

Ingfried Hobert

AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

Betrachten wir das gesammelte Heilwissen der Völker und Zeiten, so offenbart sich uns eine riesige Schatztruhe, gefüllt mit wertvollem Wissen über das Menschsein und die Möglichkeiten der Heilung. Erkenntnisse, die durch Prüfung und Erfahrung zum Wohl des Menschen gesammelt und in bester Absicht an spätere Generationen weitergegeben wurden. Heilpflanzen aus den unterschiedlichsten Gegenden unseres Planeten spielen dabei eine tragende Rolle. Sie gehören zu diesem Schatz, den die Menschheit über Jahrtausende zur Förderung ihres Wohlbefindens zusammengetragen hat. Dazu kommen Lebenskonzepte und Denkweisen, die sich stark von den unsrigen unterscheiden. Impulse aus diesem Gedankengut können uns helfen, unser Leben zu erleichtern und zu bereichern. Das Wissen rund um Diagnostik und Verständnis von Heilung versetzt uns in die Lage, Gesundheit und Lebenskraft in kaum vorstellbarem Ausmaß zu fördern.

Die wertvollsten Bereicherungen des heutigen ganzheitlich geprägten Medizinverständnisses kommen ohne Zweifel aus den traditionellen fernöstlichen Heilsystemen. Die Essenz der unterschiedlichen philosophischen Grundlagenwerke der alten Gesundheitslehren aus China, Tibet und Indien hat sehr effektive Diagnose- und Heilverfahren hervorgebracht, die immer mehr Beachtung finden. Sie alle verbindet die Auffassung, dass ohne eine Anerkennung spiritueller und energetisch feinstofflicher Zusammenhänge keine wirkliche Heilung möglich ist.

Die Kunst des Pulslesens

Früherkennung, die Vorbeugung gelingen lassen kann

Zusammenfassung

Alle asiatischen Gesundheitslehren verbindet die Auffassung, dass ohne Anerkennung spiritueller und energetisch feinstofflicher Zusammenhänge keine Heilung möglich ist. Kern aller Diagnosesysteme ist die Pulsdiagnose, die zeigt, ob ein Mensch in seiner „Mitte“ ist. Das erstaunlich präzise Verfahren erfordert neben langjähriger Erfahrung ein hohes Maß an Intuition, Fingerspitzengefühl, Tastsinn und Einfühlungsvermögen. Im Beitrag erfahren Sie neben der Technik des Pulslesens und den Pulsqualitäten auch etwas zu Somatik und Psychosomatik hinter den Puls.

Schlüsselwörter

Pulslesen, Pulsdiagnostik, Früherkennung, asiatisches Diagnoseverfahren, Energiezustand, Bewusstsein.

Abstract

((folgt))

Keywords

((folgen))

Die Praxis der Pulsdiagnose

Die Pulsdiagnose ist der Kern aller asiatischen Diagnosesysteme. Nicht selten wird sie von erfahrenen Ärzten als einzige Diagnosemethode verwendet, da sie die energetische Situation des Patienten in seiner Ganzheit erfasst. Zungendiagnose, Urinbetrachtung und Befragung dienen dann nur noch der Bestätigung dessen, was bereits in den Pulsen diagnostiziert wurde. Sie ist daher das Erste, was den fernöstlich denkenden Arzt interessiert und steht noch vor der Befragung.

Es handelt sich bei dieser Methode um ein Diagnoseverfahren erstaunlicher Präzision, das neben langjähriger Erfahrung ein hohes Maß an Intuition und sehr viel Fingerspitzengefühl, Tastsinn und Einfühlungsvermögen erfordert; besonders dann, wenn man hinter das schauen will, was zunächst zu sehen ist.

Die Pulsdiagnose ist eine der schwierigsten Disziplinen traditioneller ärztlicher Kunst.

