

BACOPA Bildungszentrum
4521 Schiedelberg, Waidern 42
www.bacopa.at

Leben mit T raditionelle C hinesische M edizin

Kurs: Fünf-Elemente-Ernährungsberater
September 2004 – Oktober 2005

Verfasser: Hugo Pirker
www.hugo.pirker@gmx.at

Ausbildungsleiterin: Claudia Schauer
www.taishan.at

Medizinische Leitung: Dr. med. Florian Ploberger

	Seite
Inhaltsverzeichnis	1
Literaturliste	2
Vorwort	3
Hauptteil Wandlungsphasen	
Wasser	9
Holz	12
Feuer	15
Erde	18
Metall	20
Zusammenfassung und Ratschläge	24

Die Unterlagen für diese interessante Arbeit entnahm ich folgenden Büchern:

Hildegard Heilkunde	Dr. Wighard Strehlow
Grundlagen der Ayurveda	Dr. D, Chopra
Chinesische Medizin	Tom Williams
Die 5 Wandlungsphasen	Klaus-Dieter Platsch
Das 5 Elemente Kochbuch	Barbara Temelie-Beatrice Trebuth
Die 5 Elemente Ernährung	Barbara Temelie-Beatrice Trebuth
Mutter-Kind Ernährung	Barbara Temelie-Beatrice Trebuth
Kraftsuppen	Karola Schneider
Ginseng	Anne Kläs-Strathmann
Gesünder leben	Bengt Jacoby
Feng Shui-Ordnung	Peter Michel
Feng Shui-Harmonie	Sarah Shurety
Chinesische Heilkunde	Dr. M. Grandjean-Dr. K. Birker
Kiefergelenksstörungen	Dr. M. Grandjean-P. Bornhofen

Vorwort

Die Chinesen mit ihrer einfachen Lebensauffassung faszinieren mich.
Schon der erste gelesene Ausspruch von ihnen hat mein Leben verändert:

„Sobald DU geboren bist, bist DU für DEIN Leben selbst verantwortlich“

Ich beschäftige mich seit ~25 Jahren mit dem Thema der gesunden Lebensweise. Ich hatte damals einen schweren Unfall, den ich nur überlebte, weil ich einen starken Lebenswillen hatte, und natürlich auch Glück. Aber es blieben einige Narben und andere kleinere Beschwerden zurück, die ich hoffte mit Hilfe der Schulmedizin kurieren zu können. Da sich dies aber nie auf längere Sicht besserte und die Nebenwirkungen im Körper wanderten, begann ich mich für allgemeine gesunde Lebensweisen zu interessieren und kam als erstes zu „Hildegard von Bingen“.

Diese erkannte, dass wir ein kleiner Mikrokosmos sind und daher vom Makrokosmos gesteuert werden. Hildegard teilte das Leben in 4 Bereiche:

- den göttlichen (religiösen),
- den kosmischen,
- den körperlichen und
- den seelischen Bereich.

Diese müssen in Einklang sein, sonst können Krankheiten entstehen.

Der göttliche Bereich bedeutet, dass Gott dem Menschen nur helfen kann, wenn er die krankmachenden Ursachen beseitigt und einer Heilung nicht im Wege steht.

Der kosmische Bereich: Das Feuer hat seine Eigenkräfte im Gehirn und im Mark, und macht sich deutlich in den Augen, des Geruchs, des Geschmacks, des Gehörs und der Gefühle. Die Seele ist das Feuer, das den Menschen durchdringt. Die Luft dagegen ist im Atem und im Verstand des Menschen vertreten. Das Wasser ist mit seinen Kräften in den Flüssigkeiten und im Blut des Menschen enthalten. Die Erde hat ihre Eigenkräfte im Fleisch und in den Knochen. Das Fleisch wird durch sie feucht und wächst. Sind diese Elemente in voller Harmonie, ist der Mensch gesund.

Der körperliche Bereich: Krankheiten entstehen, weil die Säfte im Körper durch falsche Ernährung oder Krankheitssäfte (Schleim) in Disharmonie geraten sind.

Der seelische Bereich: Durch seelische Ursachen, Konflikte, Probleme, Frustration, Stress und aus Mangel an positiven seelischen Abwehrkräften entstehen Psycho-

krankheiten. Die meisten Menschen haben aber auch einen Mangel an Tugenden wie Liebe, Barmherzigkeit, Hoffnung oder Tapferkeit. Daraus entstehen seelische Krankheiten, die mittels Fasten kuriert werden können. Aber die einseitige Ernährung – alles ist auf Dinkel fixiert – führte zu anderen Problemen.

Diese Disharmonien wollte ich danach mittels den Mineralstoffen nach „Dr. Schüssler“ beseitigen. Die Salze sind ein wunderbares Mittel für Mängel, aber sie beseitigen die Ursache nicht, sondern machen abhängig. Der Körper stellt sich darauf ein, dass er, wenn ein Mangel auftritt, sofort die fehlenden Mineralstoffe in Form von Pillen bekommt und vergisst dabei auf seine Selbstheilungskräfte.

Mit diesem Zustand war ich nicht zufrieden und verbesserte ihn mit „Ayurveda“, was „Schönes Leben“ bedeutet. Dieses Maharishi-Ayurveda hat nur ein Ziel – die vollkommene Gesundheit. Es fehlt uns nur 0,01% daran und wir wissen dies nicht! Wenn wir dies bestimmt wüssten, so hätten wir ein zufriedeneres Leben und könnten die vollkommene Gesundheit erreichen. Denn wir können nur so gesund sein, wie wir es für möglich halten. Sie verlangt einen völligen Umschwung in unserer Sicht der Dinge, sodass Krankheit und Alterung unannehmbar werden. Dies ist aber unmöglich, denn es hat noch niemand die Alterung und den Tod überwunden, obwohl man seine Lebenszeit durch Ausgewogenheit um bis zu 50 Jahre erhöhen kann. Alles ist im Wandel und alles unterliegt dem Wandel, denn Stillstand bedeutet den Tod. Nach Ayurveda sollte man im Einklang der Natur leben, aber man kann nicht alles unter Kontrolle halten. Man kann seine Umwelt aussuchen und sie beherrschen, aber sie beeinflusst auch unsere Lebensspanne. Maharishi-Ayurveda entdeckte die Geist-Körper Verbindung, was nur mit vollkommener Gesundheit möglich ist. Was immer wir essen, sagen, denken, tun, sehen und fühlen hat einen Einfluss auf unser Gesamtbefinden. Dies können wir aber nur erreichen, indem wir unsere Ernährungsweise, Körperübungen, sowie Tages- und Jahreszeitroutine auf unsere Konstitution abstimmen, die bereits vorhandenen Ungleichgewichte auffangen und künftigen Entgleisungen vorbeugen. Je nach Umweltbedingungen sind sowohl kurze als auch ausgesprochen lange Leben möglich. Dies funktioniert aber nur, wenn man einen Tagesrhythmen hat.

Begonnen wird der Tag mit Meditation; danach Körperübungen, wie Sonnengruß und Yoga; dann Atemübungen; Massagen mit Sesamöl usw..

Diese Methode für ein langes und gesundes Leben ist zwar schön, aber zu aufwendig und bedeutet viel geistige Arbeit und Meditation. Nach dem Buddhismus ist die-

ser Lebensaufwand erstrebenswert, denn er gewährt eine Wiedergeburt. Mit dem Leben verbunden sind 4 Leiden:

Das Leiden der Geburt: Obwohl wir uns nicht an unsere Geburt erinnern, haben wir doch ihre Qualen erlebt. Vom Augenblick der Empfängnis, während unseres Aufenthaltes im Leib unserer Mutter leiden wir ständig. Wenn die Mutter isst oder Hunger hat, wenn sie kalte oder warme Getränke zu sich nimmt, hat das Kind Qualen, aber auch während den Wehen und der Niederkunft. Das Schreien ist der Ausdruck des Schmerzes und bringt das Kind an den Rand des Todes.

Das Leiden des Altern: beginnt von der Geburt an. Das Kind wächst und reift und bringt es dem Alter näher. Das Altern bringt viel Leid mit sich – alles welkt und wird schwach, unsere Körper- und Sinneskräfte, wie Geruch, Geschmack, Seh- und Hörvermögen, die Kraft unserer Stimme und unseres Geistes. Die Zähne fallen aus und man wird vergesslich. Wegen diesem Ungleichgewicht der Elemente werden wir schnell krank und schwach, der Körper schrumpft und schmerzt zunehmend. Wir müssen uns von unseren angesammelten Besitz trennen und obwohl dieser Verfall nicht unsere Schuld ist, blicken die Leute auf uns herab.

Das Leiden des Krankseins: Ist man krank, verliert man jegliches Interesse am Essen und Trinken, man kann nicht schlafen. Krankheit erinnert an den Tod und führt uns die eigene Machtlosigkeit vor Augen. Man fühlt sich alleingelassen, und dieses Gefühl führt zu einem so intensiven Leiden, dass man an Selbstmord denkt. Wenn man nicht mehr für sich selbst sorgen kann, fühlt man sich unter Druck gesetzt und es gibt nur wenige Menschen, die einem noch helfen. Darum sollte man sich, solange es noch möglich ist, der Vergänglichkeit widmen und das Leiden annehmen, was zur Erleuchtung führt.

Das Leiden des Todes: Wir können den Tod weder mit Freunden teilen, noch aufschieben. Zuerst pocht das Herz schmerzhaft in der Brust, dann hört die Atmung auf und schließlich versagt der Herzschlag. Wir können uns nicht mehr bewegen, der Körper wird zu einem Leichnam und nichts kann uns mehr helfen – kein Ruhm und keine Freunde. Darum sollte man nach innen schauen und sich fragen, was man dann tun wird. Man soll erkennen, dass man die Zeit in diesem Leben noch für etwas Wichtigeres nutzen kann, als Feinde zu überwinden oder dem Reichtum hinterherzulaufen.

Da ich aber diese Einstellungen zur erwähnten Zeit mit niemanden teilen und auch nicht erlernen konnte, suchte ich weiter. Aber inzwischen komme ich immer mehr

auf solche Morgenrituale zurück. Ich praktiziere jeden Morgen mein Qi-Gong und entspanne mich auch tagsüber damit.

Ich kam also zu einem Arzt, der chinesische Heilkräuter anwendete. Ich bekam dort regelmäßig mein Dekokt – ich war damit sehr zufrieden, aber als ich mehr über diese Methode erfahren wollte, bekam ich keine zufriedenstellende Auskünfte. Er empfahl mir aber ein Buch über die „Ernährung nach den 5 Elementen“ von BACOPA. Die im Buch beschriebenen Ansichten vom Leben hatten eine Ähnlichkeit mit Ayurveda, obwohl diese Ernährung mir einfacher und verständlicher erschien. Bei der 2. Bestellung war ein Kursangebot dabei, das über den Kurs mit Frau Claudia Schauer von September 2004 bis Oktober 2005 in Schiedelberg/OÖ berichtete, bei dem man ein „5-Elemente-Ernährungsberater“ werden konnte. Ich war begeistert, denn ich arbeitete in Marchtrenk –bin aber danach nach Traun übersiedelt, das sehr nahe bei Schiedelberg liegt. Beim Informationsabend wurde viel über organisatorische Sachen, wie Voraussetzung zur Diplom-Prüfung und Gewerbeschein gesprochen. Kaum erwähnt wurden sachliche Themen mit kleinen Beispielen, wie Auswirkungen von Krankheiten auf die Körperfunktion oder Aufbau und Bereiche innerhalb der TCM. Damals dachte ich mir, ob dies wohl für mich passt – inzwischen bin ich von der praxisorientierten Arbeit von BACOPA und von Frau Claudia Schauer begeistert und werde noch andere für mich geeignete Kurse besuchen. Ich mache den 5 Elemente-Ernährungsberater nicht wegen einer etwaigen Berechtigung zur Ausübung dieses Berufes, sondern nur , um mein Wissen zu erweitern – aber ich wäre trotzdem sehr stolz, wenn ich das Diplom vorzeigen könnte. Ob man aber ein guter Therapeut ist, entscheidet nicht das Diplom allein, aber es stärkt das Vertrauen von den Patienten zu ihm.

