

Facharbeit zur 5-Elemente-Ernährungsausbildung
TCM-Ernährung

DIE WICHTIGKEIT DER **ERNÄHRUNG**

Verlegt von Sigrid Hagen

Ausbilderin: Claudia Lorenz

© 2008 by Sigrid Hagen

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	1
Vorwort	2
Einleitung	3
Yin-Yang	5
Qi	6
Blut, Körperflüssigkeiten	7
Essenz, Shen	8
Mingmen, Krankheitsfaktoren innen-außen	9
Gem. Faktoren, Wind	10
Kälte	11
Feuchtigkeit-Nässe	12
Hitze	13
Emotionen	14
Gem. Faktoren	16
Organe – Emotionen	18
Eigeninterpretation	20
Milz-Qi-Störung	21
Syndrom Milz-Qi-Schwäche	22
Tagesmenüplan	24
Ehrenwörtliche Erklärung	27
Literaturliste	28

VORWORT

Du bist was du isst!

Dieser Satz ist so leicht dahingesagt, aber wenn man darüber nachdenkt liegt sehr, sehr viel Wahrheit darin, gerade in der TCM.

Mein Weg in eine andere Art der Heilung begann mit der Geburt meiner ersten Tochter, Franziska, 2005. Alle schulmedizinischen Therapien und Impfungen gehörten zu meinem Leben, im Grunde war ich immer gesund, wie das Amen im Gebet. Während der Geburt meiner Tochter bekam ich viele Medikamente um den Geburtsvorgang zu beschleunigen.

Das Resultat zeigte sich 14 Tage nach der Entbindung. Mein Baby sah aus als hätte es schwerste Masern am ganzen Körper. Nach 8wöchiger Behandlung im Krankenhaus und teilweiser Verschlechterung, bekam ich die Adresse eines Homöopathen. Dieser zeigte mir eine andere Sicht auf die Heilung eines Menschen.

Mein Interesse für alternative Heilmethoden war geweckt, und im Zuge dessen begann ich im Internet nach ähnlichen Methoden zu suchen. Eine befreundete Krankenschwester brachte mich zur BACOPA. Ich las die Kursbeschreibung zum Ernährungsberater und wusste ich habe mein „Steckenpferd“ gefunden.

Ich eröffnete ein Nagestudio um mir den Kurs leisten zu können. Was die Sache zwar finanziell erleichterte, aber der Stressfaktor stieg erheblich. Doch aus heutiger Sicht denke ich, es ist die Mühe auf jeden Fall wert.

Denn es ist der Beginn eines selbständigeren, bereicherten und bewussteren Lebens.

Im Frühjahr 2007 war meine Tochter sehr blass, antriebslos und sehr müde. Aus heutiger Sicht weiß ich, es war ein eindeutiger Blut- und Qimangel. Ich begann chin. Kraftsuppen zu kochen. Nach 14 Tagen war sie wieder voll am Damm und ihre Verdauung arbeitete auch wieder gut. Das war für mich der eindeutige Beweis, wie wichtig Ernährung ist.

Ich selbst und mein Mann, beobachteten jetzt die Wirkung von Lebensmitteln genauer. Es ist erstaunlich wie der Körper darauf reagiert – vorausgesetzt man weiß worauf man achten muss.

EINLEITUNG

Essen wird in unserer Gesellschaft, zu einem notwendigen Muss, degradiert. Es zählt nicht der Geschmack oder das Aussehen, wichtig ist nur dass es schnell geht. Die Nachfrage nach Fertiggerichten steigt jedes Jahr. Der Gesellschaftsfaktor, die Lust und Freude an einem gemeinsamen Essen in der Familie gehen immer mehr verloren.

Meist läuft nebenbei noch der Fernseher. Nachdem im Fernsehen auch noch Mord und Totschlag regieren, nimmt man diese negative Information nicht nur mental auf, sondern schluckt sie auch noch hinunter. So beginnt ein Kreislauf der nur sehr schwer zu unterbrechen ist.

Außerdem fällt während des Fernsehens, gar nicht auf, dass man schon satt ist. Das Zuviel, an Nahrung wird fast unzerkaut in den Magen verschluckt.

Die Person räumt noch schnell den Teller in die Küche und legt sich, ach so erledigt ins Wohnzimmer, erneut vor den Fernseher. Das Ende des Films wird die Person nicht mehr sehen, sondern tief schlafen.

Der „Wachzustand“ ist nun beendet, aber für den Körper beginnt nun ein wirklich hartes Stück Arbeit.

Ich denke man muss sich erst richtig bewusst werden wie wichtig Ernährung ist und wie Nahrungsmittel unsere Psyche und unser ganzes Sein beeinträchtigen. Man muss, über längeren Zeitraum seinen Körper beobachten, wie man auf Nahrung reagiert und wie die Verdauung aussieht. Ebenso macht man das in der Homöopathie. Es beruht auf einer genauen Beobachtung des Körpers und der Psyche, wann etwas besser wird und wann schlechter.

Frauen müssen die Menstruation genauer beobachten und welche Stimmungsschwankungen damit einher gehen. Da ist es gut, ein kurz gefasstes Tagebuch über ein paar Zyklen hinweg zu führen. Das hat zusätzlich den Vorteil dass man sich selbst und seinen Körper besser kennen lernt.

Wenn man diese Beobachtung einige Zeit macht, merkt man erst dass Nahrungsmittel, die man vorher ohne merkbare Probleme gegessen hat, eigentlich gar nicht so gut vertragen werden. Vorher hat man allem anderen die Schuld gegeben, warum der Körper nicht so reagiert. Aber wenn der Fokus einmal richtig liegt kommt man schon darauf, dass jeder und man selbst auch ganz individuell ist und nicht in gesellschaftlichen Formen gepresst werden kann, so wie bei vielen anderen Dingen des Lebens. Dem muss man sich bewusst werden.

