

## Podcast mit Dr. Nina Roy

**Speaker 1** [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalenderhörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

**Jutta Ribbrock** [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von *einfach ganz leben*, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radio Nachrichten und Hörbücher und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter, intensiver und auch gesünder macht. Das ist das Stichwort für heute. Heute ist bei mir Nina Roy, sie ist Ärztin, hat Schulmedizin studiert und danach die traditionelle chinesische Medizin TCM erlernt und darüber hat sie ein Buch geschrieben mit dem Titel *TCM Your Life* und was die TCM für uns tun kann, um gesund zu werden und zu bleiben oder bestenfalls erst gar nicht krank zu werden, darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Nina, herzlich Willkommen.

**Dr. Nina Roy** [00:02:29] Ja, vielen Dank, dass ich hier sein darf.

**Jutta Ribbrock** [00:02:32] Du, die meisten kennen das ja, so ein Arztbesuch, das ist gefühlt so, man sitzt eine Stunde im Wartezimmer, dann ist man so drei bis sieben Minuten beim Arzt oder bei der Ärztin im Behandlungsraum. Du hattest in deinem Medizinstudium ein Schlüsselerlebnis. Du hast immer schon gern mit den Patienten lange rumgelungert, vor einer Operation, nach einer Operation. Erzähl mal, wie das war.

**Dr. Nina Roy** [00:02:58] Ja, das war tatsächlich doch während des Studiums, als ich eine meiner ersten Famulaturen absolviert habe. Das macht man immer so ein, zwei Monate und schaut sich so eine Abteilung an. Und ja, da bin ich halt durch die Gänge gegangen und in die Zimmer und wollte wissen, wer denn da jetzt mit dem dicken oder dünnen Bauch oder mit der entzündeten Schilddrüse liegt und habe mit den Leuten gesprochen. Hab mir immer gedacht, wow, krass, also im OP-Saal sieht man ja dann nur so unter dem ganzen abgedeckten so einen kleinen Ausschnitt von dem Körper. Und das ist ja echt unpersönlich, aber auch ganz schön krass, weil wir schneiden einfach da drin rum. Also natürlich vorsichtig und mit allem, was dazugehört, aber dann wird der wieder rausgeschoben, wacht beim Anästhesisten auf und dann sieht man den nicht mehr, wenn man nicht wirklich hingehört. Und das habe ich halt einfach getan, weil ich wissen wollte, wie geht es dem danach, hat das jetzt geholfen, was tut weh, fühlt er sich gut oder schlecht, oder hat es gar nichts verändert. Und ja, da bin ich dann so freundlich, wie ich das im Buch ja auch beschreibe, drauf hingewiesen worden, dass das so nicht läuft in der Uni. Aber ja, ich... Ich konnte nicht anders als das irgendwie immer zu verfolgen in meinem

Leben und einfach zu tun, dass ich auf die Menschen zugehe und wirklich verstehen will, wer ist das und mit welcher Energie sitzt der vor mir.

**Jutta Ribbrock** [00:04:39] Da gibt es ja so einen Ärztespruch, der Beinbruch auf Zimmer 387. Und das ist genau das, was du gerade beschreibst, dass der Patient bezeichnet wird einfach mit der Diagnose, aber nicht als der Mensch, der da ist. Genau. Ja. Ja, und dann hast du dich faszinieren lassen von der TCM. Wie bist du damit in Berührung gekommen? Und was ist das, was dich daran fasziniert?

**Dr. Nina Roy** [00:05:05] Da hatte ich ja auch ein Schlüsselerlebnis, da bin ich tatsächlich, ich glaube nach sechs Semestern oder so, mit meiner Mutter mitgegangen, weil ich gesagt habe, ich will echt wissen, Mama, wofür du dein Geld ausgibst.

**Jutta Ribbrock** [00:05:20] Die hatte so eine Behandlung in traditioneller chinesischer Medizin.

**Dr. Nina Roy** [00:05:25] Genau, und das fand ich total spannend, was da passierte. Die Nadeln wurden gesetzt und ganz viel Rauch entstand durch Beifußabbrennung. Und meiner Mutter ging es wirklich besser. Und dann habe ich Zeit gehabt in diesem Semester und habe gedacht, ach Mensch, ich bleib jetzt hier. Das bot sich an, die haben auch Ja gesagt, die haben gesagt, du darfst hier einfach ein paar Wochen bleiben, so lange wie du magst. Und es war dann auch so was wie eine Formulatur und da habe ich zufällig einen Patienten wieder getroffen, den wir in der Neurologie als austherapiert entlassen mussten, mit einem sehr fortgeschrittenen Parkinson. Genau und dann war ich sechs Wochen in der Abteilung und dieser Mensch kam ein, zwei Die Medikamente konnten reduziert werden. Der hatte nicht den Rollstuhl quasi direkt als nächsten Schritt, sondern wirklich viele, viele andere mögliche Schritte auf einmal noch vor sich, die vorher für unmöglich gehalten wurden. Und das war so überwältigend, neben vielen anderen Erlebnissen in dieser Zeit, dass das für mich total sonnenklar war, ich muss das machen.

**Jutta Ribbrock** [00:06:52] Das ist ja auch total beeindruckend, was du da erzählst gerade. Ich denke, wir brauchen ja die Schulmedizin. Was ist das aus deiner Sicht? Was kann nur die Schulmedizin? Wofür brauchen wir sie unbedingt? Und was kann nur die TCM, was die Schulmedizin nicht kann?

**Dr. Nina Roy** [00:07:10] Also, ich denke, die Schulmedizin ist total wichtig für Notfälle und auch für Operationen. Für feinste Analysen und Diagnostik ist die super. Da ist so viel passiert in den letzten Jahrzehnten. Das ist wirklich gigantisch. Ja, aber was sie eben durch dieses ganz spezielle... Oder auch durch dieses Schnell-Schnell im Notfall nicht gut kann oder nicht ausreichend bedient, sagen wir es mal so, ist wirklich so, den Menschen als Ganzes zu erfassen. Das ist jetzt eine vielleicht etwas böse Unterstellung meinen teilweise ja wirklich super gut arbeitenden Kollegen gegenüber. Aber die haben den Fokus woanders mit ihrer Wahrnehmung und die stellen sich ja nicht da hin und gucken sich das ganze Bild so in aller Ruhe mal an, weil das das System halt auch grad nicht so hergibt. Und deswegen glaube ich, dass die TCM als Besonderheit oder eben auch die ganzheitliche Medizin, muss man sagen, es gibt ja auch andere Formen, die ganzheitliche Medizin, die schafft es den Menschen. Komplett zu sehen. Der hat jetzt vielleicht einen Beinbruch, ist vielleicht auch, sag ich jetzt mal, doof gestolpert, weil er in der Hektik war. Und die TCM schaut sich dann, oder die ganzheitliche Medizin schaut sich dann an, ja Mensch, warum würde das vielleicht sogar auch Sinn machen, dass das jetzt passiert? Und auch, warum passiert dem Menschen das jetzt im Sinne von Was kann er davon

lernen? Das sind natürlich harte Brocken, wenn man sich grad als Opfer eines Beinbruchs da liegen sieht.

**Jutta Ribbrock** [00:09:10] So selber schuld, so ein bisschen verkürzt ausgedrückt.

**Dr. Nina Roy** [00:09:16] Einerseits das, natürlich gibt es aber auch Schicksalsschläge, wir können alle vom Auto erfasst werden, von irgendwas erschlagen werden, jeden Moment im Leben. Und wie gehe ich dann damit um? Das ist natürlich trotzdem auch immer ein großes Thema und wie gehe ich damit emotional vor allen Dingen um? Was macht es mit meinen Gedanken? Was mache ich geistig damit? Also das wirklich alles zu erfassen, finde ich, das macht die TCM besonders.