Die TCM ist nicht nur für Kranke, sondern hauptsächlich, um Gesundheit aufzubauen welche das Leben verlängert. Um aber relativ gesund zu bleiben, muß man einen Lebensrhythmus entwickeln. Dazu gehört auch die Ernährung. Man muß die Mahlzeit so auswählen, dass sie der Gesundheit zugute kommt. Dies wäre einfach, wenn Jeder und Jede wüsste, dass Essensbeschwerden und Essstörungen eine Warnung sind und daraus eine Krankheit entstehen könnte. Für die Chinesen ist die eigenverantwortliche gesundheitliche Vorsorge selbstverständlich. Diese Vorsorge wird dem Lebensalter, der individuellen Konstitution und den Jahreszeiten angepasst Dies ist trotz der Armut der chinesischen Bevölkerung und dem teilweise extremen Klimabedingungen beeindruckend. Der Arzt in China und sein Patient haben weitgehend die

selbe medizinische Sprache, denn sie besitzen das gleiche Verständnis über das Wesen der Gesundheit und Krankheit, welche Krankheiten die Lebensumstände und Ernährung verursachen bzw. die Heilung günstig beeinflussen. Im Bereich der Ernährung gibt der Arzt lediglich einige Ratschläge für Mahlzeiten, die therapeutisch besonders wirksam sind oder bestimmte Heilkräuter enthalten. Die gesunden Lösungen müssen dem persönlichen Geschmack und den familiären und regionalen Gewohnheiten entsprechen, um einen Genuß zu bereiten. Denn der Genuß ist Voraussetzung dafür, dass das Essen überhaupt gut bekommt. Bei uns gibt es genauso viele Gerichte, die aus dem jahreszeitlichen Nahrungsangebot hervorgehen, wie in China. Dazu bedarf es aber qualitativ hochwertige Zutaten und deren Wirkung muß bekannt sein, um die Gerichte nährender und gesünder für den Menschen zu machen. Diese Einstellung bei der chinesische Medizin ist für mich Vorbild – darum verende ich meine karge Freizeit, um von dieser Auffassung zu lernen. Vorsorge ist besser als Krankheit zu behandeln. Das ist der Grund, warum es sehr wichtig ist, harmlose Anzeichen zu Beginn zu erkennen. Einen Therapieplan wird erstellt, nach dem man handeln kann und gewisse Veränderungen der Gewohnheiten sind nötig, um den gesunden Zustand zu sichern. Fachkundige Ernährungsempfehlungen beschleunigen nicht nur den Heilungsprozeß, sondern senken auch die Kosten für Medikamente und Behandlungen. Darüber hinaus kann man für seine Krankheit selbst etwas tun, was ein gutes Gefühl bringt und die Genesung fördert. Um aber einen Ernährungsplan zu erstellen, muß man viele Grundkenntnisse wissen. Die wichtigsten Kenntnisse, die man beherrschen sollte, sind die 4 Lebenssubstanzen und die 5 Wandlungsphasen.

Die 4 Lebenssubstanzen befinden sich bei Gesundheit im Gleichgewicht. Geraten sie den Gleichgewicht, entsteht Krankheit. Die 4 Lebenssubstanzen sind: das Bewusstsein, der Geist (Shen) unterscheidet uns vom Tier. Lebenskraft (Qi) belebt alles und ist immer in Bewegung. Blut (Xue) und Säfte (Jin-Ye) ernähren, befeuchten und kühlen den Körper. Essenz (Jing) ist das Erbgut und gibt dem Körper die physische Struktur.

Die 5 Wandlungsphasen beschreiben alles, was im Universum existiert und stellen es in eine höhere Sinnggebung und Ordnung, deren Ausgangspunkt das Dao ist. Dao ist die Leere – der Raum. der namenlose Urgrund des Seins, den niemand weiß, das große Geheimnis der Schöpfung. Dao ist das Eine, aus deren Ursprung alles hervorgeht, alles was nicht in Worten zu fassen ist. Je tiefer man in die energetische

und geistige Welt dringt, desto mehr Schätze erschließen sich einen für das eigene Leben. Aus dem Einen, dem Prinzip der Einheit, entsteht die Dualität, nämlich Yin und Yang. Die Dinge können nur in ihrer Gegensätzlichkeit beschrieben werden, wie der Tag nur erkannt wird, weil es die Nacht gibt oder das Erkennen des Himmels, weil es die Erde gibt. Yin und Yang sind nicht ausschließlich, sondern sie ergänzen sich, weil das eine nicht ohne das andere existieren kann. Zwischen Yin und Yang entsteht Spannung und diese beginnt zu fließen. Diese Energie ist Qi – alle Dinge des Universums sind Qi – ihre Form, Gestalt, ihre Substanz wie auch ihre Energie. Die Chinesen haben dieses eine Qi in 5 Aspekte geteilt, die jeweils in energetischer und assoziativer Beziehung zueinander stehen – von gleichen Geschmack. Diese sind z. B. bei Wasser auf kosmischer Ebene die nördliche Richtung; bioklimatisch die Kälte; als Element das Wasser; Organe beim Menschen Niere, Blase, Ohren, Knochen; als Geistesaspekt die Angst, Willenskraft, Weisheit. Diese Dinge sind energetisch trotz der Unterschiedlichkeit von der gleichen Grundinformation.

Die 5 Wandlungsphasen (Wu Xing) sind das Modell, das die Vorgänge in der Natur beschreibt, um sie positiv nutzen zu können. Alles in der Natur unterliegt einen Rhythmus, den wir in unserem Leben einbauen sollten. Die Chinesen erkannten, dass sich ALLES nach der Natur richtet und diese vom Makrokosmos gesteuert wird.

Diese 5 Abschnitte entsprechen auch den Wandel des Jahres.

Das Holz Element – Frühling, wachsendes Yang – steht für Wachstum, für Kindheit und ist für seelische und körperliche Freiheit, Harmonie und Entfaltung.

Das Feuer Element – Sommer, großes Yang – steht für Hitzeprozesse, sich ausbreitende Energie, für den Geist, Ausstrahlung, Kommunikation, Lernfähigkeit, Studium, Inspiration, Begeisterung und Freude.

Das Erd Element – Spätsommer, Mitte, Erntezeit – entspricht den Stabilen, Ernährenden, Vorsorgenden, der ruhenden Mitte, dem Berufsleben und auch den gesunden Menschenverstand.

Das Metall Element – Herbst, zunehmendes Yin – ist absinkende Bewegung der Lebensenergie, dem Ruhestand, der Fähigkeit, sich abzugrenzen, die Gerechtigkeit, die Ordnung.

Das Wasser Element – Winter, großes Yin – entspricht der Zusammenziehung, dem ganz nach innen Gehen, und Geheimnisvollem, dem Willen, der Konstitution, der Kraftreserven, dem Charisma, der Sexualität, dem Tod und der Wiedergeburt. In der

größten Yin Phase ist der Geburtspunkt von Yang, darum gehört der Lebensbeginn zum Wasser Element.

Ich beschreibe euch die Trigramme der einzelnen Wandlungsphasen,, denn diese enthalten alle Aspekte von Körper, Psyche, Verstand und Spiritualität, die an der Erkrankung und am Heilungsprozeß beteiligt sind. Die 5 Wandlungsphase weisen auf

den ewigen Wandel allen irdischen Seins hin. Dabei lehren sie uns zu erkennen, daß nichts auf der Erde statisch und unabänderlich ist – weder Krankheit noch Heilung. Alles vollzieht sich in einem immerwährenden Zyklus von Geborenwerden, Leben und Sterben. So sind alle Erscheinungen des Universums aus derselben Quelle des Namenlosen und aus gleichem Stoff. Nichts existiert getrennt voneinander. Man muß mit dem Bewußtsein leben, das auf einer tieferen Ebene nichts geboren und nichts sterben kann, da wir immer sein werden. Die höchste Arznei für das Leben ist die Leere und die Liebe. Und die Kenntnis der Medizin hilft nur beim Hervorbringen dessen, was ohnehin schon da ist. Heilung geschieht aus dem heilenden Raum des Dao. – Nicht ich heile, sondern es heilt !

Wasser shui ist die Mutter der Leber.

Wasser Aspekte sind Willenskraft - Zhi, Weisheit des Lebens = Analyse und Erkenntnis, Überdrehtheit, Winter, Kälte, Angst, Ohr, hören, Ausdauer, salzig, verfaulte Geruch, schwarz.

Wasserstoff und Sauerstoff sind 2 Gase des Lebens. Wasserdampf ist eine höhere Energie und befeuchtet die Lunge und Schleimhäute vorm Austrocknen.

Kun – Empfangende – Erde

schenkt allen Wesen das Leben, sie nährt, schützt, trägt uns - Beharrlichkeit fließt.

Das Feuer ist das Reich des Geistes, geistig-spirituelle Sphäre des Menschen.

Bisher war Wachstum: wir haben alles aufgebaut, sind herangewachsen, ausgebildet – Beruf ergriffen, eine Familie gegründet, Haus gebaut – Zukunft abgesichert.

Da wir materiell körperlich nicht mehr wachsen, können wir uns nur mehr auf immaterieller Ebene psychisch-geistigen entwickeln. Wir können diese Phase nicht mehr ignorieren, ohne dass es zu Abspaltungen, Sinnentleerung, Depressionen und Krisen kommt. Die Erde – Empfangende – hilft uns ein anderes Bewusstsein zu bekommen und den Sinn unseres Daseins neu und als Teil eines höheren Lebens zu

verstehen, dies führt zur inneren Reifung. Wir müssen alles annehmen wie es ist (Erde, Wasser), ohne über den Sinn und Nutzen, Wert und Schaden zu fragen. Es ist egal, ob es stürmt, schneit, regnet oder die Sonne scheint, man muß die Dinge nehmen wie sie kommen – nicht hadern, nicht wegschieben. Dies ist eine schwere Übung. Besonders bei Krankheit. Man versucht die körperlichen und seelischen Schmerzen wegzuschieben – zu beenden. Gehen sie nicht weg, beginnt ein zermürender Kampf – der schlimmer wird, je mehr man sich dagegen wehrt, und die Kraft wird immer schwächer und der Schmerz überrollt einem immer schlimmer. Annehmen bedeutet nicht Schmerzensfreiheit, aber Frieden zu schließen. Er frisst mich nicht auf und füllt nicht mehr das Leben aus – dies kann der Wendepunkt sein. Ich muss mich mit dem Schmerz auseinandersetzen, um die Wurzeln zu erkennen und damit die Einstellung zu meinem Leben verändern und dem Schmerz keine Nahrung mehr liefern. Man muss sich so annehmen, wie man ist, ohne Selbstwertprobleme und unbegründete Schuldgefühle, wie unzureichend, versagend, nicht liebenswert, lebensuntüchtig, schlecht und unwürdig. Dies sind Verletzungen aus Kindertagen.

