. Es macht seinem Namen alle Ehre



– es stinkt. Dies ist aber gleichzeitig ein gutes Erkennungszeichen, denn es gibt eine Pflanze, die ähnlich blüht, aber völlig andere Blätter hat und nicht stinkt. Das ist eine verwandte Art, die aber kaum Heilwirkung hat.

Der Absud wird auch bei der Reinigung schlecht heilender Wunden eingesetzt. Bei Nierenleiden, Blasenleiden oder Prostatabeschwerden können auch Kräuterkompressen angewendet werden.

Hinweis: Die Anwendung mit Ihrem Arzt absprechen oder bei Fortbestand der Beschwerden unbedingt Ihren Arzt beiziehen!

● **Sag mir, was er trägt, und ich sage dir, wie er küsst – Ein Männerbestimmungsbuch:** Doris Burger und Kathrin Klemp zeigen auf 128 witzig illustrierten Seiten, wie frau den Mann schon beim ersten Blick anhand seiner Kleidung in eine bestimmte Liebhaber-Schublade einordnen kann. Ein köstlicher, amüsanter Liebes-Guide für alle, die auf der Suche nach Mister Right sind. Erschienen im Ehrenwirth Verlag. Im Buchhandel um € 13,30 erhältlich. ISBN 3-431-03277-X



● **World Spirits Guide 2004 – Die Welt der Edelbrände und traditionellen Spirituosen** von Wolfram Ortner ist ein Führer durch die Welt der Spirituosen – mit den aktuellen



Wertungen der besten Destillieren, Bars, Restaurants, Hotels und Handelsbetriebe, beinhaltet auch viele Tipps, wo man Brennerieen oder Brennerie-Equipment bekommt, wo man die besten Gläser oder Fachbücher findet und vieles mehr – für Interessierte und Brancheninsider ein Muss. Der ständig aktualisierte Online-Guide zum Preis von € 22,- für das Jahr 2004 ist unter www.world-spirits-guide.com zu finden. Das Buch gibt es im Buchhandel (ISBN 3-9501817-0-9) oder kann es einfach online um € 9,90 bestellen.