**Jutta Ribbrock** [00:09:44] Grad ist mir witzigerweise was eingefallen, das ist was ganz kleines, aber das passt vielleicht irgendwie dazu. Manchmal, wenn ich mich irgendwie doof stoße oder so, weißt du, irgendwie einen Kopfstoß oder irgendwie Stolper oder so, dann denke ich, ah ja, ich habe gerade an was Doofes gedacht, an irgendwas, was mich bedrückt oder so. Ist auch vielleicht wie so eine Metapher dafür, für das, was du gerade erklärt hast. Absolut.

**Dr. Nina Roy** [00:10:11] Das sagen wir auch aus ganzheitlicher Sicht. Stoßen oder mal kurz in den Finger schneiden, kurz abgerutscht. Kein Drama, der Tag läuft weiter. Aber das ist wirklich so, dieses Bewusstsein dahin zu lenken. Das ist ein wichtiger Aspekt, ja.

**Jutta Ribbrock** [00:10:28] Viele, die uns jetzt zuhören, haben vielleicht noch keine Vorstellung davon, was die traditionelle chinesische Medizin ausmacht und das ist echt komplex, finde ich. Aber vielleicht schaffen wir zweit das, dass wir so die Grundzüge so ein bisschen erklären hier. Leg mal los.

**Dr. Nina Roy** [00:10:44] Naja, also ich finde, man kann immer ganz gut mit Yin und Yang und Chi anfangen, so mache ich das auch in meinem Buch. Weil das hat jeder irgendwie schon mal gehört, weiß vielleicht aber gar nicht so richtig, was es eigentlich bedeutet, weil Yin und Yang einfach nur als Gut und Böse und Gutes im Bösen und Böses im Guten zu bezeichnen ist ein bisschen platt. Es sind eigentlich sich permanent verändernde Umstände und Zustände. Und ich finde es immer sehr schön, das zu vergleichen oder zu beschreiben mit dem Tagesverlauf, den wir haben. Oder mit unserem Leben, wie das so verläuft. Weil wenn man zum Beispiel den Tagesverlauf nimmt, dann sagt man das Young, das wächst am Morgen, wenn die Sonne aufgeht, wird immer größer, bis zum Mittag, wenn sie ... Weit oben steht und dann nimmt es wieder ab. Und das Yin wird größer mit der kommenden Dunkelheit bis in die tiefe schwarze Nacht. Und so erkennt man halt auch dieses Wechselspiel. Also es ist nie absolut. Und das finde ich ist ein ganz, ganz schönes Bild und auch ein sehr einfaches, weil es ja jeder schon mal erlebt hat, dass es irgendwie hell und dunkel wird. Und das beschreibt diese Dualität sehr genau, weil es gibt immer zu allem auch das Pendant, die andere Seite der Medaille.

**Jutta Ribbrock** [00:12:22] Und das G hast du erwähnt, das ist die Lebensenergie. Ich hab mal schon vor vielen Jahren, als meine erste Tochter noch klein war, da hab ich angefangen, nach den fünf Elementen zu kochen und fand das so eine spannende Idee, dass auch bestimmte Speisen energetisch verschieden sind und dass das gar keine gute Idee ist, wenn wir hier in Westeuropa dauernd Ananas und lauter kühlende Früchte essen und sowas, weil unser System dadurch ... Eigentlich abkühlt. Also so ein zentraler Punkt ist diese Lebensenergie, wie wir die stärken, oder?

**Dr. Nina Roy** [00:13:00] Genau, also die Lebensenergie kann man ganz groß so beschreiben. Alles, was lebt, egal ob Pflanze, Tier oder Mensch, hat Energie und ist Energie. So, und das ist es auch schon.

**Jutta Ribbrock** [00:13:19] Das hast du natürlich jetzt ganz doll verkürzt, würde ich mal sagen. Aber ich versuche es weiter, also jetzt bringe ich noch ein paar Begriffe rein. Wir haben jetzt das G, das Ying und Yang. Und es gibt diese, was in vielen Büchern fünf Elemente heißt, wo du sagst, du würdest es lieber als die fünf Wandlungsphasen bezeichnen. Moment, dass ich das jetzt aus dem Ärmel schütteln kann. Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser.

**Dr. Nina Roy** [00:13:49] Sehr gut, sogar die richtige Reihenfolge.

**Jutta Ribbrock** [00:13:53] Genau. Also tatsächlich mache ich noch heute Salatdressing, dass ich das im Kopf habe, was sind diese Elemente, weil ich ja auch gelernt habe aus dem Buch, ein Element nährt das nächste und wenn man es in der richtigen Reihenfolge ins Schüsselchen tut, verstärkt das die Energie. Genau. Aber was hat das damit jetzt auf sich? Ich habe das jetzt so verstanden, dass wir alle auch ja wie verschiedene Konstitutionstypen sind. Also Bin ich sozusagen von meiner Geburt her eher der Holztyp oder Metalltyp oder Wassertyp? Oder, oder vielleicht ist es ja auch beides, dass ich in bestimmten Phasen mehr das eine oder andere bin. Das könntest du uns vielleicht noch ein bisschen erläutern.

**Dr. Nina Roy** [00:14:39] Ja, das ist genau so, wie du es zuletzt gesagt hast. Es ist beides. Also wir bringen eine gewisse Grundkonstitution, nenne ich das, mit und diese Grundkonstitution, die zieht sich schon so ziemlich durchs Leben. Das heißt aber nicht, dass ich eine Wandlungsphase gar nicht habe, sondern es Das heißt einfach nur, ich habe ... Vielleicht zwei, drei, so ist es meistens besonders stark ausgeprägt, und zwei, drei.

**Jutta Ribbrock** [00:15:18] Okay, Holz, Feuer und Wasser zum Beispiel.

**Dr. Nina Roy** [00:15:23] Genau. Holz, Feuer, Wasser zum Beispiel. Und dann sind Metall und Erde ein bisschen schwächer ausgeprägt, was aber jetzt nichts bedeutet im Sinne von der eine ist besser, der andere ist schlechter. Wir sind halt unterschiedliche Typen und unterschiedliche Charaktere. Und ich finde das halt so schön, dass es so viel Raum gibt in der TCM, das zu beschreiben. Weil, ähm... Ein Metalltyp ist ja auch nicht gleich ein anderer Metalltyp, sondern die können trotzdem total unterschiedlich sein und total unterschiedliche Antennen und Wahrnehmungen haben. Und genauso ist es mit allen anderen auch. Und was dann eben auch noch wichtigerweise hinzukommt, das hast du auch schon erwähnt, ist, dass wir ja durch verschiedene Phasen in unserem Leben gehen und die auch wieder unterschiedlich intensiv erleben und gestalten. Also der eine hat vielleicht wenn wir mal das Holz nehmen, eine extrem aufregende Sturm- und Drangzeit in seiner Jugend. Ja, und weil manchen scheint diese Jugend auch nie aufzuhören. Und manch einer läuft da so durch und ist vielleicht schon ganz woanders unterwegs mit seinem Geist und ist ganz verkopft und vielleicht total... Zurückgezogen und muss nicht auf jeder Party sein und so und das zieht sich ja manchmal schon durch und manchmal aber eben gibt es auch diese Schlüsselmomente, wo man dann was ändert.

**Jutta Ribbrock** [00:17:03] Versuchen wir es doch mal mit so einem praktischen Beispiel. Also etwas, was bestimmt ganz viele Leute kennen, ich auch. Ich verbringe viel Zeit vorm Computer. Ich komme jetzt zu dir und sage, liebe Nina, ich habe so einen mega

verspannten Nacken- und Schulterbereich. Ohne dass du weißt, was ich so als Grundkonstitution mitbringe und so weiter. Das wirst du dir dann alles rausfinden, nehme ich an. Wenn ich mit so einem Anliegen zu dir komme, wie gehst du dann vor?