Kan – das Abgründige – Wasser

erfährt man durch Krankheit, Verlust von Arbeit, Vermögen, Stellung und Familie. Wenn man am Abgrund steht und hinabblickt, begegnet man dem Abgründigen und ist in einer existenziellen Lebenssituation – der Gefahr. Man bekommt Angst und begegnet plötzlich einer Schwere und Traurigkeit in sich oder andere Gefühlen, die man nicht gutheißt, wie Hass, Abwertung, Gewalt, Neid, Lieblosigkeit, Arroganz, Konkurrenz. Diese existieren aber in unserer Schattenseite. Beim Erkennen dieser inneren, psychischen Dynamik bekommt man Angst und dies geht an die Substanz. Wenn du aber wie das Wasser wirst, das sich mit großer Leichtigkeit allem stellt – es fließt wohin es das Leben führt – nach hell oder dunkel, nach gut oder böse. Das Wasser lässt keinen Raum mehr für Taktik und Kalkül – wir werden direkter und unmittelbarer, weil wir keine Angst mehr haben vor dem Abgründigen. Einfach der Natur folgen, wohin das Herz führt - wozu faule Kompromisse schließen, denn die Angst brems nicht mehr. Das Wasser hat die Ausdauer. Es strebt dem Ziel zu, ohne es zu kennen und fragt nicht nach dem Sinn des Lebens. Viel Energie, Zeit und Anstrengung gehen in diese Fragen. Die Yin-Kraft des Wassers ist die Bereitschaft sich zu öffnen zu Gefühlen, den anderen wahrzunehmen, ihn zu hören, zu sehen und zu verstehen. Menschen, die Höhen und Tiefen ihres Lebens durchschritten haben,

sind Menschen, die andere besser verstehen. Sie haben eine Toleranz gegenüber den Schwächen, Schattenseiten und Schwierigkeiten anderer entwickelt – sie urteilen nicht über andere, sondern fühlen sich in sie ein, versuchen sie zu verstehen und sind bereit, einfach nur da zu sein.

NiYang Mangel ist Mingmen Feuer Mangel mit Stagnation von Qi und Blut - dadurch wird das Blut dunkel und man bekommt eine dunkle Hautfarbe. Nieren-Disharmonie ist Kältestörung mit grau-fahlen Teint und grau-schwärzlichen Belag an der Zungenwurzel. Trockener, schwärzlicher Belag ist trockene Hitze; feuchter, schwärzlicher Belag ist Leere Kälte der Nieren. Die Energie des Nordens tritt in den Nieren ein und verlässt den Körper über Anus und Harnröhre. Harnwege und Enddarm gehören zum Wasser und Wasser kontrolliert die 3 unteren Öffnungen. Die Nieren speichern die reine Energie Jing (Essenz). Knochen sind wie gefrorenes Eis und Gelenke lassen Bewegung zu und gehören zur Gewebsschicht der Nieren. Bei Kälte und Überanstrengung wird Nierenenergie verletzt und es kommt zu Schmerzen und Fehlfunktionen wie Wirbelsäulenprobleme oder Arthrosen und Schmerzen der großen Gelenke – besonders im Knie.

Farbe = kosmischer Aspekt = schwarz, blau

Geschmack = irdischer Aspekt = salzig

Salz und Wasser sind Symbole des Lebens. Ohne Salz gibt es kein irdisches Leben, weder pflanzlich, noch tierisch, noch menschlich. Salz ist eine natürliche Form.

Süß ist nicht primär die eigene Substanz, sondern in Pflanzen enthalten, wie Zuckerrohr und Zuckerrübe oder Stevia. Auch Bitteres und Scharfes und Saures sind an Nahrungsmittel gebunden, wie Tee, Kaffee oder Paprika.

Isst man viel Salz, muss man viel trinken und die Nieren müssen das Salz in gelöster Form wieder ausscheiden, ansonsten führt es zu hohem Blutdruck und Ödeme.

Salz löst Muskelverspannungen, auch Knoten und Tumore, ebenfalls Steinleiden, Obstipation, Verklumpungen des Blutes und verbessert die Fließeigenschaften. Bei Harnverhalten wird der Harnfluss vermehrt in Gang gebracht, dies ist die absenkende Wirkung. Salz in Maßen hat nierentonisierende Wirkung. Bei zuviel Salz kommt es zu Kältestörungen, wie Nieren Yang Leere mit Mingmen Feuer Mangel oder zu Wassereinlagerungen, denn Salz ist thermisch kalt. Salz macht Puls träge. Zuviel Salz schwächt die Knochen und macht sie weich und führt auch zur Abmagerung. Durch vermehrte Kälteeinwirkung und Anreicherung von Yin wird der Puls verlangsamt, auch die Herzfunktion wird verschlechtert und es entsteht Herz Yang

Leere und durch die Beeinträchtigung des Geistes Shen können Depression und Schwermut entstehen. Zuviel Salz schädigt das Blut und verursacht Durst. Salz nimmt man über Nahrung auf und es gelangt in den Magen, wo Qi und Blut ist. Die Säfte gerinnen und fließen ab. Der Magen verliert die Säfte und leere Hitze entsteht, die zur Kehle und Zungenwurzel aufsteigt und dort Trockenheit und Durst erzeugt. Ein weiteres merkwürdiges Paar ist Salz und Alkohol. Die Flüssigkeit in den alkoholischen Getränken ergänzt die entzogene Feuchtigkeit und scheidet das überschüssige Salz aus. Aber Alkohol wirkt austrocknend und auch auflösend. Es kann passieren, dass bei einer emotionalen Anspannung der Mensch nach Alkoholkonsum sentimental wird, aber das Salz führt wieder zur Verhärtung. Dies führt zu einem Teufelskreis, aus dem man sich schwer wieder befreien kann. Man muß auch auf verstecktes Salz achten, wie z. B. in Wurst, Käse und Brot.

Dasselbe passiert zwischen Süß und Salzig. Bei innerer Anspannung und Gereiztheit durch zuviel Salz kommt es zum Verlangen zwischen den Extremen süß und salzig (süß entspannt – salzig verhärtet). Salz ist thermisch kalt und seine austrocknende Wirkung erzeugt einen Yin-Mangel und es kommt zu Hitzesymptomen in den Organen Niere, Leber, Gallenblase und im Herzen.

Aber wir sind zum Glück nicht nur Körper. Unsere Psyche entwickelt sich im Lauf des Lebens. Wir werden stabiler, stärker und ruhiger durch jeden Tropfen Wasser und jeden Sonnenstrahl. Dies bringt uns mit der unbändigen Macht und Dynamik des Holzes in den neuen Lebenszyklus.

Holz mu ist die Mutter des Feuers.

Holz Zuordnungen sind ätherische Seele – Hun Vergangenheit, Menschlichkeit, Frühling, Wind, Wut, Augen, sehen, sauer, ranzig, grün.

Die Energie des Holzes ist die Energie des Anfangs, wie der Anfang des Tages oder der Jahresbeginn. Es ist die Kraft der Initiation, die Lebenskraft. Es ist die Phase von Lebensbeginn bis hin zur Adoleszenz. Es bewirkt und steuert das Heranwachsen des Kindes, also körperlich, emotionell, intellektuell, sozial und auch geistig-spirituell.

Die Energie wirkt nicht nur am Anfang des Lebens, sondern auch am Anfang jedes neuen Lebens- und Entwicklungsschrittes. Sie begleitet uns durch das ganze Leben und hilft uns immer wieder neue Dimensionen zu öffnen.

Man sollte sich krumm und gerade biegen können. Bei starkem Wind sollte man sich biegen ohne zu brechen und bei Stille gerade stehen. Auf der einen Seite braucht

man Durchsetzungsfähigkeit und Stärke, aber auf der anderen Seite muss man sich auch auf seine Umgebung einstellen, den Raum anderer wahrnehmen und respektieren können. Darum sagt man: Härte und Stärke sind der Begleiter des Todes, Weich-

heit und Schwäche sind der Begleiter des Lebens. Verliert das Holz im Alter seinen Saft und wird es hart und starr, so geht die Vitalität verloren und der kleinste Wind kann es brechen, d. h. Organ Leber und die Emotionen haben keinen Energiefluss mehr und sie stagnieren und behindern die natürlichen Abläufe der Lebensprozesse und wir zerbrechen daran. Ganz am Beginn ist der Säugling symbiotisch Eins mit der Mutter, das ist die paradiesische Einheit. Er erlebt diese Phase jedoch nicht bewusst – dies ist der Fall Adam und Eva im Paradies. Mit der Wahrnehmung und Erkenntnis des Apfels vom Baumes werden sie aus dem Paradies verbannt und erkennen sich und ihre Nacktheit. Diese Erkenntnisse sind die Augen. Man kann wahrnehmen, was um sich vorgeht und man geht in die Welt, um Erfahrungen zu sammeln, die mich und mein Verhalten prägen, die mich koordinieren und meine Psyche und meinen Verstand formen. Und meine Muskeln bewegen die Beine und Hände, und die Menschen können Dinge anfassen und begreifen. Das Reifen gehört noch zur Erkenntnis – dadurch bekommt man ein Gefühl für den Raum und seine Sphäre und man lernt seine und andere Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren. Raum ist nicht physisch, sondern auch psychisch, z.B. ich bin gerade mit etwas beschäftigt und will nicht reden, da kommt jemand, unterbricht mich und fängt an zu reden, ohne zu schauen, wo ich gerade innerlich bin. Damit verletzt er meinen Raum – dies ist auch eine Art der Achtung und des Respekts. Sich Raum zu verschaffen, ist mit der impulsiven Kraft der Wut zu vergleichen. Dies muss man lernen, um den eigenen Lebensraum, die eigenen Bedürfnisse und Interessen zu verteidigen.

Zum Holz gehören der Donner Zhen und Wind Sun und sind die belebende Prinzipien des Lebens, das sich durch und in Qi entfaltet und ausformt.

Das Erregende – der Donner Zhen ist der Lebensimpuls.

Es ist machtvoll Emporsteigen nach dem Rückzug und der Stille des Winters, den YIN des Wasser, der Mutter des Holzes. Diese Kraft ist von erschütternder Naturgewalt, wie ein Vulkan. Wie Phönix, der aus der Asche aufsteigt, erschüttert er das Leben und ist wieder für den neuen Zyklus da. Er ist jung, kraftvoll, dynamisch und wächst und bringt alles in Bewegung. Die Laute des Holzes entsprechen dem Schrei, dem Ruf hui hui - diese Erregung bringt das Herz zum Lachen. Lachen ist die

lebendige Quelle des Herzens und bringt die Seele zum Klingen und Singen. Unter dem Eindruck des Erschütterns geht es darum ein rechtes, angemessenes Leben zu führen, sich nicht beirren zu lassen, auch hinzuschauen, zu erforschen, denn jede Katastrophe, jede Krise erschüttert heftig unser Leben oder wir verstehen die Welt nicht mehr – alles bricht über uns zusammen: Krankheiten bekommen, Beruf verloren, Familie getrennt usw. Ist aber die Krise überstanden, sieht man im Nachhinein wozu sie nützlich war, man hat sich selbst erforscht und das Leben wieder in Übereinstimmung gebracht, einen Neubeginn gestartet. Materie ist Yin, gehört zu Wasser oder im kosmischen Sinn zu Kun. Zhen bewegt und belebt die Materie und die Materie empfängt das Lebensprinzip. Die Erregung und Erschütterung bringt alles in Bewegung und dies ist kosmisch und atmosphärisch der Wind. Wind bringt Wärme, Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit. Er verstreut die Samen des Getreides und der Früchte. Er fächelt allen Lebewesen die Luft zum Atmen zu, dies ist die vitale Äußerung des Lebens. Diese Bewegung zeigt sich im Fluss von Qi und Blut und in der Bewegung der Gefühle, aber auch in unseren Muskel-Sehnen Apparat, dem Gehen und Sehen. Störungen entstehen im Bereich Kopf und Schulter-Nacken-Partie. Die Materie erwacht zu Leben und strebt zum Licht und verursacht Erschütterungen.