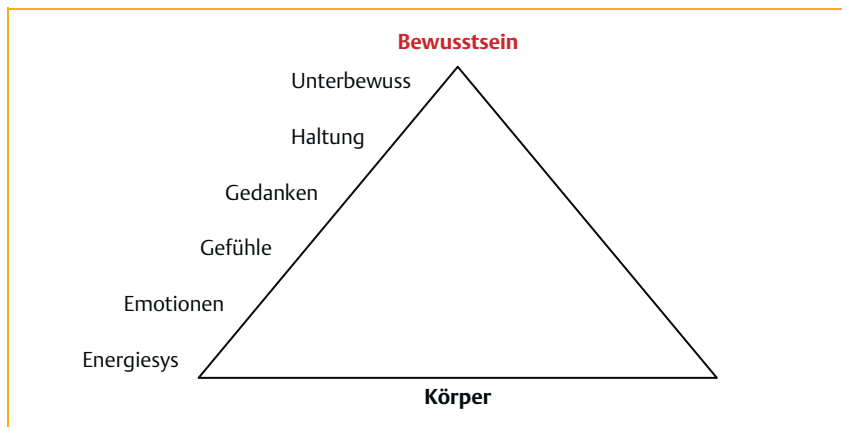


Abb. 1: Ebenen zwischen Bewusstsein und Körper. Gefühle und innere Haltung formen unbewusst unser Denken und Handeln. Die sich daraus ergebenden Urteile und Werte heizen wiederum das emotionale System an, was Einfluss auf das feinstoffliche Energiesystem und damit auf die körperliche Ebene hat.

Mit ihrer Hilfe kann der Arzt Störungen unterschiedlichster Art erkennen. Der energetische Zustand der wichtigsten Organsysteme kann ebenso beurteilt werden wie das Gleichgewicht und die Konstitution eines Patienten. Auch der gesunde Patient profitiert von der Pulsdiagnose, weil eine Aussage über seinen Energiezustand und seine wirkliche emotionale Grundstimmung möglich ist. So unterstützt sie den Prozess der Selbstwahrnehmung.

Die asiatische Medizin hat mit der Pulsdiagnose ein greifbares Werkzeug, um frühzeitig Blockaden im Energiefluss aufzudecken und Gegenmaßnahmen zu ergreifen, bevor sie sich auf der körperlichen Ebene ausdrücken.

Die Psychosomatik hinter den Puls

Die Einflüsse auf unseren Puls sind mannigfaltig und liegen zum Teil noch immer im Nebel. Da ist einmal unser gelebtes Leben mit all seinen Erschütterungen, Eindrücken und Gefühlen. Diese haben sich über die Zeit zu einer inneren Haltung verdichtet. Zumeist unbewusst formt diese zu einem großen Teil (90%) unser Denken und Handeln. Das Denken besteht aus Urteilen, Werten und Vergleichen. Hier entstehen die Ansprüche, die wir an uns, an andere und an das Leben haben. Diese Beurteilungen und Wertungen heizen wiederum unser emotionales System und damit die feinstofflichen Energiesysteme an. Diese wiederum

formen unser körperliches Erscheinungsbild (Abb. 1).

Ein ständig abgelenktes Bewusstsein schwingt umso größer, je weniger es sich selbst reflektiert. Ein Mensch ist in der Unfreiheit gefangen und seinen Gewohnheiten und Programmen weitestgehend ausgeliefert. So ist er Spielball der Geschehnisse um ihn herum und inszeniert dazu passende Realitäten (immer mehr vom Selben...). **an Autor:** Was ist mit Teilsatz in Klammer gemeint? Bitte ausformulieren/weglassen.

„Umso feiner unser Bewusstsein schwingt, desto größer ist unsere Übereinstimmung mit der natürlichen Welt.“

Dalai Lama

Wir alle sind jedoch auch eingeladen weiterzugehen, uns aus Gewohnheiten und Mustern mit bewusster Anstrengung zu befreien und selbst das Ruder in die Hand zu nehmen. Energie beginnt zu fließen und ein feines Schwingungsfeld hat die Chance, sich auszubreiten. Dies geschieht umso mehr es uns gelingt, unsere wahren Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen die ihnen wirklich gebührende Aufmerksamkeit zu schenken.

Wir alle haben erfahren, wie der Körper reagiert bzw. sich intensiv meldet, wenn das Bedürfnis nach Sauerstoff, Flüssigkeit oder Nahrung einmal längere Zeit unbefriedigt ist. Genauso verhält es sich mit anderen Bedürfnissen. Gerät ein Bedürfnis ins „Mi-

nus“, so meldet sich über kurz oder lang der Körper, um darauf aufmerksam zu machen (Tab. 1).