**Dr. Nina Roy** [00:17:35] Also ich befrag dich natürlich ganz ausführlich. Und zwar ist es dann andersrum bei mir mit diesen Zeiten, die du am Anfang ja erwähnt hast, bei mir bist du eine Stunde in der Befragung und maximal sieben Minuten vorher alleine. Sehr gut. Genau. Und dann gibt's natürlich, wenn wir jetzt sagen, okay, das Hauptproblem ist dieser Nacken und du sitzt da den ganzen Tag. Dann würde ich dich höchstwahrscheinlich sehr gerne behandeln. Und zwar, weil dieses vor dem Computer sitzen, dem Wind zugeordnet wird, also einem klimatischen Faktor, der von außen eindringen kann in den Körper. Dann würde ich dich dort wahrscheinlich mit Wärme, Akupunktur, Gua Sha, also so Behandlungsmethoden, die ... Die diese Kälte, den Wind, was die Muskeln zusammen hat ziehen lassen und dir diesen Schmerz da jetzt bereitet, wieder entspannt. Und auch, dass Qi an dieser Stelle wieder fließen lässt. Weil es fließt ja an dieser Stelle jetzt gerade nicht perfekt. Ich würde dir wahrscheinlich auch empfehlen, zum Beispiel am Computer ein Heilstuch umzulegen oder einen Rollkragen-Polier zu tragen oder eine Wärmelampe in den Nacken zu stellen, wenn du das kannst. Oder mal eine Wärmflasche, auf die du dich dann abends oder zwischendurch legst.

**Jutta Ribbrock** [00:19:18] Ich liebe Wärmflaschen. Genau. Ja. Das ist interessant. Also es ist im Grunde so, ich setze mich vor den Computer, als würde ich nach draußen in den Wind gehen. Genau.

**Dr. Nina Roy** [00:19:31] Und das liegt darin, also ich finde, das versteht jeder, die Augen machen ja ganz viele kurze Bewegungen so auf dem Bildschirm und die kurzen Nackenmuskeln, die sind neurologisch ziemlich eng damit verknüpft und die können gar nicht anders als so ein bisschen mitzureagieren. Es ist halt so, als würden wir den ganzen Tag irgendwie mit der Wade wippen oder irgendwie permanent so eine kleine Bewegung machen, die dem Muskel einfach zu viel Training abverlangt. kurz gefasst. Und deswegen ist es dann wie Wind, weil auf Wind reagieren wir ja eigentlich, indem wir so die Schultern hochziehen und uns schützen wollen. Und das ist der

**Jutta Ribbrock** [00:20:19] Effekt. Verrückt, weil die meisten denken ja, ja gut, das liegt daran, dass ich vielleicht einen schlechten Stuhl habe oder eben immer so nach vorne gebeugt, vielleicht sitze, aber das mit dieser Augenbewegung finde ich total faszinierend. Ja, die Haltung.

**Dr. Nina Roy** [00:20:32] Ist schon auch wichtig. Also das ist jetzt nicht völlig egal, weil das ja auch was mit der Energie macht. Ob du die Muskeln aktiv benutzt und gerade sitzt oder ob du die ganze Zeit wie so ein Schluck Wasser da sitzt. Das ist definitiv schon auch etwas, was dazu beiträgt und vor allen Dingen auch diese Entspannung und dass man mal den Blick woanders hinschweifen lässt und so. Das hat dann wirklich da physiologisch einen Effekt. Ja, aber grundsätzlich ist es schon so, dass dieses Windthema und diese Starre in Kombination die Ursache des Problems sind. Was sind noch häufiger Anliegen, mit denen Menschen zu dir kommen? Oh, ich habe sehr unterschiedliche Anliegen. Also es ist in der Summe, würde ich sagen, ganz viele Stress-Thematiken, die sich je nach Typ und je nach ... Job- und auch Lebenssituation unterschiedlich zeigen. Also zum Beispiel der eine hat Stress und hat ständig Kopfweh. Oder kann nicht schlafen. Der nächste hat Stress und hat ständig was am Magen. Und die Verdauung fängt an, verrückt zu spielen. Und der eine kriegt Durchfälle. Oder bei Frauen ganz oft Themen aus dem gynäkologischen Bereich. Schmerzhafte Menstruation oder Ausbleiben der Menstruation,

unerfüllte Kinderwünsche, solche Dinge. Dann auch Richtung Menopause bei den Frauen viel. Weil die Hormone sehr sensibel auf Stress reagieren. Und dann bei den Männern sind es oft Schmerzthemen. Eher so im wirklich körperlichen Bereich. Die sind dann aber oft, wenn sie zu mir kommen, schon offen dafür, ein bisschen weiterzuschauen. Also das ist jetzt nicht nur ein rein funktionales Problem, dass man physikalisch erklären kann, die Ursache sein darf, sondern die gehen ihre Themen dann schon auch ganzheitlich an oder sind dafür bereit.

**Jutta Ribbrock** [00:22:55] Du hast ja eben schon gesagt, oder das schreibst du auch in deinem Buch, dass du oft Patienten hast, die von der Schulmedizin schon austherapiert sind, wie das mit diesen Parkinson-Patienten war. Ich könnte mir vorstellen, vielleicht auch bei Allergien häufig. Das betrifft ja auch viele Menschen. Was kann die TCM da machen?

**Dr. Nina Roy** [00:23:18] Allergien habe ich auch, also Patienten mit Allergien habe ich auch ganz, ganz viele. Das ist ganz spannend, denn so für mich auch ein Schlüsselerlebnis war, dass ich mal mit einem chinesischen Professor zusammensaß und ihm so erklärt habe, was ich da so für Allergieprobleme sehe bei der Masse der Menschheit, also so viel Heuschnupfen. Aber auch mittlerweile viele Nahrungsmittel und Verträglichkeiten als Allergie. Und er sagte mir dann so ganz pauschal, und das fand ich sehr interessant, du musst es immer behandeln wie eine Erkältung. Und dann habe ich den angeguckt und habe gedacht, ah, okay, ich verstehe. Und ein Teil der Allergiker hat wirklich so was wie eine Erkältung, die sich zwar durch Fließschnupfen und geschwollene Schleibhäute und nicht gut atmen können, zeigt. Aber im Endeffekt ist das wirklich so wie eine Erkältung, die beginnt, wenn sie wirklich durch Kälte hervorgerufen ist. Also es ist zu viel Kälte in den Körper gekommen, durch äußeres Klima, durch kalte Nahrung, durch zu dünne Kleidung. Oder einfach zu viel Aufenthalt im Freien und es war gerade Winter und kalt. Und dann muss man diese Kälte mit Wärme wieder vertreiben, das heißt, die müssen schwitzen. Und das Lustige ist, dass die Leute, die eine Allergie haben, dazu überhaupt keine Lust haben. Die wollen nicht schwitzen.

**Jutta Ribbrock** [00:25:05] Ich meine, das kommt ja oft am Übergang vom Winter zum Frühling, wenn die Pollen fliegen. Also viele fliegen ja schon sehr früh, aber viele eben, wenn es richtig frühlingshaft ist und auch schon etwas wärmer. Aber trotzdem sagst du, dass dieses Kältephänomen dahinter steckt.