Sun, das Sanfte – der Wind

Die Sanftheit des Windes dringt ein in jede Ritze oder wie die Wurzel in den Boden dringt. Das Sanfte bringt das Erschütternde wieder zur Ruhe und bringt Ordnung. Das Yang des Holzes – Gallenblase - erregt alles. Das Yin, die Leber beruhigt wieder durch ihre Beständigkeit, Umsicht und planende, ordnende Kraft. In der Natur kommt auch die sanfte Brise vor – sie bewegt lebensspendende Luft in die Lungen der Lebewesen durch das Atmen. In den Pflanzen bildet sich Energie (Photosynthese) und die Säfte steigen empor. Der Wind bewirkt bei Menschen und Tieren den Herz- und Atemrhythmus. Blut und Energie fließen, die Muskeln bewegen uns durch Raum und Zeit und der Geist Shen und sein Leberaspekt Hun bewegen uns in die Tiefe der Psyche und des Geistes. Aber er kann sich auch krankmachend gegen uns wenden, wenn er im Übermaß auf den Organismus einwirkt und eindringt, wie Wind/Kälte oder Wind/Hitze. Wind-Invasionen in den Leitbahnen des Bewegungsapparates sind rheumatische Beschwerden – Bi Syndrome. Zwischenmenschliche Probleme und Konflikte führen zu emotionelle Spannungen. Die Hintergründe sind unterschiedlich, wie nicht erfüllte Erwartungen, man will nicht so wie ich, oder ich muss die ganze

Arbeit erledigen, oder der andere drückt sich notorisch. Blitz und Donner schlagen herab, Zhen hat zugeschlagen. Die Luft ist wieder rein und klar, wie nach einem Gewitter. Ich fühle mich erlöst. Das Gewitter hat mein Leben verändert und die Ordnung ist wieder neu - gestaltgebend und beständig. Form- und Gestaltgebung entsprechen dem Prinzip des Yin, wie Struktur, Substanz, Materie. Yin äußert sich jetzt auch in Ideen, Wünschen, Pläne und Impulse. Dies ist die Fähigkeit des Menschen auch Sinneseindrücke aufzunehmen, zu sehen, hören, empfinden und fühlen. Nahrung und Sinneserfahrung lassen den Körper und die Psyche wachsen und entwickeln, prägen Charakter und Verhalten. Der Wind bewirkt nur etwas, wenn er immer in eine gleiche Richtung bläst – ohne Ziel verpufft sein Bemühen. Als Speicherorgan ist die Leber mit dem Yin und somit auch mit der Essenz verbunden. Strukturell formt die Leber den Muskel- und Sehnenapparat und die Krankheiten zeigen sich in diesem. Der Muskel-Sehnen-Apparat steht auch im Dienst von Verteidigung und Angriff. Dadurch verteidigen wir unser Leben und das des Nächsten. Störungen der Motorik, wie schlaffe Muskeln, Verspannungen, Sehnenkontraktionen, Muskelzittern sind Zeichen einer Disharmonie der Leber-Energie.

Bei Unausgeglichenheit und bei Ärger und Zorn werden Leber und Gallenblase mehr als alle anderen Organe in ihrer Funktion gestört und erhitzt. Auch wer erhitzende und austrocknende Nahrungsmittel isst, wird durch Yang-Fülle oder Blutmangel mit emotionellen Schwankungen leiden. Da sind gerade die sauer-erfrischenden Nahrungsmittel die richtige Medizin. Denn sauer macht lustig, weil es Leber und Gallenblase abkühlt.

Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel. Kaltes reduziert eine Yang-Fülle; Erfrischendes baut Blut und Säfte auf; Neutrales baut Qi auf, Warmes erhöht das Yang und Heißes vertreibt Kälte.

All dies zieht sich nicht nur linear durch unser Leben. Wir müssen jeden Augenblick, jeden Tag aggressiv unseren Raum verteidigen, Rücksicht nehmen, Grenzen setzen und beachten, uns in allen Belangen und Bedürfnissen respektieren und ernst nehmen. Alles ist immer da. Die Energie des Holzes führt uns im ewigen Zyklus der Zeit in den Zenit unseres Lebens und damit in die Dimension des Feuers.

Feuer huó ist die Mutter der Erde

Aspekte sind Geist – Shen, Sittlichkeit, Moral, Verhalten, Sommer, Hitze, Verwirrung, verbrannt, singen, lachen, Zunge, sprechen, rot, bitter.

Allein existiert Feuer nicht – Yin nährt Yang.

Feuer ist unberechenbar. Feuer ist aber auch lebensspendend. Feuer wärmt uns.

Die Wärme der Sonne lässt Pflanzen und Getreide wachsen und reifen. Feuer ist die Energiequelle des Kosmos und damit des irdischen Leben. Feuer ist aber auch Kraft des Wandels. Feuer wandelt Holz in Asche um. Dies ist die schöpferische Kraft zwischen Himmel und Erde.

Erhabenheit ist der Liebe zugeordnet = Ursprung

Gelingen ist die Äußerung, die Liebe ordnet, organisiert = Sitte

Gerechtigkeit ist das Klima, das die Früchte der Liebe entstehen und gedeihen lässt.

Beharrlichkeit ist die Tugend der Weisheit.

Der Weg - die Kraft nach unten ist die gestaltgebende Kraft des Schöpferischen Qian

Der Weg nach oben ist der, den geweihte Ärzte beschreiten. Durch die

Bewusstseinssammlung und Bewusstseinsentleerung wird die schöpferische Stille und Leere erfahren, dies ist die göttliche Achse.

Li – das Haftende – das Feuer

Das Dunkle haftet am Lichten und vollendet somit dessen Helligkeit und dadurch entsteht ein Bild des Feuers, welches nur durch das, was es verbrennt, entsteht. Der Gegenpol ist das Wasser Kan (Yin).

Der Mensch ist durch seinen sterblichen Leib nicht benachteiligt, sondern er kann seine Möglichkeiten und Fähigkeiten erweitern. Er ist so beschaffen, dass er sich zur gleichen Zeit das Irdische und das Göttliche zu Eigen machen kann. Die Sonne ist Licht. Mond und Sterne sind abhängig von dem, in dem sie haften und von wo es ausstrahlt. Das heißt, man sollte nicht kämpfen und hadern über das, was in der Vergangenheit war oder was wir in Zukunft befürchten, sondern sich der Gegenwart stellen. Nicht die Augen verschließen und die Bedingungen des Lebens anerkennen. Im Menschen entspricht das Feuer der Klarheit, dem höheren Bewusstsein, dem leuchtenden Geist. Es ist das Feuer der Seele, das im Menschen lodert.

Das Feuer ist hell und strahlt von dem, was es verbrennt. Feuer ist Yang und nährt sich von der Materie - von Yin. Sie bedingen sich gegenseitig, dies ist die gegenseitige Durchdringung von Geist Shen, dem Aspekt des Feuers und der Essenz Jing, dem Aspekt des Wassers. Der Doppelbegriff shenjing ist Existenz und Entstehung des Lebens. Anfang und Ende aller Dinge und die Dinge selbst sind ein

Geheimnis und nicht mit Sinnen erfassbar. Jeder Mensch ist ein Ausguss dieses Geheimnisses und jede Krankheit, wie auch jeder Heilungsprozess gründet sich im Nicht-Wissen. Alle Wesen stehen im Zeichen von Gen - Osten. Sie wachsen im Zeichen sun - Südosten. Sie erreichen ihre volle Reife in der Helle und Wärme von li - Süden, Mittag, Symbol des Feuers. Das Leben strotzt vor Lebenskraft, die Natur ist voll entfaltet. Im Leben ist das meiste auf der Ebene von Familie, Beruf und Karriere und Gesundheit erreicht und damit der Wendepunkt. Von nun an neigt man sich wieder dem Untergang zu. Wir können nicht länger an dem anhaften, was wir erreicht haben. Wir müssen lernen loszulassen, denn nichts, was wir erlangt haben in diesen reichen ersten Jahren des Lebens wird bleiben. Hier braucht man den Prozess des Reifens, der die zweite Hälfte des Lebens von nun an bestimmen wird. Diese Phase, die geistige Weiterentwicklung, können wir nutzen, unsere Erfahrungen und inneren Kräfte weitergeben. Unser Geist shen - Seele - Bewusstseinsfeuer des Menschen, wird aus dem kosmischen Bewusstsein genährt. Eingebung und Erleuchtung speisen sich aus dieser Quelle, aber auch die mentale Ebene des Verstandes, des Denkens und der Logik sind solche Aspekte. Je mehr wir im Leben erreicht haben, desto weniger können wir uns vorstellen, all dies wieder aufgeben zu müssen. Solche Werte wie Haus und Hof, Aktien, Auto usw. sind für uns abdingbare und wesentliche Voraussetzungen unserer Existenz. Wir haben uns daran gewöhnt und sie liebgewonnen. Aber auch andere Werte, zu denen wir gekommen sind, wie gesellschaftlicher Rang oder Respekt. Dieser Zustand der Fülle und Blüte scheint von unendlicher Dauer zu sein. Hin und wieder aber meldet sich eine innere Stimme, die sagt, dass es nicht so bleiben kann und wir müssen lernen, von diesen Dingen nicht mehr abhängig zu sein. Das Feuer li brennt von dem, was es verbrennt. Das Leben ist abhängig von der Nahrung, Schlaf, Berührung, Zuwendung, Liebe und gesunden Lebensbedingungen. Um wirklich frei zu sein, muss man sich von den Begrenzungen, denen wir unterliegen, frei machen und sich nicht mehr eingeengt und abhängig zu fühlen, d.h. es muss dir ein Licht aufgehen. Dieses Licht des Bewusstseins entfaltet auch im Heilberuf seine Wirkung und hilft Kranken auf einer tiefen und ganzheitlichen Ebene gesund zu werden und zu bleiben. Daher weiß man, dass im Sommer oft eine Krankheit im Blut auftritt, weil es von der Energie des Herzens regiert wird. Herz ist der Meister aller Organe. Hitze ist der klimatische Faktor, der das Herz am stärksten attackiert. Sonnenbrand sollte man vermeiden, schon allein wegen der Hautschädigung und Krebsgefahr. Die

Hitze wirkt nicht nur an der Oberfläche. Sie dringt auch tief in den Körper ein, die erst nach Monaten Symptome und Krankheit produzieren. Bei nicht behandelten Symptomen kommt es zu Fieber, einen grippeähnlichen Zustand oder Hauterkrankungen.

Der bittere Geschmack gehört zum Feuerelement, wie Buchweizen, Lamm, Ziege und deren Produkte. Bittere Kräuter sind thermisch kühlend und fördert den nach unten gerichteten Transport des Magen- und Darminhaltes. Bitter-warme Getränke wie Kaffee, Kakao, Rotwein, Rosmarin, Thymian und Oregano wirken austrocknend. Dies führt bei übermäßigen Konsum zu einem Säftemangel und einer Hitze im Herzen und in weiterer Folge kommen die gleichen Zustände im Magen, die dann zu Magengeschwüren führen. Bei Osteoporose, Haarausfall, Blutmangel, Durchblutungsstörungen u. a. sollte bitteres gemieden werden.