Wann immer Bedürfnisse unbefriedigt sind, rufen sie über den Körper nach Wahrnehmung und Aufmerksamkeit. Erst kaum merkbar über ein „ungutes Gefühl“. Dieses eskaliert Zug um Zug parallel mit einer auffällig werden Pulswelle zu einem körperlichem Symptom das sich über die Zeit zu einer Krankheit verdichtet.

Der Arzt als Mittler

Im alten Reich der Mitte wurde der Arzt bekanntlich nur solange bezahlt, wie seine Patienten gesund waren. Dies war nur über die Pulsdiagnose möglich. Nur so konnte ein sich aufbauender Druck oder eine sich anbahnende Energieleere frühzeitig festgestellt werden, so dass rechtzeitig Gegenmaßnahmen getroffen werden konnten.

Besonders die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Blockaden und energetischen Funktionsstörungen, lange bevor eine Krankheit ausbricht und schulmedizinisch messbar wird, ist eine wertvolle Ergänzung zur westlichen Medizin. Die Pulsdiagnose spielt an dieser Stelle neben der Augen-, Zungen- und Urindiagnose eine entscheidende Rolle. Mit ihrer Hilfe können „ausgebrannte“, „leere“ Energiesysteme aufgedeckt werden. So können Maßnahmen eingeleitet werden, diese wieder zu revitalisieren oder „aufzufüllen“.

Voraussetzung für die Pulsdiagnose

Für eine genaue Pulsdiagnose gelten folgende **Regeln**:

- Die traditionelle Pulsdiagnose wird am frühen Morgen – etwa bei Sonnenaufgang – beim gut ausgeruhten Patienten durchgeführt. Dieser sollte nüchtern sein, insbesondere keinen Kaffee oder starken Tee getrunken haben.
- Am Tag zuvor darf er weder zu früh noch zu spät zu Bett gegangen sein. Alkohol, schweres Essen, Geschlechtsverkehr und übermäßige Anstrengungen am Vortag sind verboten. Dadurch soll verhindert werden, dass es zu Hitze-

zeichen (> 6–7 Schläge pro Atemzug) im Puls kommt, z.B. durch Alkohol, Fleisch oder scharfes, heißes Essen.

- Auch körperliche Belastung oder Stress könnten vorübergehende Hitzezeichen verursachen.
- Schwer verdauliches, kaltes Essen würde Kältesymptome (< 4 Schläge pro Atemzug) hervorrufen, die eine klare Diagnosestellung überlagern.
- Zu viel Schlaf am Vortag könnte Schleimsymptome verursachen, zu wenig Schlaf oder große Aufregung und falsches Verhalten Windsymptome (z.B. schlecht reden und lästern).

Wird die Pulsdiagnose zu einer anderen Tageszeit vorgenommen, muss die vorherrschende **Energie der jeweiligen Tageszeit** mitberücksichtigt werden:

- Am Ende der Nacht und früh am Morgen ist der Leberpuls stärker, was bedeutet, dass man irrtümlich eine Windkrankheit vermuten könnte.

Tab. 1: Wichtige menschliche Bedürfnisse und deren mögliche körperliche Äußerung bei Nichterfüllung (Beispiele).

Bedürfnis	Nichterfüllung	Körperliche Äußerung
Authentizität, Freiheit	Wut	Störung im Leber-Galle-System
Vertrauen, Sicherheit	Angst	Störung im Niere-Blase-System
Verbindung, Gemeinschaft, Zugehörigkeit	Sorge/Grübeln	Störung Magen/Pankreas
Freude, Leidenschaft, Sinn, Begeisterung	((ergänzen))	Störung im Herz-Dünndarm-System

- Mittags und rund um Mitternacht ist der Herzpuls etwas stärker, was auf eine Gallekrankheit hindeuten würde, wüsste man nicht um diesen Umstand.
- Abends und zu Beginn der Nacht, wenn das Metall- und Wasser-Element vorherrschen, könnten an Lungen- und Nierenpuls nicht vorhandene Schleimkrankheiten „diagnostiziert“ werden.