**Dr. Nina Roy** [00:25:24] Bei allen, weil das, was von außen kommt, dieses Allergen, egal welches es ist, wird aus TCM-Sicht auch immer als ein Young-Faktor, also als ein Hitze-Problem betrachtet. Die Frage ist nur, auf welchen Konstitutionstypen trifft das und auf was für einen wie genährten Menschen, so muss man es eigentlich sagen. Wenn da viel Schleim und Feuchtigkeit, viel gestaute Flüssigkeit und eben auch Kälte im System ist, dann kann es sehr, sehr leicht passieren, dass diese Allergie letztendlich innerhalb von zwei bis drei Wochen, je nach, ja, doch zwei bis drei Wochen, auskuriert sein könnte, wenn man es wie eine Erkältung behandelt. Bei denen, die wirklich eine Hitze Problematik haben... Es ist so, dass meistens ein eher ausgezehrter Körper dahinter steckt, wo schon zu viel Hitze im Verhältnis da ist. Und jetzt kommt noch diese Hitze von außen, dieses Allergen. Und in dem Moment geht gar nichts mehr. Da ist alles rot, alles vielleicht sogar auch verpustelt und dick und... Da ist wirklich Hitze sichtbar und das spüren die auch. Das ist hier oder zumindest in meiner Praxis seltener der Fall.

**Jutta Ribbrock** [00:26:57] Seltener. Okay, wenn jetzt also jemand aber das aufgrund dieses Kältephänomens hat, dann gibt es ja auch Nahrungsmittel, die man dann zum

Beispiel weniger nehmen sollte, die befeuchtend sind. Was ist das zum Beispiel und was nehme ich stattdessen?

**Dr. Nina Roy** [00:27:15] Ja du hast ja schon die Ananas erwähnt. Also die Ananas ist zum Beispiel ja eine Südfrucht, die ist ja total saftig und süß und lecker, ich liebe sie, aber es ist einfach total ungünstig, die hierbei, ich sag jetzt mal, 15 bis 25 Grad ständig zu essen. Das ist ungeeignet, weil die kühlt. Die ist da gut, wo sie auch wächst, wenn man viel Hitze ausgesetzt ist. Oder eine Melone, ja, also ich sag immer Wassermelone im Winter macht jetzt eigentlich keiner so wirklich freiwillig.

**Jutta Ribbrock** [00:27:55] Nachvollziehbar. Aber ich habe das so verstanden, selbst wenn man im Sommer, wenn es warm ist, aber jeden Tag dauernd Wassermelone isst, selbst das kann zu kühlend sein. Absolut.

**Dr. Nina Roy** [00:28:07] Das wächst ja auch hier nicht. Also bei mir im Garten wächst die nicht.

**Jutta Ribbrock** [00:28:16] Ja, das ist wieder die Geschichte mit dem regionalen Lebensmittel, das ist in jeder Hinsicht gut. Also das passt zu unserem Organismus und fährt keine und fliegt keine weiten Wege, ist ja auch für die Nachhaltigkeit gut, aber spannend, dass das da auch wieder reinrakt. Das wäre ein Grunde, dass was hier in unserer Umgebung wächst, dann wird es zu uns nehmen, dass es eigentlich perfekt passt.

**Dr. Nina Roy** [00:28:41] Genau, regional, saisonal, mit kleinen Ausnahmen, weil wir uns das halt ja auch mal gönnen wollen.

**Jutta Ribbrock** [00:28:51] Nicht ständig. Und das wäre jetzt so ein Teil. Also gehen wir noch mal zu diesem, ich behandle eine Allergie, so ein Heuschnupfen, wie eine Erkältung. Also dann die solche befeuchtenden, abkühlende Nahrungsmittel eher meiden. Und was gibt es da noch für Ansatzpunkte, um das zu

**Dr. Nina Roy** [00:29:11] Ja, tatsächlich sich viel bewegen. Also wirklich so, dass man schwitzt. Sich bewegen, wirklich zwei-, dreimal die Woche. Es muss auch nicht total exzessiv sein. Also wenn jemand jetzt sagt, ich würde gerne, ich kann aber aus anderen Gründen vielleicht grade jetzt nicht joggen gehen oder radeln, bis ich schwitze oder so, dann kann man das auch in der Sauna machen. Oder in einer Rotlichtkabine oder so. Also das ist total okay. Es kann auch mal passiv sein. Aber grundsätzlich ist es wichtig, auch dafür zu sorgen, dass sie sich immer, immer wieder warm genug anzuziehen. Da geht's nicht darum, dass ich schwitze, sondern einfach, dass ich wirklich richtig warm bin. Und ich glaub es immer nicht, wie viele Menschen gar nicht merken, dass sie kalte Knie oder kalte Hüften oder kalte Füße haben. Die spüren das gar nicht mehr.

**Jutta Ribbrock** [00:30:06] Also dafür auch ein Bewusstsein zu schaffen für das eigene Körpergefühl, für das eigene Befinden, auch das seelische Befinden, das spielt ja auch eine große Rolle, wo ich überhaupt mein Leben sehe, welchen Sinn ich darin sehe und diese ganzen Punkte.

**Dr. Nina Roy** [00:30:23] Ja, also das Entscheidende ist da, wirklich zu sagen, was wärmt mein Herz so sehr, dass ich wirklich innere Wärme generieren kann aus mir heraus, weil mich etwas so erfüllt, weil ich etwas so gerne mache oder sehe oder erlebe, dass ich da wirklich ... Energie draus schöpfe, das ist so wichtig und ich sehe einfach in der Masse schon sehr viele Menschen, die sehr nach dem Sinn des Lebens suchen und gar nicht

wissen, dass sie den Sinn des Lebens suchen, weil sie so im Außen orientiert sind, was sie alles erreichen müssen, wem sie genügen müssen, was sie darstellen sollen. Meinen zu sollen. Und eigentlich ist es so unwichtig, wenn man für sich selbst herausfindet, was man braucht. Und das macht ganz viel Wärme. Und dann wird einem halt auch warm ums Herz. Und das wärmt dann wiederum den gesamten Körper, weil das Herz ja mit dem Blut den ganzen Körper versorgt.

**Jutta Ribbrock** [00:31:46] Die TCM ist ja auch stark präventiv orientiert, also dass man erst gar nicht krank wird. Wie kriegen wir das denn jetzt hin mit Hilfe dieser Weltsicht, mit Hilfe dieser Philosophie? Wie machst du das? Was bist denn du gerade so für ein Typ?

**Dr. Nina Roy** [00:32:05] Also ich habe drei Wandelungsphasen, die sehr stark sind bei mir. Das sind Holz, Feuer und Metall. Und die anderen zwei muss ich pflegen. Und zwar ist es so, dass ich, also ich muss Ich kann gut entspannen und gehe auch gerne in die Sauna oder mache einen Tag Wellness. Und ich liebe es, früh ins Bett zu gehen und lang zu schlafen, aber nicht lang am Morgen, das mag ich gar nicht. Also das ist der eine Punkt, dass man eben sagt, ich pflege das, wo ich nicht so viel Ressource mitbringe aus meiner Konstitution heraus. Und der andere Punkt bei mir, um das einmal vollständig zu offenbaren, ist es, für mich ist warme und regelmäßige Nahrung sehr, sehr wichtig. Und das darf auch nicht irgendwie convenient und mal eben schnell zusammengerührt oder so sein. Ich bin lieber mit einem einfachen Blumenkohl und ein bisschen Öl oder Fenchel oder irgendwie sowas total glücklich und zufrieden. Hauptsache es ist frisch. Und ganz, ganz warm und gut zubereitet.

**Jutta Ribbrock** [00:33:28] Und Bewegung? Was machst du da so?

**Dr. Nina Roy** [00:33:30] Oh, an Bewegung mache ich sehr viel. Also Holstypen brauchen ja regelmäßig Bewegung. Auch ein ganz wichtiger Aspekt nach Bildschirmarbeit oder Schreibtischarbeit. Ich mache Yoga, Pilates ab und zu für mich. Dann ich radle ganz viel, ich gehe joggen und ich liebe es zu tanzen. Das ist in den letzten Monaten ein wenig zu kurz gekommen. Aber ja, ich werde das wahrscheinlich wieder aufgreifen.