Erde tu ist die Mutter von Metall – ist Ausgleich und Gleichgewicht

Aspekte sind Vertrauen, Treue, Denken, Mitte, Spätsommer, Feuchtigkeit, Fleisch Grübelelei, Lippen, Singen, süß, aromatisch, gelb.

Die Erde steht im Zeichen des Reifens. Die Erde wandelt den Menschen, Sie führt ihn über den Wendepunkt des Lebens hinaus und bereitet ihn durch die Umorientierung auf den Ausgang des Lebens vor. Die Erde wandelt die Fülle und Reife unseres

Irdischen Lebens in die Essenz des Seins um.

Die 3 Aspekte der Erde sind kun, di, tu

Kun - empfangende Erde vom Schöpferischen

Di - form- und gestaltgebende Potenz von kun

Durch di wird alles in diese Welt hineingeboren. Man wird auf die Erde geboren und kehrt dorthin zurück. Der schöpferische Samen kommt von tian. Di-Bezeichnungen haben auch Akupunktur-Punkte oder sind in Rezepten, z.B. Huang di = blutnährende Wirkung und tonisierendes Yin.

Tu - konkreter Boden, auch Mutter- oder Ackerboden.

Die Erde tu bringt das Getreide, das Obst und Gemüse, sowie Tierfutter hervor und nährt so alle lebenden Wesen durch Milch, Eier oder Fleisch der Tiere selbst. So erzeugt die Erde tu die 5 Geschmäcker, die wir über Milz/Magen (Zang-Fu Organe der Erde) aufnehmen. Diese spezifischen Energiequalitäten werden den

entsprechenden inneren Organen zugeführt. Tu ist also alles, was mit Sähen, Ernten und Ernährung des Menschen zusammenhängt.

Wasser und Feuer sind feste und flüssige Nahrung.

Metall und Holz aktivieren, gedeihen und regen an.

Erde hat die Dinge, die man zum Leben braucht.

Qi ist Energiefeld. Alles ist Qi. Alles entsteht durch Qi, ob festen Körper oder Gefühle und Gedanken – ob grob- oder feinstofflichen Ursprung. Die Wandlungsphasen sind die 5 Geschmäcker von Qi. Alles innerhalb dieser Wandlungsphase folgt einer gleichen Qualität von Qi, d.h. es gibt keinen Unterschied zwischen den Mi Qi, Ma Qi, Fleisch Qi und Gedanken Qi. Unterschied ist nur Stofflichkeit und

Schwingungsfrequenz, z.B. bei mentaler oder emotionaler Blockade des Qi der Gefühle oder Gedanken fällt das Qi in den niedrigen Bereich und wird grobstofflicher, z.B. Verdauungs- oder Magenschmerzen oder auch Feuchtigkeitsansammlung. Die Aussage „Ich habe Magenschmerzen, weil ich mir so viele Gedanken mache.“ ist falsch. Sondern die Magenschmerzen und die Gedanken sind Ausdruck der Blockade desselben Qi. Bei Akupunktur bringt man durch die Nadel das Qi in eine höher schwingende Frequenz, das sich so lösen kann. Es ist sogar möglich, eine sich nicht mehr bewegende Kondensation zu lösen – nämlich durch die höhere Ebene vom emotionalen oder mentalen Qi.

Die Erde tu repräsentiert die Mitte. Die Erde (Milz und Magen) ist das Zentrum. Jede Gestalt und Form entfaltet sich aus der Mitte der Erde. Das Herz ist das Zentrum des Geistes Shen. Dies ist das Zentrum unseres individuellen Bewusstseins.

Die Erde ermöglicht allen 5 Wandlungsphasen einen 18tägigen Übergang in die nächste. Tu steht im Dienste aller – schafft Bedingungen, die friedvolles inneres und äußeres Wachstum fördern.

Gelbsucht = Leere Nässe Syndrom

Hitze: leuchtend

Kälte: gräulich gelb

Milz-Magen Schwäche bewirkt eine fahle, welke und blass-gelbe Haut, denn Qi und Blut ernährt Haut nicht mehr ausreichend;

Stress und Ärger führen zu einen stagnierenden Le-Qi. Süß entspannt, aber zuviel davon bringt Übergewicht oder Mi-Qi Mangel mit Verdauungsstörungen und schlechten Zähnen.

Übermäßiger Konsum von Kohlehydraten führt zu Altersdiabetes Typ II = Mi-Qi Schwäche mit Nässe-Schleim im Fettgewebe. Daher ist Gewichtsabnahme und Umstellung der Ernährung nötig, aber nur, wenn Insulin-Zellen nicht zu sehr erschöpft sind.

Süß ist das Tonikum für Milz. Mi-Qi Mangel macht Heißhunger auf Süß. Diesen stillt man durch Kompott, Honig, Rohrohrzucker oder Süßholz. Bei Abneigung von Süßem = Feuchtigkeit, wie Feuchte-Hitze hat man einen süßlichen, unangenehmen Geschmack im Mund, aber aus Feuchtigkeit.

Der Magen hält sehr viel aus und es dauert sehr lange, bis eine Erkrankung sichtbar wird. Zusammen mit dem Dickdarm bildet er ein inneres Schutzschild gegen Krankheiten. Die Abwehrenergie, das Wei-Qi, umgibt den Körper wie eine unsichtbare Hülle. Hat dieser Schutz versagt, entsteht eine oberflächliche Erkrankung, wie eine

Erkältung. Wird diese falsch oder gar nicht behandelt, entsteht womöglich eine Krankheit im Inneren. Dort kann diese banale Erkältung sich zu einer chronischen Erkrankung ausweiten. Diesen Prozeß versucht die Abwehr von Magen und Dickdarm zu verhindern. Die Chinesen sagen: „Solange die Erdorgane gesund sind, kann

jede Krankheit geheilt werden.“ Die Erdorgane sind das Zentrum und die nachgeburtliche Basis des Lebens und der Abwehr.

Die Erde zieht sich nicht nur durch das ganze Leben, sondern sie wandelt sich auch in nächsten Kreis. Als Erde wacht sie über die 5 Qi des Himmel (Duft) und der Erde (Geschmack) sowie über die 5 Qi des Menschen. Sie ist der Ausdruck des Spätsommers, in dem die Früchte der Erde reifen. Die Erde wandelt sich und bringt als

ihre Essenz das Metall hervor.

Metall Jin ist die Mutter des Wassers

Aspekte sind Zukunft – po, Gerechtigkeit, Leidenschaft, Temperament, Vertrauen, Unfähigkeit loszulassen, Westen, Herbst, Trockenheit, Nase, riechen, Trauer, Weinen, scharfe Geschmack, modrige Geruch, weiß

Energie fließt von der Lunge zur Schulter, oder es entstehen auch oft Schmerzen an der Haut und den Körperhaaren.

Metall ist die Lebensphase des Älterwerdens und zur Vorbereitung auf den Übergang in eine andere Dimension des Seins. Es ist die Energiephase der Transzendenz. Der Mensch verdichtet sich im Alter, wird starrer, unflexibel, schrumpft quasi in sich selbst hinein. Wir müssen in der Lage sein, Abschied zu nehmen von dem, was war, um uns ganz auf den Augenblick des gegenwärtigen Lebens zuwenden zu können. Die Energie des Metalls hilft uns dabei, den Wandel, den Übergang, die Fähigkeit Abschied zu nehmen und einen Neubeginn zu machen. Gold verbinden wir mit Besitz, Geld und Wert. Auch Waffen verbinden wir mit dem Begriff Metall. Waffen zum Angriff, zur Verteidigung, zum Richten und Morden. Das Metall kennt nicht den Doppelaspekt Recht - Unrecht, Richten - Mord, Verteidigung - Angriff.

Das Heitere – der See – Dui

Dies ist die heitere, gelassene Freude, die aus der Tiefe des Menschen strahlt. Festigkeit und Stärke im Inneren und Weichheit im Äußeren. Freude = Yang Qualität Weichheit = Yin ist innere Stärke und Charakterfestigkeit.

Dui zeigt einen Menschen mit großer innerer Kraft, die er im Lauf seines Lebens gesammelt hat, ohne sie ständig zu erschöpfen. Günstig ist Beharrlichkeit. Wenn man durch Freundlichkeit die Herzen der Menschen gewinnt, bewirkt man, dass sie alle Beschwerden gern auf sich nehmen. Die Menschen sollen die Freude teilen und austauschen, dies bringt neue Erkenntnisse und trägt viele Früchte.

Sowohl Dui, als auch Gen (Berg) sind die Grundlagen des Lebens. Der Berg Gen ist der formgebende Ausdruck des Lebens. Der See ist die potenzielle, noch ungeformte Grundlage des Lebens. Der See Dui steht für die Wandelbarkeit und Veränderung des Lebens; er haftet auch am Feinstofflichen, den Transparenten. Die stille Oberfläche kann verdunsten und sich verflüchtigen, wie der Wasserdampf der Lunge. Die Lunge bewässert mittels fein dispergierte Wassertröpfchen den Körper bis in die letzte Ecke des Organismus. Im Makrokosmos steigt Dunst zum Himmel, formt Wolken, die sich im Gen fangen und dann abregnen. Die Oberfläche des Sees ist still – reflektierend wie ein Spiegel – dient zur Meditation bzw. der Kontemplation. Kommen die eigenen mentalen Impulse ganz zum Stillstand, dann können sie nicht mehr das, was ist, beeinflussen oder verfälschen. Die Sinne nehmen nur mehr wahr, ohne zu interpretieren oder eigene Meinungen und Konditionierungen darüber zu stülpen – d.h. alle Dinge der Welt sind so wie sie sind und nicht, wie wir meinen, dass sie sein sollten. Die tiefste Reflektion erkennt die

Essenz des Seins, die Natur des Lebens. Die transzendente Dimension des Seins durch die bewusste Leere des Verstandes und durch Leerheit des Herzens. Dui weist auf die Transzendenz und spirituelle Dimension des Lebens hin. Die 2. Ebene der Spiegelung weist auf die Verstandesfunktion des Menschen hin. Die 1. Ebene ist nach innen gerichtet. Die Gedanken sind wie der aufsteigende Dunst und entspringen nur der äußeren Schicht des gesamten Bewusstseins – das der Tiefe und Stille des Sees gleichkommt. Dui ist flüchtig und veränderlich, d.h. loslassen – ja zu sagen, zu dem was ist und nicht den Wünschen und Vorstellungen nachzugeben, wie man es will. Die reifende Erkenntnis, dass der Wandel der einzig unwandelbare Moment des Lebens ist. Wandel ist das Prinzip des irdischen Lebens, d.h. man kann nichts festhalten, auch wenn man sich noch so sehr anstrengt. Beim Loslassen erfährt man unglaubliche Freiheit und Entlastung. Wenn im Herbst alle Arbeit getan ist, dann kommt die Zeit der Ruhe und Entspannung. Das Yang weicht dem Yin - der Ruhe und Erholung, Besinnung.