Genauso muss auch die Jahreszeit beachtet werden. Jede **Jahreszeit** hat besondere vorherrschende Pulse, um die man wissen muss:

Frühjahr: Leberpuls stärker

Sommer: Herzpuls stärker

Herbst: Lungenpuls stärker

Winter: Nierenpuls stärker

Wechsel zwischen den Jahreszeiten:

Puls der Mitte bzw. der Milz stärker

Kasten 1

Windkrankheit

Klimatische Faktoren wie Wind und Kälte können das Gleichgewicht von außen stören. Von innen heraus sind es Unzufriedenheit und emotionale Anhaftungen, die zu Stress, permanenter Überlastung und Unruhe führen. Jedes Festhalten und jeder Widerstand gegen das was ist blockiert den Energiefluss.

Beispiele für häufige Symptome: Hals- und Augenerkrankungen, Schulter- und Nackenschmerzen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Gallenkoliken, Hörsturz, Krämpfe, Melancholie, Depression, Nasenbluten, Schwindel, Rückenschmerzen.

Aufgabe: Dankbarkeit für das, was bereits ist, Suche aufgeben, da unnötig, im „Hier und Jetzt“ Innehalten und Stille suchen, Herzensfreude wiederentdecken, das Geschaffene dankbar achten, Erwartungen herunterschrauben, klare Fokussierung auf das Wesentliche, die Extreme Wind und Kälte sowie kälteauslösende Getränke und Speisen meiden.

Gallekrankheit

Äußerliche Hitze, Verdauungshitze durch schlechte Nahrung oder ein innerliches „Hochkochen“ von Emotionen können eine Gallekrankheit auslösen. Aber auch ein Mangel an Freude, Leidenschaft und Lebenssinn kann die zugrunde liegende „Herzenergie“ schwächen.

Beispiele für häufige Symptome: Herzschmerzen, Herzstolpern, Herzklopfen und Herzrasen, Infarkt, Ängste, Manie, Gicht, Herzneurose, Herzschwäche, Hypotonie, Kreislaufstörungen, Schilddrüsenüberfunktion, Schlaganfall, Schock, unkontrolliertes emotionales Verhalten, todtraurig, weinerlich oder aber extrem aufbrausend.

Aufgabe: Stolz und Dominanz überwinden, das Herz öffnen, Mitgefühl entwickeln und sich der eigenen Intuition öffnen (der Melodie des Herzens lauschen). Bei Überforderung häufiger Ruhepausen einlegen, übermäßige Hitze meiden, abkühlen, viel trinken, kühlende Speisen und Getränke, wenig würzen.

Schleimkrankheit

Schleimkrankheiten entstehen meist durch schlechte Ernährung und Bewegungsmangel, aber auch durch viel Grübeln. Oft sind sie gepaart mit geistiger Unbeweglichkeit, Konventionalität und Starrheit.

Beispiele für häufige Symptome: Blutarmut, Appetitlosigkeit, Heißhunger, Esssucht, Bindegewebsschwäche, verlangsamtes Denken, häufiges Grübeln, Depression, Diabetes mellitus, Magenschleimhautentzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Afterbrennen, Muskelschwäche, Beinödeme, Gebärmutter-senkung, Verstopfung, Übergewicht, Harninkontinenz, Trägheit.

Aufgabe: Engstirnigkeit und Trägheit durch Disziplin überwinden, Flexibilität und Toleranz entwickeln, Vertrauen + Mut um aktiv Herausforderungen anzunehmen, sportliche Aktivität und Bewegung, schweres, fettiges Essen vermeiden, leichte Nahrung, vor allem Obst und Salate bevorzugen, Spontanität fördern, Routine vermeiden, Visionen entwickeln.



Abb. 2: Die Pulsdiagnose findet in ruhiger Atmosphäre statt. Therapeut und Patient sitzen sich entspannt gegenüber. Der Arm des Patienten liegt in den Händen des Therapeuten, der mit seiner ganzen Konzentration bei seinem Patienten ist. © Frank Kleinbach/TVG

Die Pulsdiagnose muss von einem ausgeruhten, nicht unter Stress stehenden Therapeuten in ruhiger Atmosphäre durchgeführt werden.