**Jutta Ribbrock** [00:34:01] Gucken, was jetzt alles so kommt. Das geht jetzt wieder. Das heißt, es ist also sinnvoll, wir finden jetzt erst mal raus, welche Wandelungsphasen bei uns im Vordergrund stehen. Und da hast du ja richtig tolle, lange Fragenkataloge. Vielleicht können wir einfach mal so, dass man ein Gefühl dafür bekommt, so ein paar Beispiele machen. Also was ist zum Beispiel so typisch für einen Feiert!

**Dr. Nina Roy** [00:34:28] Also für einen Feuertyp ist total typisch, dass er begeisterungsfähig ist. Ja, die sind auch ganz schnell mal heute da für Flamme und morgen da für Flamme. Und denken so, Gott, wie soll ich das denn jetzt alles schaffen? Das geht ja gar nicht. Und das Projekt ist super. Und das Projekt ist super. Die sind aber auch anderen Menschen gegenüber unheimlich empathisch. Das ist auch das, was sie sehr, sehr, ja, sehr verbindet mit den anderen. Und Was aber gleichzeitig gelernt sein will für so einen Feuertypen ist, dass er dann mal so eine Grenze zieht und sagt, so, ich behalte mal meine Energie für mich. Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Menschen, die viel sprechen, auch zum Beispiel in deinem Beruf, das ist, die brauchen Feuer, sonst können die nicht permanent. Das, was dran ist, von sich geben, sodass es auch beim anderen ankommt, das ist was ganz feuriges. Feurig ist aber auch, dass man vielleicht mal ganz albern ist und jemand daneben denkt, verstehe das jetzt überhaupt nicht, warum die die ganze Zeit lacht.

**Jutta Ribbrock** [00:35:52] Okay, ich finde mich wieder darin, allerdings auch in dem Holstyp, da hast du das nämlich mit den verspannten Schultern beschrieben und tatsächlich trifft das auch nicht zu. Aber sinnloses albern Lachen, das mache ich auch total gerne. Und du, ich mag ja immer Geschichten, gerade bei dem Feuer hast du so eine schöne Anekdote erzählt, wie du mit einer Kräuterlehrerin zusammen warst und die hat dir auf die Spitze geguckt und gesagt, hey, die ist knallrot. Kannst du uns das kurz erzählen, wie das zusammenhängt?

**Dr. Nina Roy** [00:36:25] Ja, also Feuertypen, die denken halt recht schnell. Die können schnell mal so antizipieren, was hier los ist und was nicht. Und ich war eben wirklich in einem 1 zu 1 Kräutertraining in China. Und das war wahnsinnig viel Input. Und nach ein paar Wochen habe ich echt gemerkt so, boah, das wird echt viel. Also so. Ich gebe mir echt Mühe, aber. Es ist schon echt nicht ohne und ich musste dann ja auch immer noch Chinesisch, Englisch, Deutsch. Also, ich spreche kein Chinesisch und das war schon echt Wahnsinn, diese Übersetzerei. Und ja, und dann merkte sie irgendwie, ich baute ab. Ich saß da nicht mehr so völlig begeistert, sondern so ein bisschen tief am Atmen und ja. Und dann sagte sie, zeig mir die Zunge. Dann musste ich die Zunge rausstrecken, wie man das so macht beim TCM-Arzt. Und dann meinte ich so, oh Gott, oh Gott, die ist ganz rot vorne. Raus mit dir, du musst dich jetzt mal abreagieren und alles, was dir auf dem Herzen liegt, von dir geben. Und dann habe ich die angeguckt und gesagt, ja, aber ich habe überhaupt nichts, also nichts Schlimmes gerade auf dem Herzen. Glücklich und zufrieden. Ich will das ja hier, was wir hier machen. Jaja, trotzdem, egal. Wir hören jetzt auf, du gehst raus, triff dich mit jemandem, trink einen Wein, bewege dich und morgen sehen wir uns wieder. Ja, und das habe ich dann gemacht und habe dann natürlich ständig auf meine Zunge geguckt. Wann ist es weg?

**Jutta Ribbrock** [00:38:04] Du hast das quasi weg erzählt, oder? Du hast dann wirklich deine Erlebnisse erzählt und dann hat das wieder abgenommen.

**Dr. Nina Roy** [00:38:11] Ja, ich habe mich dann mit einem guten Freund getroffen oder mit einer guten Freundin und ganz viel erzählt, erzählt, erzählt, erzählt und dachte okay, jetzt muss ich hier mal ablassen und bin nicht der Empfänger, sondern der Sender und danach war es wirklich gut und dann habe ich tief und fest geschlafen und am nächsten Morgen war der Kopf wieder bereit für die nächste Dosis Kräutermedizin.

**Jutta Ribbrock** [00:38:39] Und die Zunge schön rosig.

**Dr. Nina Roy** [00:38:41] Normal rosig, hell rot, nicht mehr knallrot.

**Jutta Ribbrock** [00:38:45] Genau, du hast es gerade gesagt, bei der Diagnose, das spielt auch eine Rolle, ne? Zunge anschauen, was siehst du so auf der Zunge?

**Dr. Nina Roy** [00:38:55] Ganz viel, also an der gezogenen Form sieht man ganz viel, das spiegelt im Idealfall so ein bisschen den Körperbau wieder und auch, ob jemand Spannung hat oder weniger Spannung. Und auch von der Form her ist jemand ein bisschen fülliger oder ist jemand ganz schmal oder drahtig, das sieht man alles so an der Form und wie der gezogenen Körper herausgestreckt wird. Und dann gibt es eben aber auch noch so Dinge wie Risse oder Furchen. Da sieht man, ob das Jinn, also unsere Substanz, unsere Materie, vielleicht angegriffen wurde. Das sieht ein Beispiel dafür kann sein, dass Frauen nach der Geburt einen Riss haben in der Zunge. Also so einen kleinen Längsriss, der nach einigen Jahren oder manchmal auch schon nach ein paar Monaten wieder weg ist. Also man sagt ja auch ein Kind, ein Zahn, das geht an die Substanz und

sieht man dann auch zum Beispiel auf der Zunge und es kann sich aber eben auch wieder verändern, das ist nicht für immer. Und das, was auch noch ganz wichtig ist bei der Zunge, ist der Belag, der wird angeschaut, ist ja überhaupt da, es gibt auch Zungen, die haben sehr wenig oder keinen Belag, das ist gar nicht gewollt aus Sicht der TCM, weil das damit zusammenhängt. Ob jemand ein gutes Verdauungs-Gi hat und überhaupt mit den Dingen, die ja so sich einverleibt und die auf ihn einprasseln, ob er das dann wirklich verdauen kann. Und dann gibt es Zungen, die sind ganz gelb, von Nikotin oder von Kaffee, die haben so einen ganz quarkigen, weißen Belag und das sagt halt ganz, ganz, ganz viel aus und zeigt auch immer so einen Ist-Zustand. Also ich gucke oft auf die Zunge. Wenn jemand bei mir auf der Liege liegt, so Zunge raus, ah okay, dann weiß ich da direkt, was vielleicht gerade so dran ist.

**Jutta Ribbrock** [00:40:59] Apropos verdauen, auch seelische Dinge oder Dinge, die unsere Seele belasten, müssen wir quasi verdauen. So Sachen wie die, die jetzt hinter uns liegen, hoffentlich die Pandemie oder so Schlimmes wie der Ukrainekrieg, das steckt uns ja auch quasi in den Zellen. Was können wir tun, um damit gut umzugehen?