Das Stillehalten – der Berg - Gen

ist zur Ruhe zu kommen im Herzen. dass keine äußeren Einflüsse es vermögen aus der Mitte zu reißen. Ruhe des Herzens: Einfach Ja-Sagen zu den Dingen, wie sie gerade erlebt werden. Ruhe und Bewegung harmonisch miteinander schwingen lassen. Der Berg Gen symbolisiert Festigkeit und Ordnung. Er birgt sein absolutes Sein. Ihm ist gleich, ob es regnet, stürmt oder die Sonne scheint – er ruht kraftvoll – auf ihn ist Verlass. Menschen mit Berg Energie sind Heilpraktiker – die sich nicht in aggressiver und gekränkter Art zurückziehen, sondern die die Not erkennen und einem helfen und die Unterstützung geben, welche gerade nötig ist - wie ein Berg. Der Stille des Leibes folgt die Stille des Geistes. Der Mensch in diesem Bewusstsein wird ganz und gar still. Er findet zu sich, erkennt seine Natur, überwindet die Gegensätze von Yin und Yang und findet sich in Frieden = so sein.

Der menschliche Verstand produziert unermüdlich Gedanken. Es vergeht kein Augenblick ohne Gedanken – er schwelgt sich in Vergangenheit, Zukunft, wägt alle Für und Wider ab, verliert sich in Gedanken, macht sich Sorgen, kreist umher. Die Energie des Gen hilft die Gedankenflut stiller zu halten, mehr und mehr auf die Gegenwart zu beziehen und alles Hinausgehende wegzulassen. Er gibt die Kraft, die uns hilft, uns auszurichten und zu fokussieren - still zu werden. Die unverrückbare Festigkeit und Stetigkeit von Gen macht den Menschen unerschütterlich – er ist ruhend und fest verankert. Diese stoische Ruhe ist eine Charakter- und

Geisteshaltung, die den Unwägbarkeiten, Unsicherheiten und Wandlungen des Lebens nicht mehr Bedeutung geben, wie ihnen tatsächlich gebührt. Normal erachten und nicht als Unglück, denn es unterliegt alles dem Wandel. Heiteres, im Gleichmut - nicht Gleichgültigkeit – gegenüber Nöten, Schicksalsschlägen und Herausforderungen des Lebens entsprechen Gen. Sammlung im Inneren und nicht nur an der Oberfläche des Lebens.

Gen ist das Symbol des Nordostens, also im Anfang und Ende aller Wesen. Dies ist die physische Entwicklung – embryonale Mensch – noch vor seiner Geburt als Form vor der Form. Er vollendet sich im Zeichen des Stillehaltens. Wenn die Menschen im Herbst ihres Lebens mehr und mehr zur Ruhe kommen und sich von der äußeren Welt auf die innere Welt vorbereiten, dann führt dies zur Auseinandersetzung zwischen irdischem Leben und spiritueller Ebene in Qian – schöpferische Kraft des Universums.

Der bioklimatische Faktor ist die Trockenheit. Die Trockenheit schädigt Lunge und Dickdarm. Die trockene Luft in den Räumen ist häufig ein Problem. Installieren sie einen Springbrunnen oder einen Wasserbehälter. Springbrunnen und Wasserspiele sind aus der Sicht von Feng-Shui sehr empfehlenswert, da sie die Qi-Bewegung in den Räumen fördern.

Der scharfe Geschmack öffnet die Körperoberfläche, bewegt das Qi nach außen, macht durchgängig und löst Stagnation auf. Die meisten scharfen Nahrungsmittel sind scharf-warm oder scharf-heiß. Nur wenige sind neutral oder erfrischend. Scharf-warmes wirkt schweißtreibend und erhitzend, öffnet die Poren und vertreibt somit die innere Kälte. Wenn man sich niedergeschlagen oder traurig fühlt, bewegt scharf-warm das Qi im Körpers nach oben. Aber der zerstreue Effekt des scharfen Geschmackes bringt nicht nur gute Laune, sondern er zerstreut auch das Körper-Qi gleich mit. Dies ist der Grund, warum man sich nach einen Alkoholexzeß völlig zerschlagen fühlt. Im Winter jedoch sind diese Nahrungsmittel der beste Schutz gegen

Kälte. Sie stärken die Lunge indem sie das WeiQi, den Qi- und Blutfluß in Bewegung bringen, der bei Kälte immer verlangsamt ist.

Noch einige Ratschläge für den Alltag :

Die Natur ist lebendig und die Energie bewegt und wandelt sich, Qi sammelt und zerstreut sich immer wieder. Wir bestehen aus einer sich immer wieder selbständig erneuerbaren Energie. Wir erleben das Leben wie einen Dialog zwischen unseren eigenen Qi und dem unserer Umgebung. Spürbar ist dies, wenn man sich an verschiedene Orten befindet und verschiedene Impulse empfängt. Manche Orte, wie Berge erfüllen uns mit Energie und Leben – andere, wie ein verwahtes Stadtviertel, dämpfen unseren Geist und machen schwermütig und lethargisch. Daher ist es verständlich, dass man diesen Ort meiden will, denn das eigene Qi schwingt sich allmählich auf die Frequenz der Umgebung ein und man bekommt die selbe Energie. Sollte dies nicht möglich sein, kann man sich schützen durch gesunde Ernährung, Qi Gong oder Thai Chi, viel in eine Grünanlage gehen, fit halten mit Sport und positives Qi ausstrahlen.

Auch Nichtachtung somatischer Bedürfnisse führt zu Disharmonien im Körper.

Denn wenn es ums Leben und Überleben geht, können sich körperliche, emotionelle und psychische Probleme ergeben, die sich in den 5 Wandlungsphasen und inneren Organen widerspiegeln.

Die Reaktion von Gefühlen sieht man als spezifische Antwort in den betreffenden Funktionskreisen. Über diese Bedürfnisse denkt man aber nicht viel nach, denn wir befriedigen diese automatisch, wie beim Hunger esse ich, bei Durst trinke ich. Treten nun Disharmonien auf, ist zu klären: sind dies körperliche oder emotionale

Symptome. Das kann man leicht klären, denn diese elementare Bedürfnisse sind. Lebenssicherung – dies ist die Abwehr vitaler Bedrohung. Bei Gefahr für Leib und Leben reagiert der Organismus mit dem Impuls zur Flucht, die Haare stehen zu Berge, man bekommt Gänsehaut und möglicherweise unwillkürlichen Stuhl- oder Urinabgang, Angst und Panik machen sich breit. Diese Reaktion gehören zum Funktionsbild der Niere. Die Niere reagiert mit Verunsicherung und Angstzuständen und dies führt zu Störungen des Nierenfunktionskreises. Im Dienste der Lebenssicherung steht auch die Leber, die durch ihren Impuls zur Gegenwehr, gepaart mit Wut und Aggression den Lebensraum sichern hilft.

Um aber gesund zu bleiben und sich vor krank machenden Faktoren zu schützen, sollte man eine gute Einstellung zu seine Körper haben, Zufriedenheit bei der Arbeit, Ausgewogenheit in der Ernährung und einen erfüllenden Lebensrhythmus und sich der Jahreszeit anpassen. Dazu einige Anregungen: übermäßige Sexualität schädigt die Funktion der Nieren. Es kommt jeweils auf die Konstitution an, auf das Lebensalter, Geschlecht und Jahreszeit. Ist man dazu noch krank oder geschwächt schadet häufige sexuelle Aktivitäten der Essenz und dem Yin der Nieren, auch das Mingmen-Feuer kann versiegen. Es kommt zu Inkontinenzproblemen der Blase oder unfreiwilligen Samenverlust und emotionell zu Angst-Mustern. Menschen, die ihre Sexualität nicht ausleben können, neigen zu Phantasien, sind leicht reizbar und ärgerlich, oder füllen sich deprimiert und körperlich erschöpft. Ein angemessenes Sexualleben fördert die Nierenenergie und wenig gelebte Sexualität schwächt die Kraft der Nieren und kann sekundär auch die Leber in Mitleidenschaft ziehen. Aber auch körperliche Berührung – berühren und berührt werden – gehört zum Grundbedürfnis. Fehlt die Berührung, können die Patienten je nachdem Verzweiflung und Trauer (Lunge), Angst und Furcht (Niere) oder Ärger (Leber) empfinden.

Die Folgen einer unzureichenden Ernährung sind neben Abmagerung die Neigung zu Blässe, Ohnmacht, Reizbarkeit und Ärger. Patienten mit Milz Qi Leere sind schlecht gelaunt als Reaktion auf den Essensentzug, denn die Leber wirkt im Sinne des Übergriffs auf die leere Milz. Ungeeignete Ernährung, wie zu viel, zu wenig, zu kalt oder zu heiß essen, schwächt Milz und Magen. Als Folge kommt es zu Verdauungsstörungen mit Durchfällen und Unverdaulichem, Nässesymptome, Adipositas oder anorektische Störungen. Ein zu großes Nahrungsangebot überlastet die Milz und sie verwertet diese nur unvollständig – es kommt zu Qi- und Blutmangel und es bildet sich Nässe. Dies führt zu Ödeme, Schweregefühl, Müdigkeit oder bei

Frauen zu Ausfluß. Zu wenig Nahrung bedeutet einen direkten Mangel am energetischen und substanzialen Haushalt. Die Milz wird leer und kann die übrigen Organe und Gewebe mit Qi, Blut und Körperflüssigkeiten nicht mehr versorgen. Diese Menschen magern ab, sind blaß, die Haut wird faltig und trocken. Eine überwiegende kalte Nahrung schwächt den Wärmehaushalt der Milz. Rohkost, Obst, Salat oder Milchprodukte wie Joghurt sind thermisch kalt; und gerade diese werden von solchen Menschen bevorzugt. Die ständige kalte Nahrung kühlt die Milz ab und es kommt zu einer Yang-Leere. Gerade diese Nahrung, die eigentlich das Körpergewicht halten sollte, führt nun zu einer Nässebildung und somit zu Übergewicht. Diese Menschen fühlen sich kalt, müde und schwer und neigen zu örtlichen Ödemen – aber sie bevorzugen warme Speisen. Zu heiße Nahrungsmittel sind die meisten Fast-Food-Produkte und die meisten Genußmittel, wie Alkohol, Kaffee und Fett. Auch diese überfordern die Milz, die mit Nässe-Hitze reagiert. Es kommt zu Nahrungsstagnation im Verdauungstrakt.