Nur wenn Therapeut und Patient gleichermaßen ausgeruht sind, können die Energien „sauber“ wahrgenommen und „ungefärbt“ erfasst und interpretiert werden.

Der Therapeut ist mit seiner ganzen Konzentration bei seinem Patienten und stellt sich bei jedem Puls gefühlsmäßig neu auf ihn ein, um dann intuitiv zu erfassen, welche Energiesituation der Puls widerspiegelt. In speziellen Fällen stellt er eine Frage, deren Antwort er dann im Puls „liest“. Dabei sind beide Beteiligten vollkommen entspannt, sie atmen ruhig und bewusst gleichmäßig. Bei schweren Krankheiten kann es sinnvoll sein, dass der Patient in dessen gewohnter Umgebung zu Hause aufgesucht wird.

Die Technik

Beide Personen sitzen sich bequem gegenüber. Der zu untersuchende Arm ist im Ellbogengelenk um 45 Grad nach oben gebeugt und liegt in den Händen des Therapeuten (Abb. 2).

Dieser untersucht bzw. „liest“ bei einem männlichen Patienten zuerst mit der rechten Hand den Puls des linken Arms. Bei einer weiblichen Patientin wird erst mit der linken Hand der Puls des rechten Arms, anschließend mit der rechten Hand der Puls des linken Arms „gelesen“. Dann werden beide gleichzeitig gefühlt.

Als **Faustregel** gilt, dass an jedem Pulsstus 60 Schläge gelesen werden. Dies dauert bei einem geübten Therapeuten etwa 6 Minuten. Gerade am Anfang sollte man sich jedoch 10–15 Minuten Zeit nehmen. Dann folgt die Pulslesung am rechten Arm des Patienten mit der linken Hand. Abschließend werden beide Arme gleichzeitig vergleichend „gelesen“.

Die Pulse werden an der Radialisarterie des Unterarms geprüft. Hier spiegelt sich das Bild der energetischen Situation des Menschen am klarsten wider.

Die am **weitesten distal** gelegene Pulsstaststelle zeigt die energetische Situation oberhalb des Zwerchfells an. Die Beurteilung von **Herz/Dünndarm** (Mann: linker Arm, Frau: rechter Arm) und **Lunge/Dickdarm** (Mann: rechter Arm, Frau: linker Arm) ist von diesem Puls aus möglich.

Der **proximal danebengelegene** Puls (in der Mitte) reflektiert den mittleren Be-

reich zwischen Zwerchfell und Nabel entsprechend **Leber/Gallenblase** (Mann und Frau: rechter Arm) und **Milz/Magen** (Mann und Frau: linker Arm).

Der am **weitesten proximal** gelegene Punkt gibt die Situation unterhalb des Nabels wieder. **Nieren/Blase, Darmampulle und Eierstöcke** werden hier beurteilt. Beim Mann findet man am rechten Arm Blase und rechte Niere und am linken Arm Ampulle und linke Niere. Bei der Frau findet man am rechten Arm Blase und rechte Niere und am linken Arm Eierstöcke und linke Niere.

Der Arzt „liest“ mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger, die direkt nebeneinander auf die Haut aufgelegt werden, um dann – wie beim Klavierspielen – mit einem nach dem anderen die Haut einzudrücken. Dabei berührt der Zeigefinger die Haut nur ganz leicht, der Mittelfinger übt deutlich festeren Druck auf das Fleisch aus, und der Ringfinger muss mit deutlichem Druck bis auf den Knochen hinuntergedrückt werden.

Die Pulsqualitäten

An jeder der erwähnten Pulsstellen wird die **Pulsstelle** ertastet. Diese kann sich in

- Länge,
 - Breite,
 - Tiefe,
- aber auch in
- Kraft,
 - Fülle und
 - Form verändern.