Ich ersuche das nicht falsch zu verstehen, aber jeder kennt die Situation bei einer Geburtstagsfeier. Man stößt ein Glas Sekt aufs Geburtstagskind an. Wer nicht mitmacht bzw. mit trinkt gilt schon eher als Außenseiter. Noch ärger wird es, wenn man beginnt, verschiedene Sachen nicht mehr zu essen.

Klar ist es möglich, bei Festlichkeiten und Einladungen eine Ausnahme zu machen und das zu essen, was alle essen. Doch wenn man das möchte, weil man weiß dass man wieder ein paar Tage braucht um seine Verdauung zu regulieren und das Schwere- und Völlegefühl zu verlieren, wird man in eine gesellschaftliche

Randgruppe gedrängt oder belächelt. Dann kommen Aussagen wie: „ Sei nicht so heikel!“ oder, “Du mit deiner Esoterik-Sache!“
Mit Esoterik hat das überhaupt nichts zu tun, auch nicht mit heikel, sondern mit bewusst, gesund und harmonisch leben.

Es ist sehr, sehr anstrengend die Ernährung umzustellen.

Es bedarf einer riesengroßen Portion Wichtigkeit und Wissensdurst, ein Schöpflöffel an Disziplin, eine Tasse Vorplanung, ein paar Esslöffel Humor und ein paar Spritzer Liebe zum kochen und experimentieren.
Dann steht der „Lebens- Veränderung“ nichts mehr im Weg.

Um die Ernährung nach den 5-Elementen zu verstehen, muss man die Bedeutung der Grundbegriffe wissen.

Diese möchte ich kurz erläutern:

1. Yin und Yang

Die Lehre von Yin und Yang ist die wichtigste Theorie in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Sie besagt das sich alle Dinge in zwei Polaritäten teilen. Egal ob Natur, oder Körper z.B. Tag und Nacht.

Es gibt 4 Aspekte der Yin/ Yang-Beziehung:

- a) Opposition: Yin und Yang sind als Gegensätze zu sehen. Der Gegensatz aber ist relativ und nie absolut, so ist der Frühling Yang in Relation zum Winter, aber Yin in Relation zum Sommer

- b) Gegenseitige Abhängigkeit: das Eine kann ohne das Andere nicht sein. Jeder Tag braucht eine Nacht und umgekehrt.

- c) Gegenseitiger Verbrauch: Yin und Yang begrenzen einander. Die Nacht begrenzt den Tag. Bei einem Ungleichgewicht kommt es zu Störungen im ganzen System.

- d) Gegenseitige Umwandlung: Yin kann sich in Yang verwandeln wenn, es den Höhepunkt erreicht hat.
z.B. Sommer- und Winterwende

Yin kann auch als Ruhepol und Materie gesehen werden.

Während in Yang: Dynamik, Bewegung und Energie (nicht sichtbares) gesehen werden kann.

In der gesamten Physiologie, Pathologie, Diagnostik und Therapie der TCM geht es letztendlich nur, um die dynamische Beziehung zwischen Yin und Yang und deren Störungen und das Bemühen, ein Gleichgewicht herzustellen.

2. Qi

Alles was lebt besitzt Qi in verschiedenen Stufen der Materialisierung. Der Körper ist eine sehr materielle Form. Der Geist „Shen“ ist eine sehr unmaterielle Form von Qi. Qi ist die Grundlage aller Substanzen, wie Blut, Körperflüssigkeiten, Essenz und Geist.

Die Funktionen des Qi:

- a) Transport: Darmperistaltik, Blutdruck,...
- b) Transformieren: wandelt Essenz, Qi, Körperflüssigkeiten und Blut in einander um
- c) Kontrolliert: hält Blut in den Gefäßen, kontrolliert schwitzen, wasserlassen und Stuhlgang
- d) Schützt: schützt den Körper an der Oberfläche vor path. Faktoren
- e) Erwärmt: erwärmt den Körper und lässt die inneren Organe funktionieren
- f) Ernähren: ernährt den Körper

3. Blut

Blut ist die materielle Form von Qi und ist nicht mit „Blut“ in wesentlichem Sinne gleichzusetzen.

- a) Funktion 1: ernährt und befeuchtet den Körper
- b) Bildung: aus Nähr-Qi und Körperflüssigkeiten
- c) Funktion 2: beruhigt den Geist Shen und hält ihn im Körper

4. Körperflüssigkeiten

Sie umfassen alle Sekrete, Inkrete und Exkrete des Körpers.

- a) Bildung: aus der Nahrung oder Nähr-Qi
- b) Regulation: Verteilung und Exkretion der Körperflüssigkeiten sind abhängig von Milz, Lunge und Niere sowie vom San Jiao.

5. Essenz - Jing

- a) Vorgeburtliche Essenz: Sie wird vererbt und hat den Sitz in den Nieren. Sie entsteht bei der Zeugung aus der Nierenessenz der Eltern.
- b) Nachgeburtliche Essenz: Sie wird erworben, entstammt der Nahrungs- und Flüssigkeitsverarbeitung im Körper und ist abhängig von einer guten Milzfunktion.
- c) Eigentliche Essenz: Das ist eine Verbindung von vor- und nachgeb. Essenz, in der Niere. Sie ist die materielle Grundlage für Mark, Knochen, Gehirn, Blut und Sperma. Sie ist die Basis für Wachstum und Fortpflanzung sowie für geistige und körperliche Entwicklung. Sie ist auch verantwortlich für die Ernährung des Körpers, durch das Nieren-Yang und ist die Quelle des Mingmen. Sie ist verantwortlich für den Alterungsprozess z.B. ergrauen der Haare, Zahnverlust, Augen- und Hörprobleme sowie Menopause.