**Dr. Nina Roy** [00:41:28] Also um wirklich schwerverdauliches, verdaubar zu machen, da ist der erste wichtige Aspekt die Ernährung selbst. Und zwar die Ernährung selbst leicht zu gestalten. Also wenn nicht schon emotional und mental. Wenn ich gerade ganz dicke Brocken im Bauch habe, dann ist es wichtig, dass ich nicht noch zusätzlichen Brocken dazu werfe, der meinen Magen dann gänzlich überfordert. Und deswegen empfehle ich halt regelmäßig, so den Magen-Darm-Trakt zu entlasten. Und ... Suppen zu essen, also leichte Suppen, klare Suppen, nicht so cremig mit viel Sahne und Mehl oder irgendwie so angedeckt, sondern wirklich klare, langgekochte Suppen zu sich zu nehmen. Oder einfach kurz gegartes Gemüse, dampfgegartes Dinge, auf keinen Fall Rohkost, auf keinen Fall ohne Ende Brot und Käse. Das weiß ich, dass es manche nicht gerne hören, aber es ist wirklich schwer verdaulich. Vor allem in solchen Situationen. Alkohol ist auch schwer verdaulich zum Beispiel. Oder Kuchen, Süßigkeiten, die machen vielleicht ein bisschen ruhig, weil die auch ein bisschen schwer machen im ersten Moment, aber die sind sehr, sehr...

**Jutta Ribbrock** [00:43:05] Schwer verdaulich. Das heißt, der Körper braucht ganz viel Energie, die wir eigentlich für was anderes nutzen könnten. Richtig. Das hat mich jetzt total fasziniert, dieses Bild von schwer verdaulichen seelischen Sachen auch, das zu kompensieren mit leichtem Essen, so als ein Faktor.

**Dr. Nina Roy** [00:43:29] Faktor, ja. Die anderen Faktoren sind natürlich auch, ja, sich emotional und mental wirklich im Hier und Jetzt zu bewegen. Und zwar im Hier und Jetzt bei uns. Zum Glück ist es so, dass wir jetzt hier gerade in einem relativ sicheren Setting. Sitzen dürfen und vielleicht auch sagen dürfen, ach, wie schön, dass die Sonne so schön scheint. Ich kann das genießen und sich da wirklich auch mal ein paar Minuten oder vielleicht sogar auch einen halben Tag die Zeit zu nehmen und zu sagen, ich konzentriere mich jetzt wirklich darauf. Nicht, weil ich verblendet oder ignorant durch die Welt gehen möchte und mir alles egal ist, was sonst drum herum passiert, sondern weil ich weiß, dass ich dann auch wieder mehr zu geben habe und auch aufgestellt habe, um mit dem, was da von außen kommt,

**Jutta Ribbrock** [00:44:35] Genau, dann können wir auch besser helfen. Ich find immer so toll als Sinnbild dafür, wenn du im Flugzeug bist und die sagen, wenn diese Sauerstoffmasken da runterfallen, setz sie zuerst auf und dann hilf anderen. Ja. Denn dieses ... Ich muss mitleiden und mich total fertig machen lassen durch das Leid anderer,

das nimmt uns ja auch Kraft. Das ist nichts, was anderen hilft. Das ist ja auch nicht wirklich Empathie, die es mitleiden, mitfühlen. Und dass ich mich gut um mich selber kümmere, um stark zu sein für andere, ist ja auch total nachvollziehbar. Unbedingt, unbedingt. Und dankbar dafür sein, dass wir es so gut haben, das stärkt ja auch.

**Dr. Nina Roy** [00:45:21] Auf jeden Fall. Also diese Dankbarkeit zu üben, das ist ja für jeden, der sich ein bisschen mit Bewusstseinsentwicklung schon mal beschäftigt hat, dem ist es begegnet. Also der weiß, es hilft, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen oder einfach jeden Tag mal kurz innezuhalten und zu sagen so, was fällt mir ein, wofür ich jetzt gerade danken kann. Das reicht schon, um ganz viel Kraft wiederzubekommen und einfach mal ... Ja, ruhig zu werden und zu sagen, wow, mein Kühlschrank, der ist voll, der ist immer voll. Super.

**Jutta Ribbrock** [00:46:01] Jetzt haben wir besprochen, dass die TCM im Grunde vorbeugend uns auch unterstützen kann, nicht krank zu werden. Wenn wir krank werden, ist irgendwas aus dem Lot geraten. Wir sind in Disbalance. Das heißt, ist es so, wie du eben beschrieben hast, du hast drei Wandlungsphasen, die bei dir stark sind, zwei etwas weniger ausgeprägt. Dass wir darauf achten, das in Balance zu halten? Oder wie ist das, wenn ich jetzt krank bin und hab bestimmte Beschwerden? Nehmen wir mal an, man hat was am Verdauungstrakt. Oder es ist ja auch eine häufige Erkrankung oder ein häufiges Problem. Wie ... Gehen wir dann daran, dass wir die Ursache für diese Disbalance entdecken.

**Dr. Nina Roy** [00:46:51] Also ich sag mal, so ganz spontan glaube ich, dass jeder weiß, warum er krank wird. Es ist ihm vielleicht nicht immer sofort bewusst, aber man kann eigentlich immer sagen, warum habe ich das jetzt? Und dann kommt irgendeine Antwort. Die ist natürlich dann ganz schnell direkt von irgendeinem Verstandes-Ding überlagert. Da sagt man, es kann jetzt nicht sein, dass der Stress mit, was weiß ich, meiner zu pflegenden Angehörigen, dass mir das jetzt auf den Magen schlägt oder auf den Darm. Nee, das glaube ich nicht. Also es war anstrengend, aber das kann nicht sein. Doch, kann nicht. Und es kann halt sein, dass ... Vielleicht auch schon vorher nicht alles super optimal war im Bereich Verdauung oder da auch eine Schwäche tatsächlich vorliegt. Es kann aber auch sein, dass es sogar eine neutral oder gut ausgebildete Stärke war, die Verdauung, und die Belastung einfach zu lang und zu hoch war. Und dann dekompensieren wir irgendwann. Das ist total menschlich und auch normal und auch gesund, weil sonst wird es uns ja ... So dermaßen in die Dysbalance katapultieren, das würden wir irgendwann nicht mehr hinbekommen, dann auszugleichen. Und ja, das als Punkt eins, dass man sagt, eigentlich weiß ich, warum, wenn ich ehrlich bin.

**Jutta Ribbrock** [00:48:29] Das Blöde ist, dass wir dann oft denken, aber ich kann das nicht abschalten.

**Dr. Nina Roy** [00:48:37] Jaein, Jaein, also natürlich kann ich jetzt nicht sagen oder möchte ich ja vielleicht auch gar nicht sagen, ich helfe jetzt dieser Person nicht mehr, um bei dem Beispiel zu bleiben. Das wäre auch gar nicht gut, weil man dann ja auch gegen etwas ethisch-moralisches in sich selbst arbeiten würde, was wiederum eine andere Problematik hervorruft. Aber man muss vielleicht sagen, okay, bis zu diesem Punkt und jetzt brauche ich weitere Hilfe. Ich muss mir Hilfe organisieren, oder ich muss wirklich für mich sorgen, damit ich das weiter schaffe. So wie jede Mutter, die ein Kind oder Kind, der großzieht, mit Sicherheit mehr als einmal gedacht hat, ich schaffe das nicht, oder das ist mir gerade zu viel. Und aus Liebe schafft man es. Und es ist ganz selbstverständlich, dass man davon auch nicht krank wird. Und ich glaube, das ist so dieser Balanceakt und das ist ein sehr

geistiger Prozess, würde ich sagen. Also es geht nicht darum, herauszufinden, was ist jetzt wirklich die allerbeste Nahrung oder was ist die allerbeste Nahrungsergänzungsmittel, das mir die Power gibt, dass ich das jetzt die nächsten fünf Jahre durchhalte, sondern es ist wirklich so dieser geistige Prozess, der sagt, Ich entscheide mich dafür, das so zu tun. Und ich werde das schaffen. Und ich werde mir deswegen auch die Auszeiten nehmen, die ich brauche. Und wenn ich den Impuls bekomme, ich muss jetzt an die frische Luft oder ich muss mal zwei Tage raus, koste es, was es wolle, dann sollte man ihm wirklich folgen. Und das sind so die Erinnerungen an die eigene Intuition, finde ich da ganz wichtig. Weil eigentlich bringt jeder Mensch sowas mit und es wird so abtrainiert, so weggeschlossen in diesem funktionierenden Modus unserer Leistungsgesellschaft.