Zu wenig Schlaf und Erholung sind für Aktivität und Regeneration notwendig. Die Tagesaktivität ist Yang und verbraucht Qi. In der Nacht und den Ruhepausen herrscht die Yin-Phase, die Regeneration bringt. Verändert sich das Verhältnis zu Ungunsten der Erholung, muß der Organismus verstärkt Reserven nehmen, d. h. es werden Essenzen verbraucht und somit die Nieren geschwächt. Das Krankheitsmuster ist dem einer Essenz-Leere oder Yin-Leere der Nieren. Der Schlaf ist eine Funktion des Herzens. Bei zu wenig Schlaf kommt der Geist nicht zur Ruhe und es kommt zu Einschlaf- und Durchschlafstörungen und somit auch zu einer Qi- und Blut-Leere des Herzens. Ausreichender Schlaf und Ruhepausen sowie eine gute Ernährung spielen immer eine wichtige Rolle bei der Behandlung einer Essenz- oder Yin-Leere. Ein anderer Störfaktor ist der Bewegungsmangel, dieser verursacht eine allgemeine Qi-Stagnation. Davon betroffen sind die Milz, die Leber, das Herz und die Lunge. Mangelnde Bewegung vermindert die Transformationskapazität der Milz, sodaß es bald zu einer Nässe kommt. Diese Nässe blockiert den Qi-Fluß, woraus eine Trägheit, Schwere und bleierne Müdigkeit entsteht. Die natürliche Kontrolle über das Sättigungsgefühl geht verloren und die Patienten werden gierig und eßsüchtig. Sie sind auf Essen und andere Genüsse fixiert und neigen zum Grübeln. Die Qi-Stagnation der Leber verursacht ein Spannungsgefühl unter den Rippenbögen oder im Thorax. Es kommt auch zu Kopfschmerzen und bei Frauen zu PMS Beschwerden. Emotionell haben diese Menschen innere Anspannung oder

Depressionen. Die Beschwerden besser sich deutlich durch Bewegung und Massage. In der Lunge führt ein Qi-Stau zu einem Spannungs- oder Druckgefühl in der Brust. Die Atmung ist erschwert, da das Lungen Qi nicht absteigen kann. Dies führt zu einer Behinderung des Blutflusses im oberen Erwärmer, wie Oppressionsgefühl, lividen Lippen und livider Zunge. Diese Patienten leiden unter innerer Unruhe, Angste oder Traurigkeiten – Erleichterung bringen Atemübungen und Bewegung. Traumata unterbrecht von einem Moment zum nächsten den Fluß von Qi und Blut. Dieser Blut Stop wirkt als Schock und führt zu einer Unterbrechung der Energie zwischen Herz und Nieren – repräsentiert eine Yin-Achse. Das kann zu Ängste, Mutlosigkeit und Hoffnungslosigkeit führen. Bekommt man nicht genug Luft zum Atmen, tritt Kurzatmigkeit (Lunge) mit Todesangst und Panik (Niere) auf. Überstiegt die Luftnot ein kritisches Maß, wird man bewusstlos, was auf eine Störung des Geistes hinweist. Atemnot bewirkt Mangel an Sauerstoff, somit schwächt es das Lungen Qi wie auch das Nieren Qi und darüber hinaus noch das Herz Qi (Shen-Störung). Mangelnder Schlaf führt zu Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche bis zu Halluzinationen, die Folgen der Schwächung des Shen. Zu wenig körperliche Ruhe wirkt sich vor allem auf die Nieren-Essenz aus mit Erschöpfung und Mangel an Kraft-reserven. Viele Menschen leiden darunter, dass sie den ganzen Tag unter ständiger Anspannung stehen. Sie sehen keine Möglichkeit kurze Momente aus ihren Pflichten und Aufgaben herauszutreten und sich zu entspannen. Das Resultat ist meist Gereiztheit, Nervösität, Getriebensein oder auf körperlicher Ebene Taubheitsgefühle und Körpervibrationen. Die ausgewogene Entspannung ist an die Leber gekoppelt. Gibt es keine Entspannung, reagiert die Leber mit Einschnürung und Stagnation des Qi. Auch der Mangel an Bewegung führt zu Beschwerden wie Stagnationen, aber diesmal im Bewegungsapparat, im Stoffwechsel oder für die Zirkulation.

Tragen sie Kleidung, die den Erfordernissen der Jahreszeit entsprechend angepasst ist und passen sie auch die Ernährung der Jahreszeit an. Nehmen sie die Natur als Vorbild. Orientieren sie sich mit ihrer Schaffenskraft und Tagesablauf am natürlichen Energierhythmus, so stärken sie Vitalität und Abwehrkräfte.

Das Motto des Frühlings ist produzieren und ausbreiten. Ihren Willen und ihre Entfaltungskraft dürfen sie nicht unterdrücken. Produzieren, aber niemals zerstören – geben, aber niemals weg-nehmen – belohnen, aber niemals bestrafen. Handelt man nicht so, verletzt man die Kraft der Leber, die im Sommer krank werden könnte, denn

sie besitzt nicht genug Energie, um das Qi des Sommers zu produzieren. Die Energie drängt nach oben, die Kräfte keimen auf und sollten dabei unterstützt werden. Wer im Sommer anfällig für Erkältung und Sommergrippe ist, hat sich im Frühjahr nicht zeitgemäß verhalten. Im Morgengrauen aufstehen und in der Abenddämmerung zu Bett gehen. Nach der 5 Elemente-Ernährung sollte man im Frühling Yang-Essen zubereiten, jene die kräftigen und das Qi steigen lassen. Nehmen sie scharf-würzige Nahrungsmittel und dazu Sprossen, junges Gemüse oder Fleisch von jungen Tieren.

Im Sommer lassen sie aus dem Inneren alles frei fließen und halten sie ihre Geistenergie frisch. Den Willen frei von Zorn halten, sich auch nicht laufend empören und beklagen – auch nicht über die Hitze. Man sollte früh aufstehen und spät ins Bett gehen; nicht den langen Tag fürchten. Handelt man nicht zeitgemäß schadet man über längere Zeit dem Herzen und im Herbst wird Fieber auftreten, wie Grippe, Entzündung der Mandeln, Nebenhöhlen, des Kehlkopfes und Rachen und Mittelohren, weil das Herz der Lunge nicht helfen kann, Qi für den Winter zu sammeln und zur Wintersonnenwende wird sich die fiebrige Krankheit verschlimmern. Der Sommer ist die warme Jahreszeit, in der alles üppig wächst. Gefahr droht, wenn jetzt die Yang-Energie durch die von außen angreifende Hitze geschädigt wird und dabei seine Körpersäfte (Yin) verbraucht. Die Speisen sollen erfrischen, aber nicht den Körper abkühlen. Verzichten sie auf scharfe, süße, trockene oder heiße Speisen und greifen sie zu Saurem, Kühlen, und Leichten. Vorsicht bei eiskalten Früchten und Getränken – gut sind Rhabarber mit Honig und Vanille, Omelett mit Pilzen, Sauermilch mit Johannisbeeren, Meeressalate in Salate oder Beilage, Rotwein und Rotbuschtee. Im Spätsommer geht die Hitze zurück und es mischt sich Feuchtigkeit hinzu. Die Früchte sind reif und werden geerntet. Auf dem Speiseplan sollten harmonisierende Yin- und Yang-Gerichte stehen – warm und nicht zu schwer, schon gegoren und süß-sauer zubereitet mit aromatischen Nahrungsmittel, wie Kürbissuppe mit Butter, Salz und Sojasoße oder Huhn mit Datteln und Rosinen oder Polenta oder Süßsaurer Bratapfel, Amaranth mit Milch und Honig, Lindenblütentee mit Trockenobst, Federweißer oder Weißwein. Im Herbst soll man friedlich und voll sein, denn jetzt heißt es Energien für den Winter zu sammeln und Vorrat anlegen. Beginnen sie früher ins Bett zu gehen und später aufzustehen. Den Willen in Ruhe lassen, innerlich immer sehr ruhig und gelassen bleiben, nicht aufgebracht sein oder Wut aufstauen. Häufige Missachtung dieser

Regeln kann die Lunge verletzen. Hat man im Winter Durchfall, ist im Herbst zu wenig Energievorrat gesammelt worden. Dieser bereitet die Natur durch Trockenheit, Nebel und Kälte auf den Winter vor. Die Energie wird herabgeführt und im Körper sinkt das Yang nach unten. Man muß sich vor Trockenheit schützen und das Yin durch Befeuchtung vermehren. Nehmen sie im Herbst eher weiche Nahrungsmittel zu sich, wie Reis, Sesam, Honig und Milchprodukte. Schränken sie den Genuß von scharfen und heißen Nahrungsmittel ein. Rohe Fleischspeisen sind gute Herbstspeisen oder Bohnen mit Speck und Birnen, geschmorte Birnen und Preiselbeeren, Maroni, Weißwein und Holundertee.

Das Motto vom Winter ist verbergen und bewahren – jetzt darf die Yang-Energie nicht gestört werden. Gehen sie mit dem Ehrgeiz und der Strebsamkeit behutsam um. Gehen sie früh ins Bett und stehen sie spät auf – den Willen erhalten, das Denken schützen. Setzen sie sich nicht der Kälte aus, sondern suchen sie das Warme. Wer die Kraft des Winters nicht schützt, kann im Frühjahr nicht mit voller Kraft austreiben und es kommt zu Kräfteverfall der Arme und Beine, unter Umständen sogar mit Lähmungen. Im Winter muß das Qi zur Ruhe kommen. Die Speisen haben einen Yang-Charakter und bewahren die Lebens-wärme. Essen sie warme und heiße Mahlzeiten – kein Joghurt zwischendurch. Eintöpfe und Gemüsesuppen sind sehr wirksam. Fischauflauf mit Gemüse, wärmenden Yogitee mit Kekse, Datteln und Feigen.

Das Essen ist nicht nur Kulinarische, sondern auch eine Medizinische Angelegenheit. Lebensmittel sind wie Arzneimittel nach ihrem Temperaturverhalten und ihrer Geschmacksrichtung eingeteilt. Daran kann man erkennen, an welcher Stelle des Körpers sie auf das Qi einwirken und damit Einfluß auf das Yin – Yang Verhältnis nehmen. Je nach Konstitution besitzen sie im Verhältnis zuwenig Yin – also zuwenig kühlendes Wasser und Blut und damit zuviel Yang – zuviel Hitze und Energie. Sind sie ein Yang-Typ, sollten sie kühlende Nahrungsmittel essen, um ihr überschüssiges Feuer zu löschen. Der Yin-Typ muß Yang-Essen zu sich nehmen. In den Nahrungsmitteln ist immer ein Yin- und ein Yanganteil vorhanden und man kann durch die Zubereitung die Thermik des Gerichtes verändern.

Menschen, bei denen die Yang-Wurzel geschwächt ist, neigen zu Niedergeschlagenheit, Antriebsschwäche, Hoffnungslosigkeit oder Minderwertigkeitsgefühlen. Da sie kälteempfindlich sind und kalte Füße haben, stellen sie fest, dass durch die warmen Mahlzeiten auch die Stimmung, der Antrieb und die Zuversicht steigt.

Menschen, bei denen die Yin-Wurzel geschwächt ist, neigen zu Hektik im Alltag, innerer Unruhe und Schlafstörungen – oftmals auch zu Ungeduld, Gereiztheit und Ärger. Hier genügt es nicht die Ernährung umzustellen, da der Geist gestört ist. Aber mit dem richtigen Rhythmus, die aus den saftigen, nährenden Speisen hervorgehen, wird die innere Stabilität und Zufriedenheit gestärkt. Der erholsame Schlaf bringt bessere emotionelle Stabilität. Die Konzentrationsfähigkeit steigt und fällt mit der Ernährung. Bei Blähungen, Völlegefühl und Trägheit stellt sich Konzentrationschwankungen, Müdigkeit nach dem Essen und Unlust ein. Um etwas für seine Gesundheit zu tun, muß man oftmals nur den Ernährungsstil ändern. Ein guter Appetit ist ein Zeichen für Gesundheit – man darf aber nicht Appetit und Gelüste verwechseln. Appetit und Hunger zeigen an, wenn die Zeit zum Essen gekommen ist. Appetitlosigkeit am Morgen aus Zeitmangel kann normal sein, aber dann sollte in den nächsten 3 Stunden unbedingt ein warmes Frühstück genossen werden, sonst schwächt dies auf Dauer die Verdauungs- und Lebenskraft und begünstigt somit das Übergewicht. Nach dem Aufstehen zeigt ein guter Appetit an, daß die Verdauungskraft stark ist. Die Gelüste auf Süßes sind ein Hilferuf des mangelernährten Körpers nach Gerichten, die dem Erdelement zugeordnet sind – also Süß. Breiiger Stuhl, Völlegefühl und Blähungen bestätigen die Verdauungsschwäche. Gekochte Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Fleisch sind süß und sehr nahrhaft, aber immer schwer verdaulich. Damit sie bekömmlicher werden und besser verwertet, werden sie mit Aromen aus Kräutern und Gewürzen verfeinert. Dieses Grundprinzip sorgt dafür, dass sich der Mensch satt und genährt fühlt und somit seltener Gelüste auf Süßes auftreten. Sehr süße Speisen, die Zucker, Honig oder Sirup enthalten, sättigen zwar die Gelüste, aber wirklich nährend sind sie nicht. In kleinen Mengen können Trockenfrüchte mit Nüssen oder Sonnenblumenkernen als Zwischenmahlzeit dienen. Bei sehr starken Essstörungen mit süchtigen Essverhalten liegen tieferliegende emotionale Probleme zugrunde, die man mit Nahrungsumstellung allein nicht lösen kann. Wenn nun auf das Frühstück wegen Gewichtsprobleme verzichtet wird, bringt dies einen kurzfristigen Effekt. Und wieder bei normalen Essverhalten jedoch tritt der Jo-Jo-Effekt ein – d. h. das Gewicht erhöht sich wieder auf vorherigen Zustand mit einem kleinen Zuschlag. Spätestens ab der Lebensmitte, wenn ein großer Teil des vorgeburtlichen Qi verbraucht ist, wird man durch diese Art zu Hungern dick. Denn um Fett, Wasser und die anfallenden Verdauungsabfälle zu entsorgen bedarf es einer großen Energie, die nicht mehr vorhanden ist und somit werden diese Stoffe