6. Geist - Shen

Shen hat seinen Sitz im Herzen, er ist ein Teil des Herz-Yang. Er spiegelt sich in den Augen wieder. Er kontrolliert unser Denken, Gedächtnis und besonders den Schlaf.

7) Mingmen

So nennt man das „Tor der Vitalität“ oder „Lebensfeuer“. Es ist das Feuer in den Nieren und wärmt somit den Körper. Arbeitet diese Wärmequelle nicht richtig kommt es zu dauernder Müdigkeit, Kältegefühl, Verdauungsprobleme, Wasserumlagerung (Ödeme) Depressionen und Denkstörungen. Ein Erlöschen des Feuers führt zum Tod.

Die Krankheitsfaktoren:

Es gibt äußere, innere und gemischte Krankheitsfaktoren.

A) die äußeren Faktoren -> Klimatische Faktoren

- a.1. Wind
- a.2. Kälte
- a.3. Nässe
- a.4. Hitze
- a.5. Trockenheit
- a.6. Sommerhitze

B) die inneren Faktoren -> Emotionen

- b.1. Freude
- b.2. Zorn
- b.3. Grübeln
- b.4. Trauer
- b.5. Angst
- b.6. Schock
- b.7. Sorge, Kummer

C) gemischte Faktoren -> Lebensweise

- c.1. Vorgeburtlich
- c.2. Konstitution
- c.3. Kindheit
- c.4. Erwachsenen...
- c.5. Ernährung
- c.6. Beruf
- c.7. Überarbeitung
- c.8. Training
- c.9. Beziehungen

Bei den äußeren Krankheitsfaktoren entsteht ein „Kampf“ zwischen Qi und Faktor. Wenn das Abwehr-Qi stark genug ist, weist es den äußeren Faktor zurück (westl. Immunsystem).

Ist das Abwehr-Qi jedoch schwach, kann der Faktor eindringen und zieht nach und nach alle anderen Organe in Disharmonie. Der Mensch wird krank.

a.1. Wind

Wind ist, wie in der Natur, unberechenbar. So wie er die Äste und Blätter eines Baumes herumwirbelt, wirkt er auch im Körper.

Wind tritt nicht alleine auf, er ist verbunden mit anderen klimatischen Faktoren wie Hitze, Kälte oder Feuchtigkeit. Das Beisein von Wind fördert sogar das Eindringen von anderen Faktoren.

Er schädigt vor allem die obere Körperhälfte. Er tritt vor allem in Lunge, Gesicht bzw. Kopf und Haut auf.

Wer im Winter im Anorak leicht schwitzt, diesen öffnet und so im Wind spazieren geht oder noch dazu keine Haube am Kopf hat und ein geschwächtes Abwehr-Qi hat => wird in erster Linie eine Verkühlung bekommen, die sich zu einem handfesten grippalen Infekt auswachsen kann.

Äußerer Wind ist immer akut.

Innerer Wind ist etwas chronisches, langsam beginnendes.

Es geht meist, aber nicht immer mit der Disharmonie der Leber einher.

Sie ist zuständig für reibungslosen Qm-Fluss und Harmonie. Sie ist besonders empfindlich auf außergewöhnliche Impulse. Dann kommt es zu inneren Wind, der sich in wandernden Schmerz, Zittern, Schwindel, Schlaganfall, Lähmungen, und z.B. Parkinson äußern kann.

a.2. Kälte

Kälte ist im Körper wie in der Natur ein Yin-Phänomen. Sie wird mit Winter assoziiert, kann aber auch im Sommer auftreten. Wenn man bei einer kühlen Brise nass aus dem Pool steigt und eine innere Disharmonie schon existiert, kann auch im Sommer eine Wind-Kälteproblematik auslösen.

Der Patient der Kälte empfindet, ist blass, fühlt sich eventuell auch kalt an und hat meist eine Schicht mehr an, als alle anderen. Er hat eine große Abneigung gegen Kälte.

Er sucht Wärme in Form von einer Wärmflasche, zusätzliche Kleider, heiße Bäder bzw. Thermenurlaube, usw.. Dieser Mensch würde nie nach Island oder Norwegen in Urlaub fahren, nur nach Tunesien, Thailand, Spanien und dergleichen.

Äußere Kälte: greift den Körper plötzlich an.

Typische Symptome: frösteln, leichtes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen; Da Kälte die Poren zusammenzieht, schwitzt der Klient wenig. Die, mit Kälte verbundenen Ausscheidungen wie Urin, Erbrochenes und Nasensekret, Fluor vaginales und Stuhl sind klar bzw. weißlich.

Wenn man von einem Winterspaziergang rein kommt und man so richtig durchgefroren ist, ist es am Besten, gleich eine heiße Dusche oder ein Ingwerfußbad zu nehmen um die Hitze in den Körper über die Leitbahnen zu bringen und den äußeren Faktor abzuwehren.

Innere Kälte: Sie geht mit Yang-Mangel => Hitzemangel einher. Wenn keine innere Hitze da ist, wird der Körper kalt und langsam.

Innere Kälte ist ein chronischer Zustand, der langsam beginnt und sich durch Unteraktivität und Langsamkeit auszeichnet. Der Patient hat oft ein erhöhtes, übermäßiges Schlafbedürfnis und sucht ebenfalls Wärme. Die Nieren sind am häufigsten in Kälte-Disharmonien verwickelt, da sie das „Lebensfeuer“ besitzen und die Yang-Quelle = Hitze-Quelle des Körpers beinhalten.

a.3. Nässe oder Feuchtigkeit

Feuchtigkeit ist nass, träge und schwer und ist sehr Yinig.

Feuchtigkeit sinkt meist ab und befällt mit ihren trüben, schweren und trägen Eigenschaften die untere Körperregion => unterer Erwärmer.