**Jutta Ribbrock** [00:50:48] Das heißt, in so einem Fall würdest du so eine Mischung machen, dass du vielleicht was unterstützend machst mit Kräutern, mit anderen Behandlungsmethoden. Aber der Patient, die Patientin selber muss auch schauen, vielleicht die Haltung dazu zu verändern oder, sagen wir mal, sich selber einzustehen. Ja, ich muss mir auch mal Hilfe organisieren, also da auch Entlastung selber zu schaffen.

**Dr. Nina Roy** [00:51:14] Unbedingt. Also, ich sage meinen Patienten immer, du darfst immer zu mir kommen. Und es gibt ja auch chronische Erkrankungen, die nicht mal eben einfach erledigt sind, die wirklich eine lange Begleitung erfordern. Aber wenn du nicht mitmachst und nicht bereit bist, mal an der einen oder anderen Stellschraube zu drehen, dann bist du hier falsch. Das ist wiederum auch ja mir gegenüber ein wichtiges Verhalten, also mein eigenes Verhalten mir gegenüber. Weil ich das nicht möchte, dass ich jemandem nicht helfen kann oder derjenige sich ausruht darauf, naja, ich gehe ja so alle 14 Tage ungefähr zu Nina, die macht das schon.

**Jutta Ribbrock** [00:52:10] Ja, also Mitarbeit erwünscht, ne? Unbedingt. Unbedingt. Was gibt's alles für Behandlungsmethoden in der TCM?

**Dr. Nina Roy** [00:52:20] Ganz viele. Also es gibt natürlich die Akupunktur, die ist ja sehr bekannt. Es gibt ganz viel Kräutermedizin. Kräutermedizin ist sehr, sehr effektiv und ja, manch einer denkt, das ist vielleicht so ein bisschen Hokus Pokus oder es muss ekelig schmecken, aber in Wahrheit Ich finde, schmecken die meistens ganz gut, die Sachen. Und der Körper zeigt dadurch vielleicht dann auch, dass man es braucht. Dann gibt es noch natürlich viele manuelle Verfahren, also sowas wie Schröpfen mit so Unterdruck und Gläsern, die man auf den Körper und auf verspannte Muskelpartien setzt, um Reize zu setzen, um Verspannungen zu lösen. Es gibt Gua Sha, das ist so eine Schabe-Technik, die ich sehr gerne anwende, zum Beispiel an deinem Nacken. Um die Energie wieder fließen zu lassen und um auch zu sehen, wo Blockaden sind. Also ich nutze das auch manchmal diagnostisch tatsächlich so entlang der Wirbelsäule, um zu sehen, bei welchen Organen ist denn hier was los. Dann gibt es noch Massagen. Die Tuina-Massage ist sehr bekannt. Die habe ich auch kurz mal gelernt in China. Es ist mir persönlich aber zu anstrengend, das ständig zu machen.

**Jutta Ribbrock** [00:53:48] Braucht man schon Kraft für.

**Dr. Nina Roy** [00:53:50] Ja und es ist auch, also meine Energie kann ich besser nutzen und einsetzen mit Nadeln und mit der Hand so, aber nicht in diesem ständigen Massieren am Körper, das ist nicht so meins, da gibt es aber brillante Massöre für.

**Jutta Ribbrock** [00:54:10] Ich bin immer total beeindruckt wie so ganz zarte schmale Thai Masseurinnen, wie die zupacken könnten. Wow, also da ist extrem viel Kraft, ohne dass da riesige Muskeln zu sehen sind.

**Dr. Nina Roy** [00:54:25] Ja, das ist Technik. Aber es ist ja, es ist echt großartig und so ähnlich ist es auch bei der Tuina-Massage. Und ja, dann gibt es natürlich noch den großen Bereich der Diätetik, also Ernährungslehre, Ernährungstherapie. Dann gibt es noch, ja, Qigong und Taiji als präventiv, aber auch kurativ einzusetzende. Um wirklich körperliche Übungen zu machen. Das ist definitiv auch ein sehr wichtiger Aspekt, um Leuten zu helfen, ihre Energie auch wirklich zu spüren.

**Jutta Ribbrock** [00:55:13] Und du sagst ja auch, dass bestimmte Bewegungsarten für bestimmte Typen in bestimmten Phasen besser oder schlechter sind. Also Joggen ist dann nicht immer gut, sondern vielleicht was sanfteres oder manchmal auch umgekehrt. Genau, also es ist so...

**Dr. Nina Roy** [00:55:29] So das Joggen und dieses immer powern und viel kardiovaskuläre Belastung und viel schwitzen und so. Das ist ja sehr gewollt auch bei vielen Menschen und gerade die, die... Die man nicht animieren muss, um sich zu bewegen, sondern die sagen, ja, ich gehe auf jeden Fall jeden, also fünfmal morgens in der Woche joggen oder so. Das ist, das ist eigentlich oftmals bei denen dann schon zu viel. Also denen empfehle ich dann nur so eine Yoga-Einheit oder Skigong. Wäre vielleicht auch mal gut. Nein, nein, das ist gar nichts für mich. Das kann ich nicht, kommt dann oft. Das ist viel zu... Nee, also ich kann das nicht. Ich kann mich da nicht konzentrieren. Ich brauche was, um diesen Dampf abzulassen. Und ja, da helfe ich oder motiviere ich, zu sagen, es ist manchmal wirklich sehr, sehr wichtig, das auch mal auszuhalten, das zu spüren. Also wirklich zu sagen, ja, ich habe jetzt eine innere Unruhe, und ich weiß, die wird auch besser, wenn ich joggen gehe. Aber ich gehe ja schon dreimal die Woche joggen oder viermal. Ich übe jetzt mal zu atmen und in das Gefühl, so reinzugehen, dass ich merke, was und wo fühle ich das am Körper eigentlich? Was passiert da in mir? Und man kann ja auch sagen, wenn du es gar nicht aushältst am Anfang, gehst du vielleicht erst mal eine Runde spazieren. So step by step. Du musst dich ja nicht direkt so irgendwie geknibelt und... Festgebunden fühlen am Stuhl oder auf dem Bett oder so, oder auf der Yogamatte, sondern dann gehst du vielleicht erst mal spazieren und atmetest bewusst und spürst mal, was da so los ist. Ist das Herz schnell oder ist das ein Druck im Bauch oder ist das eine Wut? Du weißt gar nicht, wohin mit der. Oder ist es eine Trauer, die mal hoch will und mal geweint werden möchte? Weil die inneren Krankheitsverursacher sind aus chinesischer Sicht ja die Gefühle. Und das finde ich so eine ganz zentrale Erkenntnis, dass die Beobachtung ist nicht ... Also, dass ich die Blutwerte ständig kontrolliere oder dass ich sage, mein Gewicht stimmt. Es muss ja alles gut sein mit mir. Und ich erfülle die Anforderungen dreimal die Woche Sport und ich schlafe auch in der Regel meine sieben bis acht Stunden oder, oder, oder. Also so, dass man so diesen... Normwerten entspricht. Das ist für mich eine Hilfe, um wieder in ein Gefühl oder in einen Rhythmus zu kommen, aber es ist nicht die Voraussetzung, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Und deswegen finde ich dieses Bild, dass es letztendlich das Gefühl ist, was uns krank macht, super, super wichtig. Und das überfordert natürlich im ersten mental tie. Weil man dann denkt, ah jetzt bin ich wütend, hoffentlich werde ich jetzt nicht krank.