Man muss sich zunächst darauf einstellen, bei Männern und Frauen unterschiedliche Pulse zu lesen. Der **männliche Puls** ist dick und stark und kann leicht fälschlicherweise eine Wind- oder Hitzekrankheit vermuten lassen. Der **weibliche Puls** ist grundsätzlich fein, subtil und etwas schneller. Er kann daher fälschlicherweise in Richtung einer Gallekrankheit interpretiert werden.

Die Pulsgeschwindigkeit liefert bereits erste Hinweise auf eine Erkrankung.

Normalerweise hat der Mensch eine Herzfrequenz von 72 Schlägen pro Minute,

was etwa 5 Schlägen pro Atemzyklus entspricht. Ist der Puls schneller, deutet das auf eine **Hitzekrankheit** hin, ist er langsamer, deutet es auf eine **Kältekrankheit** hin. Geschwindigkeitswechsel während der Zählphase zeigen immer eine **Störung** an.

Man unterscheidet **15 wesentliche Pulsqualitäten**:

1. **Oberflächlich**: schlägt an der Oberfläche und wird immer deutlicher tastbar, je weniger man drückt; oberflächliche Störung
2. **Tief**: zeigt sich erst bei starkem Druck in voller Intensität; tiefe Störung
3. **Verlangsamt**: < 4 Schläge pro Atemzug; deutet auf eine Kältestörung hin
4. **Beschleunigt**: > 6–7 Schläge pro Atemzug; deutet auf eine Hitzestörung hin
5. **Erschöpft**: kraftlos in nur einer der drei Ebenen; Energielosigkeit, Erschöpfung
6. **Gestaut (replet)**: kraftvoller, harter Puls, durch alle Ebenen hindurchgehend; Energieblockade, Stauung des Energieflusses
7. **Schlüpfrig**: gleitend, feucht-schlüpfrig; deutet auf Feuchtigkeit und damit auf eine Schleimkrankheit hin
8. **Rau**: schleifend, wie ein über Bambus schabendes Messer; deutet auf Energieblockade mit Strukturschädigung
9. **Lang**: zieht sich über alle drei Pulsstellen hinaus in die Länge; kann auf Schleimkrankheit hinweisen
10. **Kurz**: verkürzt, füllt seine Pulstaststelle kaum aus; Energieschwäche
11. **Gespannt**: vibrierend, wie ein verdrilltes Seil gespannt; deutet auf starke Hitze oder Schmerzen hin
12. **Behäbig**: träge, sehr dick und schwer anrollend und dauernd; deutlichstes Zeichen einer Schleimkrankheit
13. **Saitenförmig**: schmal, sehr scharf, verlängert, wie ein gespanntes Drahtseil; deutet auf eine Windkrankheit insbesondere im Leberfunktionskreis hin
14. **Zart und fein-subtil**: dünn, fein, erinnert an einen Seidenfaden; Erschöpfung der aktiven stofflichen Energien
15. **Beweglich**: schlüpfrig, beschleunigt und kraftvoll; kann auf eine Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln oder therapeutischen Maßnahmen hinweisen



Abb. 3: Die Pulsdiagnose zeigt, ob ein Mensch in seiner „Mitte“ ist. Meditation ist eine Maßnahme zur Stärkung der Mitte. Sie kann eine Hilfestellung sein, wenn es darum geht, die eigene Beobachterfunktion zu schärfen. © Ojo Images; nachgestellte Situation

Ordnet man die Pulse den **wichtigsten energetischen Störungen** zu (**Kasten 1**), ergibt sich folgendes Bild:

- **Windbelastung**: leerer Puls, gespannt und doch gleichzeitig wie an der Oberfläche schwimmend, drückt sich leicht runter und springt beim Loslassen schnell wieder hoch (wie ein Ball, der unter Wasser gedrückt wird), schwingend und stockend zugleich, pendelt auch hin und her und erscheint daher zu Recht arrhythmisch
- **Leber-Galle-Belastung**: schneller, feiner Puls, der sich drahtig anfühlt und dadurch deutlich, ohne dass man ihn suchen muss, hervortritt, kann fast als scharfkantig empfunden werden
- **Feuchtigkeits-Schleim-Belastung**: Puls schwach, flach, versunken und undeutlich, kaum wahrnehmbar, langsam, schwerfällig und zäh, oft ist auch der Leberpuls nur schwach tastbar
- **Hitzebelastung**: wegrollend und schwer zu pressen, kommt deutlich hervor, sehr stark, hart wie eine Eisenstange, drahtig gespannt wie eine Gitarrensaite, bei Verdauungsstörungen dick und schwer
- **Kältebelastung**: schwach, hohl und leicht zu drücken, wie ein dünner Fa-

den, verschwindet kaum spürbar im Fleisch

Besonderheiten der vorherrschenden

Jahreszeitenpulse:

- **Frühjahr**: Der Leberpuls (Element Holz) hat eine Qualität wie ein angespanntes Drahtseil und wird mit dem Gesang einer Lerche verglichen.
- **Sommer**: Der Herzpuls (Element Feuer) hat eine breite, dicke Qualität mit langen Schlägen und wird mit den Rufen des Kuckucks verglichen.
- **Herbst**: Der Lungenpuls (Element Metall) hat eine raue Qualität und fällt durch sehr kurze Schläge auf. Er wird mit dem Zirpen der tibetischen Heuschnecke oder (bei uns) mit dem Gesang des Hausfinks verglichen.
- **Winter**: Der Nierenpuls (Element Wasser) ist langsam und sanft. Er wird mit den Rufen einer Gans verglichen.
- **Wechselphasen zwischen den Jahreszeiten**: Der Puls der Mitte bzw. der Milz ist durch kurze, glatte Schläge charakterisiert. Er wird mit dem Gesang des Spatzes verglichen.

„Wenn ein Mensch seine Mitte findet, ist das Fundament für Heilung gelegt.“

Fazit

Die Pulsdiagnose zeigt, ob ein Mensch „in seinem Element“ bzw. in seiner „Mitte“ ist. Stauungen oder Leere Situationen können erkannt werden. Dies ist entscheidend, da die Behandlungsmaßnahmen oft gegensätzlicher kaum sein können.

Heilung als solches kann jedoch nur dann wirklich nachhaltig gelingen, wenn der Arzt seinen Patienten durch Vertrauen und authentisches Vorleben motivieren kann, sein Leben zu verändern und einschränkende (meist energiezehrende) Denk- und Verhaltensweisen aufzudecken und auszuschalten.

Verschiedene Maßnahmen zur Stärkung der Mitte (besonders Akupunktur, Moxa, Kräuter, Meditation, Ernährung, ressourcenorientierte Gesprächstherapie) geben Hilfestellung wenn es darum geht, das Bewusstsein und damit die eigene Beobachterfunktion zu schärfen (**Abb. 3**).

Das gerade durch Meditation („geistiges Zähneputzen“) mit der Zeit feiner schwingende Bewusstsein gewinnt als Selbsteinfühlungsschärfe. Dies führt zu Handlungen, die das Leben erleichtern und bereichern; Angelegtes findet auf diese Weise Raum, um sich zu entfalten.

an Autor: Was ist mit „gewinnt als Selbsteinfühlungsschärfe“ gemeint? Bitte den Satz noch einmal umformulieren.

Interessenkonflikte: Der Autor erklärt, dass ((**ergänzen**)).

Online zu finden unter:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1334372>

Literatur

- [1] Yuan H. Chinesische Akupunktur. Berlin: Ullstein; 1999
- [2] Yuan H. Chinesische Pulsdiagnose. München: Urban & Fischer; 2002
- [3] Hobert I. Praxis der tibetischen Medizin. München: O.W. Barth; 1997



Ingfried Hobert ist Arzt für Ganzheitsmedizin und Ethnomedizin in eigener Praxis in Steinhude. Hier verbindet er das Beste aus verschiedenen

Welten miteinander: Schulmedizin, Naturheilkunde und traditionelles Heilwissen anderer Kulturen. Er ist Autor zahlreicher Gesundheitsratgeber und Bücher über traditionelle Heilverfahren.

Korrespondenzadresse

Dr. med. Ingfried Hobert

Facharzt für Ganzheitsmedizin,
TCM, Tibetische Medizin
An der Friedenseiche 5
31515 Steinhude am Meer
E-Mail: praxis@drhobert.de
Internet: www.drhobert.de und
www.ethnomed.de