Das Leben in feuchten Räumen, das Tragen feuchter Kleidung bzw. das feuchte Klima beeinträchtigen den Körper mit eben dieser Feuchtigkeit. Ebenso das Essen von nässebildenden Nahrungsmitteln.

Als Yin-Aspekt sind Kälte und Feuchtigkeit gleich zusetzen. Der Körperliche Schmerz der dabei entsteht ist jedoch grundverschieden.

Kälteschmerzen: sind krampfartig und stechend.

Feuchte Schmerzen: sind nach unten ziehend und dumpf. Die Glieder scheinen schwer und überempfindlich.

Die Feuchtigkeit produziert reichliche körperliche Absonderungen und Ausscheidungen.

Wie z.B.: trüber Urin, extremer Durchfall, reichlicher Fluor vaginales, nässende Hautausschläge, Furunkel, Fisteln. Das sind alles Versuche vom Körper diese Nässe loszuwerden.

Feuchtigkeit blockiert auch den Qi-Fluss im Körper. Was zu Völlegefühl im Bauch und Brust, unvollständigen Wasserlassen und Stuhlausscheidungen führt. Wenn die Nässe in die Leitbahnen eingedrungen ist und sich in die Glieder ausbreitet, kommt es zu Druck, Steifheit oder Schmerz in den Gelenken. Die Milz liebt die Trockenheit und reagiert besonders empfindlich auf Nässe. Nässe wird unter anderem durch zu süße Nahrungsmittel und zuviel grübeln begünstigt. Übelkeit, Durchfall und Wasseransammlung im Körper – Ödeme deuten darauf hin.

Den Unterschied zwischen innerer und äußerer Feuchtigkeit erkennt man wiederum am langsamen bzw. schnelleren Einsetzen der Symptome wie bei der Kälte.

Aber beide zeigen einen langwierigen, stagnierenden, schleichenden und langsamen Verlauf.

a.4. Hitze

Äußere Hitze bezieht sich auf einen äußeren Faktor. Innere Hitze = Feuer bezieht sich auf einen inneren Faktor. Hitze und Feuer sind heiß und aktiv, somit ein Yang-Aspekt. Das körperliche Erscheinungsbild gleicht dem der Natur. Der Klient ist hitzig und liebt die Kühle oder je mehr Hitze – die Kälte.

Hitzige Typen haben ein rotes Gesicht, rötliche Augen und einen dunklen Urin eventuell auch hohes Fieber.

Die Körperabsonderungen bzw. Ausscheidungen sind klebrig, dick und fühlen sich heiß an.

Wie z.B. Husten mit dickem gelben Sputum, sowie Schnupfen mit dickem, gelben Nasensekret, Stuhl mit Blut und Schleim.

Hitze oder Feuer können den Körper austrocknen. Deshalb deuten eine trockene Zunge, ungewöhnlicher Durst, trockener Stuhl und spärlicher Urin auf Hitze oder Feuer hin. Die Hitze verbrennt oder verdampft die Säfte. Zuviel Hitze kann auch Wind hervorrufen. Hitze macht wie Flammen unberechenbare Bewegungen.

Hitze im Blut kann zu Blutungen führen z.B.: Nasenbluten oder Zahnfleischbluten.

Hitze im Blut beeinträchtigt auch den Geist-Shen, dies führt zu Delirium (z.B.: durch hohes Fieber) und verwirrtes Reden.

Bei äußerer Hitze tritt höheres Fieber auf und eigentlich kein Frösteln (Frösteln ist bei Kälte mehr als Fieber). Hitze steigt auf – daher hat der Klient mehr Kopfschmerzen als Gliederschmerzen (Gliederschmerzen bei Kälte mehr als Kopfschmerzen).

Und wie üblich bei inneren und äußeren Faktoren, treten auch hier die Symptome plötzlich, akut und heftig auf.

Innere Hitze geht aus einem Ungleichgewicht von Yin und Yang hervor. Nämlich dem überschießen des Yang.

d.h.: Der Klient hat genug Yin im Körper, aber das Yang wächst darüber hinaus. Und je weiter es wächst, desto mehr entwickelt sich die Hitze zum Feuer.

a.5. Trockenheit:

Trockenheit ist ein Yang-Aspekt.

Trockenheit und Hitze gehören zusammen, wobei man Trockenheit mit Dehydration und Hitze mit Röte und Wärme in Verbindung bringt.

Symptome für Trockenheit sind: trockene Nasenschleimhäute, trockene Lippen und rissige Haut, trockene Zunge sowie trockener Stuhl.

Trockenheit stört die Zirkulation, so sind die Symptome für eine trockene Lunge: ein trockener bellender Husten.

Trockenheit greift als erstes inner Säfte an.

a.6. Sommerhitze

Sommerhitze ist immer ein äußerer, pathogener Faktor. Er ist immer mit großer Hitzeeinwirkung verbunden, z.B.: Sonnenstich.

Zu den Symptomen gehören: plötzliches hohes Fieber und starkes Schwitzen.

Das Qi wird durch Sommerhitze erheblich geschädigt und verursacht daher Erschöpfung und Säftemangel. Die Sommerhitze tritt oft zusammen mit Feuchtigkeit auf.

B. Die inneren Krankheitsfaktoren oder die 7 Emotionen

In der TCM sind Physis und Psyche nicht zu trennen. Logischerweise hat jeder Mensch all diese Emotionen in sich, genau das macht uns ja zum Mensch.

Schlecht ist nur ein Übermaß, und genau das manifestiert sich dann in den jeweils zugehörigen Organen.

z.B.: Ein geliebter Mensch stirbt. Der Hinterbliebene trauert soweit normal. Doch wenn dieser Mensch seine Trauer nicht überwindet, weil der Schmerz so tief sitzt und das Verlustgefühl so groß ist und dieser schmerzhaft Zustand über lange Zeit anhält, so wird sich dies in der Lunge manifestieren, weil Trauer das Lungen-Ei vermindert.