**Jutta Ribbrock** [00:58:50] Ja, wobei ich verstehe es auch so, es darf auch erst mal alles gefühlt sein. Das ist ja genau das, es ist eher was krank macht, wenn die Wut unterdrückt ist. Und die Wut rauslassen muss ja nicht heißen, dass ich jetzt jemanden was aufs Maul haue. Ich kann ja erstens einen Boxsack nehmen oder einfach mal, wenn man total laut

singt oder ganz schnell rennt, ist es ja auch was, wie man Wut zum Ausdruck bringen kann wahrscheinlich. Aber Wut ist ja böse konnotiert, ist jetzt ein tolles Beispiel, finde ich. Also es fühlen dürfen, ohne vielleicht jemand anders zu kränken, zu verletzen. Aber erst mal es da sein lassen.

**Dr. Nina Roy** [00:59:33] Genau, das ist letztendlich die Aufgabe. Und dann ist der nächste Schritt zu sagen, cool, was für eine Energie. Also sich mal wirklich dafür zu loben, nicht zu sagen, ich will ja gar nicht wütend sein, ist gesellschaftlich nicht anerkannt. Ich finde es jetzt auch nicht toll, wenn ich die ganze Zeit so ein wütendes Gesicht habe. Also mag ich mich jetzt auch nicht durchweg mit, aber zu sagen wow, das ist ja auch neutral betrachtet richtig viel Energie und vielleicht ist es auch gut, dass die sich entlädt und wo kann ich jetzt damit hin und die dann umzusetzen und zu sagen, was mache ich damit? Und dann sieht es schon ganz anders aus, weil das eben nicht so negativ betrachtet ist und wirklich eben auch Chancen beinhaltet. Und ja, man soll alles fühlen.

**Jutta Ribbrock** [01:00:33] Dafür sind wir hier. Es gibt übrigens in meiner Podcast-Serie ein ganz tolles Gespräch auch über Wutkraft. Ja. Also hier ein Hörtipp. Einfach ganz leben über die Kraft der Wut. Das fand ich auch super, super spannend. Alles will gefühlt sein. Umgekehrt kann es ja auch sein, dass wenn man zum Beispiel Trauer empfindet, dass das auch einen riesigen Impact hat eben auch auf das körperliche Wohl befinden. Und auch da die Trauer ruhig erst mal fühlen und anerkennen, annehmen, dass sie da ist und dann ...

**Dr. Nina Roy** [01:01:11] Die Trauer ist das Gefühl, was am längsten bleibt, das braucht am meisten Zeit. Das finde ich einen ganz wichtigen Aspekt, weil die Ungeduld da oft so groß ist. Und wenn man sie dann sein lässt und wirklich spürt und fühlt und die Tränen auch mal kommen dürfen, oder auch einfach, es geht ja auch ohne Tränen, man kann ja auch wirklich rein körperlich. Fühlen und da muss ja nicht immer gleich die Träne laufen, dann hat das einen riesen Schatz in sich. Weil Trauer uns letztendlich an unsere Vergänglichkeit erinnert und an die Vergänglichkeit jedes Moments. Also wir zwei, wir sprechen jetzt schon eine Weile und der Anfang war der Anfang und jetzt sind wir im Jetzt. Und Das hat eine unglaubliche Qualität, wenn man sich das bewusst macht, dass der beste Moment eben immer jetzt ist und dass wir ganz viel, auch jeden Moment, loslassen dürfen. Also ich kann jeden Moment entscheiden, ein mich belastendes Thema. Ein mir nicht mehr dienendes Muster, nachdem ich vielleicht viele Jahre gehandelt habe, loszulassen. Und ich kann auch zum Beispiel mit ein bisschen Wehmut oder Trauer Lebenssituationen verändern, weil ich weiß, es ist jetzt reif, einen neuen Schritt zu tun, umzuziehen oder eine neue Aufgabe anzunehmen und eine andere loszulassen. Deswegen hat man ja auch diesen Ausdruck mit einem weinenden und einem lachenden Auge. Es ist halt eine starke Bewusstseinserweiterung, zu sagen, ich lasse das jetzt gehen und mache Platz für was Neues. Und sich dem so ganz zu stellen, das ist super, super heilsam, super heilsam.

**Jutta Ribbrock** [01:03:34] Ich habe eine Wahl. Steckt da ja auch drin. Ja. Sie können mich dazu entscheiden. Und zwar in jedem Moment. Innerlich. Das finde ich so tröstlich, was du gerade gesagt hast und auch aktivierend. Hey, ja, kann ich ja, ich kann auch was Neues anfangen. Auch aus, vielleicht sogar aus einer Trauer heraus. Wo wir bei den Gefühlen sind. Ich habe am Schluss immer eine Frage an meine Gäste und Gästinnen, die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich Glück? Für mich.

**Dr. Nina Roy** [01:04:17] Persönlich Glück ist, wenn ich so ganz im Hier und Jetzt da bin, einfach da bin. Und alles ist gut. Und am allermeisten hat mich tatsächlich mein Sohn

dazu gebracht, das zu üben. Und ja, wirklich mit dem Menschen, mit dem ich bin. Einfach da zu sein, oder auch alleine, es ist egal. Die Natur wahrzunehmen, die Umgebung wahrzunehmen und ganz in mir zu ruhen. Das ist für mich Glück. Und ich habe einmal, wenn ich das sagen darf noch, einmal das tolle Erlebnis gehabt für drei Tage nach langer, langer, langer Meditation und Kontemplation und vielen schamanischen Erlebnissen. Drei Tage lang alles, was uns verbindet, also so diese Energieflüsse zwischen Wesenheiten, zwischen Pflanzen und uns Menschen, wirklich visualisieren zu können, also wirklich sehen zu können. Es war auf einer Reise in Peru und wir lieben ständig und das passt auch noch mal zu der Trauer und dem Glück. Ständig die Tränen, weil es so schön war zu sehen, was unser Leben eigentlich ist. Ja, und da strebe ich so ein bisschen hin, immer wieder da einzutauchen.

**Jutta Ribbrock** [01:06:16] Das hat mich jetzt so neugierig gemacht, dass ich doch noch eine Frage stellen muss. Was hast du da gesehen zwischen den Pflanzen, den Menschen und allen Elementen?

**Dr. Nina Roy** [01:06:27] Es waren so zartgrüne Ströme, Energieströme, so ganz zartgrün und es war ein wahnsinnst friedliches Bild, unglaublich friedlich. Und es war, ja ich war erfüllt von Glück und diesen Gedanken, es ist wirklich alles gut.

**Jutta Ribbrock** [01:06:58] Danke für diesen wunderbaren letzten Satz. Es ist wirklich alles gut. Liebe Nina, ich danke dir so sehr für dieses schöne Gespräch. Danke dir auch, liebe Jutta. Wenn du mehr über Nina Roy erfahren möchtest, schau gern in die Show Notes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu ihrem aktuellen Buch. Wir zwei würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst. Ganz, ganz lieben Dank dafür. Und bitte ganz gern weitersagen, dass es den Podcast einfach ganz Leben gibt. Mit ganz vielen guten Ideen für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt's auf einfach ganz leben.de und noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn du wieder dabei bist.

**Speaker 1** [01:08:55] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.