statt über Blase und den Darm auszuschleiden ins Gewebe abgeschoben. Auch Menschen, die unter Beschwerden der Gallenblase leiden – Gereiztheit und innere Anspannung – sollten das Abendessen klein, bekömmlich und leicht verdaulich halten. Ab der Mitte des Lebensalter sollte man am Abend auf Eiweiß verzichten – also Fleisch, Hülsenfrüchten und unbedingt auf Käse oder nur gelegentlich verzehren. Dieser Ernährungsstil bringt eine Steigerung des Wohlbefindens, einen erholsameren Schlaf und mehr Frische am Morgen. Außerdem wird das Abendessen besser verdaut, wenn beim Mittagessen eine kleine Menge an Eiweiß verzehrt wird. Wer kleinere Mahlzeiten genießt, kann Vormittag und Nachmittag eine kleine Zwischenmahlzeit halten. Voraussetzung ist jedoch, dass man richtigen Hunger spürt und die Pausen zwischen den Mahlzeiten sind lang genug sind.

Die Morgenmahlzeiten, die aus einem gekochten Vollkorngetreide, aus Grieß, Flocken oder ganzen Körnern bestehen kann, oder mit Gemüse, oder mit Obst zubereitet wird, bewirkt eine langanhaltende Sättigung. Wenn sie jedoch nach einem süßen Getreidegericht nach 1 bis 2 Stunden wieder richtigen Hunger verspüren, sollten sie ein pikantes Frühstück zubereiten mit einer kleinen Menge an Eiweiß in Form von Fleisch, Ei oder Hülsenfrüchten, auch Suppen mit Fleisch und Gemüse sind sehr sättigend. Bei Gewichtsreduzierung sollte ohnehin auf süße Speisen verzichtet werden, weil sie Wasseransammlungen begünstigen. Bei pikanten Frühstück kann man verdauungsfördernde Kräuter und Gewürze verwenden, die dafür sorgen, dass man nicht zunimmt. Gedünstetes Gemüse mit Röhrei ist ebenfalls bekömmlich und sättigend, insbesondere wenn es ohne Brot oder Getreide gegessen werden,

Das Mittagessen wird je nach Jahreszeit zusammengestellt. Ohne Grund sollte nicht auf Fleisch verzichtet werden, da die Verdauungskraft durch die Tagesaktivität unterstützt wird und die schwer verdauliche, aber Kraft spendende Nahrung wird leichter aufgespalten. Fleisch mit Gemüse ist bekömmlicher als mit Nudeln, Getreide oder Kartoffeln. Für Rohkost ist die Mittagszeit die beste Zeit. Rohes Gemüse ist schwerer verdaulich als rohes Fleisch; Blattsalate mit frischen Kräutern sind erfrischend und bekömmlich – Tomaten und Gurken sollen nur vollreif gegessen werden, da sie sehr stark abkühlen und schwerer verdaulich sind als Kopfsalat, Endivian, Chicoree oder andere Blattsalate.

Das Abendessen dient vielfach dem Beisammensein mit der Familie und Freunden. Dennoch sollte die Mahlzeit klein und bekömmlich sein. Dafür eignen sich am besten

Suppen oder Gemüseintöpfe, gekochtes oder gedünstetes Gemüse, kleine Mengen Pilze, Getreide oder Kartoffeln. Das vegetarische Abendessen sorgt für einen erholsamen Schlaf. Um von den Belastungen des Alltags abzuschalten, eignen sich auch süße Getreidegerichte mit Kompott, wie sie auch morgens verzehrt werden, da der süße Geschmack entspannend wirkt. Brot, Käse und Milchprodukte sollten am Abend nicht gegessen werden, da sie zu Verdauungsproblemen mit Wasseransammlungen und auch zu Übergewicht führen.

Die gesunde Ernährung lässt sich leicht finden. Man probiert so lange aus, bis man die Ernährungsweise gefunden hat, die einerseits nährt und satt macht und andererseits genüsslich und bekömmlich ist. Die Kunst besteht jedoch darin die Nahrungsmittel so zuzubereiten, dass sie wirklich Lebenskraft und Lebenssaft erzeugen. Denn alles was nährt ist schwer verdaulich, weil sie viel Eiweiß und Fett enthalten, wie Fisch, Fleisch, Fette, Nüsse und Hülsenfrüchte. Das größte Problem hat die Jugend, denn diese haben nicht mehr kochen gelernt und somit kennen sie den Unterschied zwischen einem Käsebrötchen oder Tiefgefrorenes mit Brötchen und Ketchup, und einer richtigen Mahlzeit nicht. Sehr wichtig für die Bekömmlichkeit und die Qualität ist, ob die Lebensmittel natürlich gewachsen sind und schonend verarbeitet wurden. Bei einem guten Nahrungsmittel fallen für den Körper nicht so viele Abfälle an, die zu entsorgen sind. Bewältigt der Organismus dies nicht mehr, kommt es zum sogenannten Nahrungsstau, der die Spannungen und Blockaden begünstigt. Ein anderes Problem entsteht, wenn der Müll nicht vollständig ausgeschieden wird. Der Abfall beginnt zu gären und es entsteht ein Milieu wie auf einen Komposthaufen, auf dem sich die Bakterien und Pilze übermäßig vermehren und so zu Hitze führt und undicht wird und langsam ausrinnt. Dieser Qi-Verlust führt auf Dauer zu einer allgemeinen Schwächung des Organismus und der Abwehrkraft. Deshalb sollte man sich die täglichen Mahlzeiten zunutze machen, um gesund zu bleiben, um Krankheiten vorzubeugen, um Alltagsstress besser zu bewältigen, damit man im Alter noch Reserven hat, um diese Phase besser genießen zu können.

Da ich die Ausbildung zu einem Ernährungsberater machen will, sind einige Merkmale unerlässlich, die einen guten Therapeuten auszeichnen. Der Therapeut sollte schon allein durch seine Anwesenheit die Selbstheilkräfte wecken. Schon das Dasein – das Nichts tun – ist Arznei für den Geist des Patienten. Der Patient spürt,

dass seine Krankheit und sein Menschsein wahrgenommen wird – auch mit dem Herzen. Je feiner unsere Wahrnehmung, desto tiefer können wir hineinschauen, sie verstehen, begreifen und behandeln. Man braucht das Einschwingen auf die Ebene der Patientenseele. Die Früchte, die wir leisten können, sind die innere Arznei, jenseits von medizinischen Wissen, Verordnen, Operieren, Diagnosen, Kategorien, jenseits des Verstandes. Um zur wahren Wesensnatur vorzudringen, sind Erkenntnis und Umwandlung individueller Prägung notwendig. Selbsterkenntnis führt dazu, dass alle verdrängten, missachteten und ungelebten Anteile unserer Seele ans Tageslicht gebracht werden, die im Schatten unseres Bewusstseins existieren. Wir werfen einen Blick auf unsere konkurrierende – besser sein zu wollen als die Anderen – auf Überheblichkeit, Selbstsucht, Geiz, Triebhaftigkeit und Süchte. Das Ego verschmiert den Spiegel des Herzens. Die Antwort – Absichtslosigkeit – entsteht aus dem Ego. Auch die Gefühle, welche Folge unserer Gedanken sind, gehören zum Ego. Wenn man seine Gefühle kennt und gelernt hat sie zu beherrschen, dann stehen sie einem großen Energiepotential zur Verfügung. Alle Energie, die durch das Unterdrücken und die Abwehr von Gefühlen gebunden war, wird frei und steht für vieles Andere zur Verfügung. Die Wut ist aus der Unterdrückung befreit, was Bewegen des stagnierten Leber-Qi entspricht. Diese Erkenntnis führt zur Erleuchtung.

Aber auch der Patient muß das Seinige dazu beitragen, denn der Weg dieses Menschen ist in letzter Essenz unser eigener Weg. Krankheit und verschiedene andere Störungen entstehen auf der Leib-Seele-Ebene in Folge eines nicht gelebten Bedürfnisses. Wenn jemand nicht Sorge für seine Bedürfnisse trägt, lässt Pathogene Faktoren in den Körper eindringen und es entstehen chronische Kreuzschmerzen, Blasenentzündungen, Hämorrhoiden, Myome, Tumore. Man muß das Bewusstsein der Patienten auf Ebene des Körpers schärfen – die psychologische Ebene ist nicht anders. Leib-Seele-Probleme sind innerer Druck, Angst, Einsamkeit und das Gefühl, nicht genügend geliebt zu werden. Wenn wir die Erlaubnis bekommen, helfen wir diesen Patienten in das Chaos ihrer Gefühle wieder Ordnung zu bringen und nach den Ursachen ihres psychischen Leidens zu forschen. Manchmal muß eine Veränderung der Lebensumstände gemacht werden, wie eine andere Wohnung oder Partnerschaft oder sich von Schuldgefühle und Selbstwertminderungen befreien. Hilfreich ist die Frage nach dem was ich brauche – ohne wenn und aber. Sie denken, dass die Bedürfnisse nicht erfüllbar seien und gestehen sie daher nicht ein, wie nach

mehr Nähe zum Partner oder umgekehrt nach mehr Eigenständigkeit in der Beziehung. Einfach frei von der Seele reden tut gut. Jeder Mensch will glücklich sein, man verbindet Glück mit etwas Bestimmten, z. B. Urlaub, Geld verdienen, Auto besitzen. In diesem Moment ist man für einen Moment glücklich – wirklich glücklich – wunschlos glücklich. Die Sehnsucht nach Glück ist überall und allerorts. Alle Menschen sind hinter ihm her – wenn sie aber begreifen, dass das Glück nicht außen liegt – im Haben wollen, im Objekt, sondern in uns selbst ist - in der Leere, in der Wunschlosigkeit - haben sie mehr von ihrem Glück.

Darum wünsche ich Euch ALLEN viel **Glück** und **Gesundheit** !

Ehrenwörtliche Erklärung für meine Diplomarbeit

Ich erkläre hiermit, dass ich

- Meine Diplomarbeit ohne fremde Hilfe geschrieben habe.
-
- die Übernahme wörtlicher Zitate sowie Gedanken anderer Autoren gekennzeichnet sind.
-
- meine Arbeit bei keiner anderen Kommission vorgelegt habe.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms Zur Folge hat.

Schiedelberg, 2005-10-16

Hugo Pirker