Auch ein plötzliches, überwältigendes Ereignis wie Schock, wirken sich auf die Leber aus und das Kopfhair kann über Nacht ergrauen.

Das Übermaß, das Fehlen oder das plötzliche Auftreten wirkt sich auf Qi und andere Grundsubstanzen des Körpers aus. Das schließt die Zunge mit ein, an der man es auch sieht.

b.1. Freude/ Begierde

Regt den Kreislauf an und das Nierenfeuer. Erschöpft aber auch das Yin (die Ruhe) von Herz und Niere; Zungenspitze: rot

b.2. Zorn, Wut, Ärger, Ungeduld, Frust

Hebt das Yang, löst inneren Wind aus, verschließt die Herzöffnungen (Bewusstlosigkeit); Zungenränder: rötlich

b.3. Grübeln/ Sorge, Kummer

Yang Grübeln und Yin Grübeln, verursacht Nässe/ Feuchtigkeit im Körper, es stagniert das Qi im mittleren Erwärmer und erstickt die Leber;
Zunge: geschwollen, gedunsen, Zahnabdrücke.

b.4. Trauer

Vermindert das Lungen-Ei, in weiterer Folge oder dadurch das Abwehr-Qi; Zunge: dünn und blass oder rot und rissig

b.5. Angst/ Furcht

Entsteht aus Ungewissheit, lässt das Qi nach unten sinken, Minderwertigkeitskomplexe; Zunge: rot und rissig

b.6. Schock

Dezentriert die Mitte, somit auch Leben, senkt das Herz-Yang und Nieren-Qi ab;
Zunge: nach unten gerollt

b.7. Sorge/ Kummer

ist wie beim Grübeln, macht Nässe

C. Die gemischten Faktoren

Diese Kategorie der Krankheitsauslösenden Faktoren kann weder nach innere und äußere Muster und auch nicht in Emotionen eingeteilt werden.

Man nennt sie Lebensweise.

Das chinesische Ideal ist, wie in anderen Kulturen ein Leben in Harmonie.

Dies geht über die Kompetenz eines Arztes oder Ernährungsberaters hinaus.

Jeder Mensch muss selbst darauf achten, eine rechte Lebensführung zu haben. Das ist sehr schwer, denn es ist gezeichnet von Verzicht, Toleranz und Disziplin. Das sind aber Dinge, die in unserer Gesellschaft als das Schwierigste überhaupt erscheinen. Weil genau das Gegenteil davon, ja so schön und bequem ist

Ich stelle die gemischten Faktoren nur sehr kurz vor und sollten als Anregung dienen für mögliches Auslösen:

- c.1. Vorgeburtliches:
 - die Essenz der Eltern – Gene
 - Zustand der Mutter während der Schwangerschaft
 - Geburt

- c.2. Konstitution:
 - Grad an Gesundheit und Vitalität
 - Vorgeburtliche und Nachgeburtliche Essenz - Umwelt

- c.3. Kindheit:
 - Bewusstsein – ein unbeschriebenes Blatt
 - Mangelernährung

- c.4. Erwachsenenalter:
 - Krankheiten
 - Schocks

- c.5. Ernährung:
 - Mangelernährung
 - Übermaß
 - Essensgewohnheiten
 - Yin – Yang Auswirkungen

- c.6. Beruf: - Probleme am Arbeitsplatz
- Physisch
- Psychisch/ emotional
- c.7. Überarbeitung: - Ergeiz, Gruppendruck, Perfektionismus
- streben nach Macht und Geld
- Workaholic => Burn out
 erschöpft in erster Linie Qi und Blut
- emotionaler Psychischer Stress
- erschöpft: Herz-, Leber- und Nieren-Yin
- c.8. Training: - ungenügende körperl. Betätigung „Couchpotato“
- übermäßige körperl. Betätigung – Sportler
- falsche körperl. Betätigung
- c.9. Beziehungen: - Sexualität – zuviel schwächt die Nieren-Essenz
- Verletzungen, Verbrennungen, Stiche, Bisse
- Mikroben – Parasiten

Weiters wird in der TCM auch den Organen die größte Rolle zugeteilt. Eine Disharmonie in einem Organ bringt, wie in einem Zahnradsystem, in weiterer Folge, auch eine Disharmonie in einem anderen Organ.

In der TCM gibt es 5 Hauptorgane: Lunge, Niere, Leber, Herz und Milz.

Das sind die so genannten Zange-Organen oder Speicherorgane. Dazu gehören auch die Fu-Organen, so genannte Hohlorgane: Dickdarm, Blase, Gallenblase, Dünndarm und Magen.

Alle anderen Organe spielen in der TCM eine eher untergeordnete Rolle, da sie zu den jeweiligen Organkreisläufen zählen. z.B. gehört die Bauchspeicheldrüse zum Milzkreislauf dazu.

Da die TCM auch sehr schamanisch angehaucht ist, gehört zu jedem Organ auch ein Geist und eine Emotion. Emotionen spielen eine große Rolle als Urauslöser von Krankheiten, denn
„Die Seele macht den Körper krank“.

Organe-Emotion

Die Leber beherbergt den Geist Hun.

Er wird auch die Wanderseele genannt.

Denn wenn das Blut zu schwach ist, kann es HUN nicht halten und er beginnt zu wandern und der Klient hat Alpträume. Hun ist aber auch Speicherseele: alles was z.B. während einer Narkose passiert, speichert Hun.

Zu den Emotionen der Leber gehören: Geduld, Kreativität, Frust und Zorn.

Alle negativen Emotionen, über langen Zeitraum, beeinträchtigen die Leber in ihrer Funktion.

Alle positiven befreien das Leber-Qi und ermöglichen einen reibungslosen Ablauf der Aufgaben.

Das Herz beherbergt den Geist SHEN.

Shen hat 5 Funktionen

- Psychische Aktivität – auch Emotionen
- Bewusstsein
- Gedächtnis
- Denken
- Schlaf

Shen kann alles beeinflussen nach dem Motto „ Der Glaube versetzt Berge“

Zu den Emotionen gehören Begierde und Freude.

Wobei z.B.: Exzessive Freude das Herz schädigen kann.

Die Milz beherbergt den Geist Yi.

Das heißt sie beherbergt das Denken das Rationale.

Das Gedächtnis gehört zu Yi, es ist die Grenze zwischen Hun und Shen.

Die Emotionen der Milz sind: grübeln, Fanatismus, hilfsbereit, fürsorglich.

Wer zu viel grübelt bildet „geistigen Zucker“ => Nässe.

Die Lunge beherbergt PO.

Er ist der Lebenswille und Selbstwert.

Er vereint Instinkt und lebensnotwendige Reflexe. Er hält unseren Körper aufrecht so wie sein Gedeihen und Entfaltung.

Die Emotionen der Lunge sind: Selbstlosigkeit, Großzügigkeit, Egoismus, Zukunftsorgan.

Wer von Kind auf keinen Selbstwert hat bekommt Lungenprobleme

Die Niere beherbergt den Geist ZHI.

Er ist die Triebhaft eines Menschen, seine Ausdauer, Furchtlosigkeit und Willenskraft.

Bergwandern stärkt Zhi und das Nieren-Qi. Es wird in der Kindheit geprägt durch z.B.: Überängstliche Eltern.

Die Emotionen der Niere sind: Mut, Willenskraft, Machtsucht und Angst.

Auch hier ist ein Übermaß an egal welcher Emotion von langwierigem Nachteil.

Wenn man sich all diese Aspekte genau überlegt und durchdenkt, dann wird einem die Wichtigkeit so richtig klar, wie essentiell es ist, sich gesund zu ernähren. Denn das was man isst, beeinflusst auch die Emotionen.

Gefühle wiederum beeinflussen gemeinsam mit der Ernährung unsere Gesundheit.

Ein Beispiel dafür ist das Trinken von Schnaps. 1 Stamperl, eine befreiende verdauungsfördernde Sache. Doch bei Übergenuss werden viele Menschen, vor allem Männer, sehr aggressiv.

Schnaps ist hochprozentiger Alkohol. Dieser erzeugt im Körper extreme Hitze (gefäßerweiternd nach westl. Medizin) und diese Hitze muss sich auch entladen. In der Leber, das Organ der Kreativität aber auch Zorn zugeschrieben werden, wird der Alkohol verdaut und setzt damit auch die Aggression frei.

Zwar ist Schnaps ein sehr extremes Beispiel. Aber er verdeutlicht wie sich das, was wir zu uns nehmen auf unsere Emotion und unsere Aktivität auswirken.

Und genau so verhält es sich mit den Lebensmitteln des täglichen Gebrauchs.

Heilmittel sollten Nahrungsmittel sein und Nahrungsmittel sollten Heilmittel sein.

Hippokrates

In erster Linie muss man unterscheiden zwischen Nahrungsmitteln und Lebensmitteln.

In unserer westlichen fortgeschrittenen und modernen Welt sind wir es gewohnt industrialisierte Nahrungsmittel zu uns zu nehmen. Vom Fertigessen aus der Dose bis zur Wurst, und vom Fertig-Gugelhupf bis zum Kaiserschmarrn aus dem Sackerl.

Wir belasten täglich unseren Organismus mit Hunderten von E-Stoffen, Glutamaten, Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen. Das bleibt für den Körper nicht ohne Folgen, und es gibt unter anderen sogenannte Zivilisationskrankheiten.

Eine der weitverbreitetsten ist Übergewicht und Gefäßerkrankungen, und die wieder damit verbundenen Krankheiten.

Lebensmittel hingegen besitzen Lebensenergie und diese Energie ist dazu da unseren Körper zu stärken.

Die Natur selbst legt in ein jedes Korn, Kraut, Frucht, Gemüse oder Tier die Energie die der Mensch braucht.

Je mehr diese „Grundstoffe“ verarbeitet werden, umso mehr Energie verlieren sie. Bis sie schlussendlich nur mehr den Magen füllen aber nicht ernähren.

Es ist extrem wichtig sich von der „Natur“ zu ernähren und nicht von Konzernen füttern zu lassen.

Eine Umstellung der Ernährung ist nicht nur für den Kopf, sondern auch für den Bauch. Wenn man sich lange von Denaturiertem „erhalten“ hat, muss der Körper erst wieder lernen, Natürliches zu verdauen. Man unterstützt den Körper zwar in dem man kocht, in Form von z.B.: Suppen, Eintöpfen, Aufläufen, Breie, gebratenem, gedünstetem, usw.

Aber dennoch muss der Körper erst beginnen die Verdauungssäfte zu produzieren und den Ansturm von Energie, Mineralien, Vitaminen = Essenzen zu bewältigen und gleichmäßig zu verteilen.

Das nächste nach dem Kochen von Lebensmitteln ist das richtige kauen bzw. die richtige Esskultur.

Kauen ist auch westlich gesehen, sehr wichtig.
„Gut gekaut ist halb verdaut.“

Je mehr man kaut und damit auch den wahren Geschmack herausfiltert, umso leichter tut sich der Magen, mit dem Extrahieren der „JinYe“, der kostbaren Säfte. Die abgesenkt, das heißt, weiter geschickt, werden.

Man sollte sich auf das Essen konzentrieren, das heißt: kein fernsehen nebenbei. Essen ist Gesellschaftlich und unterhaltend. Man soll sich, seinem Partner oder Familie zuwenden. Wenn man Single ist, dem guten Geschmack und das wohlige Bauchgefühl eines guten gesunden Essens, mit Lust und Zufriedenheit hingeben. Von lustigen und schönen Dingen sprechen und nicht, wie hektisch es in der Arbeit war und vom bösen Chef.

Eine entspannte fröhliche Atmosphäre entspannt auch das Leber-Qi. Die Leber kann ungehemmt ihre Arbeit aufnehmen.

In dem Film „Supersize me“ sieht man genau den körperlichen Verfall durch denaturierte Nahrungsmittel.

Die Blutfette steigen an, die Leberwerte ebenfalls, die Muskelkraft lässt nach und die Testperson ist antriebslos, sofort außer Atem und eher depressiv. Die kontrollierenden Ärzte raten zu einer sofortigen Ernährungsänderung.

Damit möchte ich überleiten zu meinem nächsten Thema:

Ich möchte kurz die Milz vorstellen und die Milz-Qi-Schwäche. Eine der häufigsten Syndrome unserer Gesellschaft.

Das Milz-Qi extrahiert die im Magen gereiften reinen Nahrungsbestandteile und transformiert sie um, in Nahrungs-Qi. Dies wird zum oberen Erwärmer transportiert d.h. Lunge und Herz.

Die Geschmäcker süß und fett sind gut Geschmacksträger und wirken stark nässebildend auf die Milz. Auch das sich, bis obenhin Vollstopfen (Überessen) schädigt die Milz und erschwert die Verdauung. Je öfter man sich überisst, umso mehr schädigt man sein Milz-Qi. Die Milz versumpft.

Die Milz hat viele Aufgaben. Und eine geschwächte Milz hat schlechte Auswirkungen.

Die Milz liebt die Trockenheit: das heißt sie liebt alle trocknenden Lebensmittel wie z.B.: Hirse.

Diabetes Typ 2: ist praktisch ein Sumpfgebiet im Körper. Mit einer trocknenden Diät bekommt man es gut in den Griff.

Die Milz kontrolliert das Blut und hält es in den Gefäßen und Organe an ihren Platz:

Eine Störung der Milz führt zu:

Menstruationsstörungen wie:

- Sturzblutungen
- Zwischenblutungen
- lange Blutungen
- Hämorrhiden
- Neigung zu blauen Flecken

Verdauungsstörungen wie:

- weiche Stühle oder Verstopfung
- Durchfall
- Blähungen
- Ödeme
- Schleim als:
 - Auswurf
 - im Stuhl
 - in der Haut z.B. Furunkel

Organprolaps:

- Blase
- Gebärmutter
- Bandscheiben
- usw.

Die Milz kontrolliert die Muskeln (deren Masse) und die 4 Extremitäten:

Eine Disharmonie bringt Muskelschwäche mit sich. Ein gutes Beispiel dafür, sind Männer die dünne Arme und Beine haben und trotzdem einen Bierbauch als wären sie im 5. Monat schwanger. Das ist eindeutig eine Milz-Qi-Schwäche.

Die Milz öffnet sich im Mund und manifestiert sich in den Lippen:

Sind die Lippen blass => Milz-Qi-Mangel
 geschwollen => Nässeansammlung
 rot => Magen - Hitze
 bläulich => gestaute Herzgefäße

Das hat auch Folgen für unser Denken, denn die Milz beherrscht es, denn daraus resultieren:

- Konzentrations- u. Lernstörungen
- Kopfschmerzen
- träges Verhalten
- obsessives Denken
- Grübeln und Sorge

Entrümpeln in der Wohnung oder ordnen regt die Verdauung an. Achtsamkeit und Gewahrsamkeit stärken die Milz.

Syndrome der Milz – Element Erde.

Milz-Qi-Mangel

Ursachen:

- Denaturierte Nahrungsmittel (Mikrowelle, Tiefkühlkost, Gentechnik, radioaktiv bestrahlte Nahrungsmittel)
- zu viele Fruchtsäfte, Rohkost, Südfrüchte
- kalte oder kühlende Nahrungsmittel
- bitter, adstringierende, säuerliche Nahrungsmittel
- unregelmäßiges Essen
- spätabends essen
- Mangelnde Bewegung

Symptome:

- Appetitlosigkeit
- ungeformten breiigen Stuhl bis Durchfall
- Druckgefühl im Oberbauch nach dem Essen
- Müdigkeit nach dem Essen
- Blasse oder gelblich matte Gesichtsfarbe
- Konzentrationsschwäche
- weiches kraftloses Gewebe
- X-Beine, Koordinationsschwierigkeiten
- Wassereinlagerung
- Heißhunger auf Süßes
- Dampilze z.b.: Kandida

- Schwäche von Armen und Beinen

Therapie:

- Meiden: - Süßigkeiten
- Milchprodukte, Joghurt
 - Rohkost, Salate
 - bitter/ kalte Nahrungsmittel
 - schwarzer Tee, Grüntee, Kaffee, auch Getreidekaffee
 - Frisches Brot, Püree, Frischkornbrei
 - Zitrusfrüchte und Melone
 - Nüsse, Sesam (solange Stuhl breiig)
 - Nudeln (außer der „Patient“ ist sehr dünn)

Stattdessen:

- Regelmäßig Essen
- Extraktion und Transport begünstigende Verdauungskräuter wie: Fenchel, Kümmel, Koriandersamen, Anis, Kreuzkümmel, Petersilie;
- Feuchtigkeitsumwandelnde sowie trockene Kräuter: Oregano, Lorbeerblatt, Majoran, Liebstöckel, Bohnenkraut, Kardamom, Galgant, Estragon, Pfeffer, Curcuma, Rosmarin, Basilikum; (Menschen mit Bluthochdruck kein Thymian und Rosmarin)
- Karotten, Fenchelknolle, Kürbis, Süßkartoffeln;
- Rind, Wachteln
- Rindsuppe
- Rote Datteln
- Wenig Kohlehydrate
- Grünkern, Hafer, Buchweizen
- Orangenschale oder Mandarinschale (Chen Pi)
- Etwas Zimt, Muskat, Pfeffer
- Gekeimte Gerste und Reis
- Weißdornfrüchte (ins Kompott)
- Rettichsamen (entweder gekeimt oder als Tee)
- Neutral wärmend, warm

Kochverfahren:

- Suppen, schmoren in Eigensaft, dünsten, im Backrohr backen.
- besser mehrere kleine Portionen, als eine Große.

(Skriptum von Claudia Lorenz)

Ein Tagesmenüplan würde folgendermaßen aussehen:

Frühstück: entweder: Rindsuppe mit Nudeln
oder: Haferporridge mit Obst oder Kompott

Mittag: Vsp.: Sojabohnensuppe mit Miso
Hsp.: Hirseauflauf mit Schafkäse und Kürbiskernöl
oder Hirse gekocht mit Pesto
Nsp.: Polenta mit Rosinen und Nüssen – Brei

Abend: Congee mit Früchten
(vor 18.00) oder Congee mit Rindfleisch

Bei Heißhungerattacken: kleines Stück Vanille (Schote) auf die Zunge legen
oder wenn man es schafft, bitteren Tee trinken

Verdauungstee: 50g Fenchelsamen
25g Kümmel
25g Koriander
10g Süßholz

Alles zerstoßen, 2 gehäufte EL auf $\frac{3}{4}$ Wasser aufkochen lassen, 10min ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinken 1-1-1 / Tassen.
Bei viel Feuchtigkeit vorher anrösten

Auch: Maishaartee – leitet Feuchtigkeit aus
Gerstentee – bewegt und stärkt da Qi
Mandarinenschalente – wandelt Nässe um, unterstützt
Resorptionsfähigkeit

Man muss sich auch noch, genau anschauen ob man ein Hitze- oder Kältetyp ist oder ein Fülle- oder Leeretyp. Es gibt viele Disharmonien in jedem Organ. Diese werden mittels Puls, Zunge, Erscheinungsbild und Krankheitsgeschichte ermittelt. Danach wird dann ein genauer Ernährungsplan ermittelt oder vom Arzt eine Nadel (Akupunktur-) u. Kräutertherapie verordnet.
Es hilft nicht nur alleine die Ernährung.
Es sind viele kleine Puzzleteile die zum Schluss ein Gesamtbild ergeben.

Den größten Anteil an der Genesung aber trägt der Mensch selbst. Das kann ihm niemand abnehmen.

Solange man jung ist, macht einem eine ungesunde Ernährung nichts aus. Man beschäftigt sich ja auch nicht damit. Doch man legt schon in jungen Jahren den Grundstein für spätere Erkrankungen.

Frauen beispielsweise die nicht auf die Ernährung achten, erleben den Wechsel (Menopause) schlimmer als jene, die mit ihrem Körper sorgsamer umgehen.

Regelmäßiger Sport gehört zu einem gesunden Leben genauso dazu, wie z.B.. Qi Gong oder Tai Qi.

Leider kommen die meisten Menschen erst zur Gesinnung, wenn die Beschwerden schon sehr groß sind und die Schulmedizin nicht helfen kann. Dann beginnt man nach Alternativen zu suchen und kommt zur Einsicht das die Ernährung einen großen Einfluss auf die Gesundheit hat.

Witziger Weise verstehen die meisten Menschen es am besten, wenn man es mit einem „Auto-Vergleich“ erklärt.

Wenn man mit einem Auto, mit einer leicht kaputten Bremse fährt und das über langen Zeitraum, wird die Bremse immer schlechter werden und schlussendlich wird man einen Unfall haben, weil die Bremse gar nicht mehr funktioniert hat.

Das heißt:

Anfangs hat man ein zeitweises Unbehagen, über die Jahre wird es mehr und es kommen noch andere Symptome dazu. Am Ende ist man richtig krank.

Doch man kann dann mit einer eisernen Disziplin in jeglicher Form noch gut helfen und ja nach Krankheit wieder gesund werden.

Aber jeder kann für sich selbst, schon vorher was tun.

In der Vorbereitung zu meiner Diplomarbeit habe ich in meiner anderen Diplomarbeit (ich weiß leider nicht mehr welche) eine gute „Jahresbilanz“ gelesen.

**„Wenn man sich
300 Tage im Jahr gesund ernährt bleiben noch
65 Tage übrig für Einladungen, Feiern usw.
Das sind mehr als 1 Tag pro Woche.“**

Die 300 Tage fristet man ja auch nicht bei Wasser und Brot, sondern schlemmt sich wirklich durch diverse 5-Elemente-Kochbücher, mit Unterstützung eines Ernährungsplanes von der Ernährungsberaterin, um sein Syndrom wieder los zu werden, bzw. zu bessern.

Schon nach kurzer Zeit merkt man wie gut sich diese Ernährungsweise auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt und man frisch, aktiv lebensfroher wird.

Kochen hat viel mit Liebe bzw. Selbstliebe zu tun

Mahlzeit

Ehrenwörtliche Erklärung zur Abschlussarbeit

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

1. Ich meine Abschlussarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe
2. Ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur/Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe.
3. Ich meine Studien-, bzw. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms zur Folge haben wird.

Winklarn, im Mai 2008

Sigrid Hagen

Literaturliste

Das Große Buch der chin. Medizin

Ted J. Kaptchuk – Fischer Verlag

Leitfaden chin. Medizin

Claudia Focks – Normen Hillenbrand

Else vier - Verlag

Lehrbuch und Reptitorium

Akupunktur mit TCM – Modulen

H.U.Hecker. Asteveling

Visdak - Verlag

Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Richard Kellenberger

Friedrich Kopsche – AT Verlag

Skriptum Ernährungsausbilder

Claudia Lorenz

