

Fachbereichsarbeit aus chinesischer Diätetik

Essen ist Luxus - Den Luxus gönn´ ich mir!

(Ein Selbstportrait)

vorgelegt von:
Jasmin Schubert

Ausbilderin:
Claudia Lorenz

VORWORT

Lange habe ich darüber nachgedacht, worüber ich die Abschlussarbeit schreiben soll.

Meine ersten Erfahrungen und Einblicke in die TCM haben mich sehr stark bewegt und mein Leben, meinen Körper und meinen Geist unwiderruflich verändert.

Diese Wende in meinem Leben ist von so großer Bedeutung, dass ich mich dazu entschieden habe über mich selbst zu schreiben.

Da ich über diese Veränderung eine unglaubliche Dankbarkeit empfinde, möchte ich mich gleich zu Beginn dieser Facharbeit bei denjenigen Menschen bedanken, welche dazu beigetragen haben, dass ich den Weg zur TCM gefunden habe und trotz zum Teil schwieriger und anstrengender Umstände diese wunderbare Ausbildung in absehbarer Zeit abschließen kann.

Danke an Nicole, welche mir einen TCM-Arzt empfohlen hat, welcher mein erster und einschlägiger Kontakt mit der Traditionell Chinesischen Medizin war.

Danke an genau diesen TCM-Arzt Herrn Dr. Birkel. Seine Behandlungen, das empfohlene erste Buch mit dem Thema „Ernährung nach den 5 Elementen“ und letztendlich auch seine für mich nicht herkömmliche Art ein Arzt zu sein, haben mich auf einen Weg gebracht, der einen Teil der Fragen und Ungereimtheiten beantwortet, die im Laufe meines bisherigen Lebens auftauchten.

Nachdem ich mein Vorhaben erwähnte, eine Ernährungs-Ausbildung im Bereich der 5-Elemente anzugehen, zückte er einen Bacopa-Flyer, der genau diese Ausbildung bewarb. Ich werde nicht vergessen, dass er sagte „Wenn Sie´s tun, dann gleich gescheid!“

Danke an Parichard. Ihre Rückmeldung über eine kleine Ernährungsempfehlung war so einschlagend, dass mir danach sonnenklar war, dass ich darüber mehr wissen will.

Danke an meine Mutter und ihren Mann. Sie betreuen meinen Sohn während meiner Seminarzeiten in Österreich bei Bacopa. Ohne die beiden wäre eine Ausbildung sowieso nicht denkbar gewesen und es ist ein wahnsinnig gutes Gefühl zu wissen, dass mein kleiner Noah zufrieden und in liebevoller Betreuung ist.

Danke an meine Eltern, welche mir genau das Richtige mitgegeben haben hinsichtlich meiner Geisteshaltung gegenüber den Gesetzmäßigkeiten der Natur.

Danke an meinen Sohn Noah, der mit seinen 2-3 Jahren schon Größe zeigt, in dem er meine „Schule“ annimmt. Ich bin darüber sehr stolz.

Danke an den Bacopa-Institutsleiter Herrn Fehlinger, der mir das Aussetzen der Ausbildung um ein Jahr ermöglichte in einer Zeit, in welcher ich großen privaten Anstrengungen ausgesetzt war.

Danke an Claudia Lorenz für das Weitergeben ihres Wissens mit Ruhe, Geduld und einer angenehmen Portion Humor.

Danke an mich selbst ☺, dass ich den Mut, die Entschiedenheit und die nötigen Finanzen aufwendete, um meinem Leben eine neue Richtung zu geben.

INHALTSVERZEICHNIS	Seite
1. Titel	1
2. Vorwort	2
3. Inhaltsverzeichnis	3
4. Einleitung	4
5. Meine „gesunde“ Ernährung	5
6. Die häufigsten Ernährungsfehlern	7
• Exkurs Organzeit	7
• Exkurs Yin/Yang-Beziehung	8
• Exkurs Südfrüchte	9
• Exkurs Geschmacksrichtung „scharf“	10
• Exkurs Dreifacher Erwärmer – Teil 1	11
7. Qi-Funktionen und –Störungen	12
• Exkurs Wei Qi	12
• Exkurs Dreifacher Erwärmer – Teil 2	13
8. Blut-Funktionen und –Störungen	14
9. Persönliches Fazit	15
10. Das Antibiotikum	16
11. Die Kehrtwende	17
12. Schlusswort	21
13. Anhang	22

EINLEITUNG

Bis 2001 war ich der Ansicht mich zu gesund zu ernähren und einen halbwegs guten Lebensrhythmus zu führen.

Umso verwunderlicher war es daher, dass sich eine chronische Bronchitis in meinem Körper einnisten konnte. Mein langjähriger Hausarzt war eine Vertrauensperson für mich und somit stellte ich seine Antibiotika-Therapie im akuten Zustand keinesfalls in Frage.

Die akuten Infektphasen häuften sich von Jahr zu Jahr und gipfelten schließlich bei fünfmal im Laufe eines Jahres über 1 bis zu 3 Wochen.

Die Hauptursache laut meines Hausarztes war das Rauchen. Ich rauchte durchschnittlich 10-15 Zigaretten am Tag.

Mir war klar, dass das Rauchen nicht gesundheitsfördernd ist, doch konnte das der alleinige Grund für die chronische Verlaufsform der Infekte sein?

Zu diesem Zeitpunkt keimte in mir die Vermutung auf, dass die Ursache für meine Schwäche noch etwas anderes sein musste, etwas Inneres.

Diese vage Ahnung erzählte ich einmal meiner Kollegin und sie empfahl mir einen Arzt für innere Medizin, welcher zusätzlich TCM-Arzt war.

Ich vereinbarte umgehend einen Termin und war zwei Wochen später in der Praxis, die mein Leben verändert hat.

Dieser erste Besuch bei meinem TCM-Arzt bewirkte eine schlagartige Veränderung meines ganzheitlichen Wohlbefindens, so dass ich ab diesem Zeitpunkt begann mich mit der 5-Elemente-Ernährung zu beschäftigen.

Ganz schnell war mir klar, dass dies die Philosophie ist, welche meinem intuitiven Gespür und Glauben an die Zusammenhänge der Natur entsprach.

3 Jahre später gab ich einer Bekannten ein paar vorsichtige Tipps bzgl. ihrer Ernährung, mit der Bitte zu einem TCM-Arzt zu gehen und sich dort fachmännischen Rat zu holen. Sie tat dies und erzählte mir im Nachhinein, dass er alle meine Vorschläge bestätigt hatte. Dieses Telefonat war wie eine Sternschnuppe und mir war klar, die 5-Elemente-Ernährung von Grund auf lernen zu wollen.

Heute bin ich mittendrin und mein selbst Erlebtes ist jetzt Thema für die Abschlussarbeit meiner gewünschten Ausbildung als Ernährungsberaterin nach den 5-Elementen.

Auf den folgenden Seiten werde ich somit darstellen, woher mein schlechter Gesundheitszustand kam und wie er sich verbesserte.

MEINE „GESUNDE“ ERNÄHRUNG

Wie konnte es passieren eine chronische Bronchitis zu bekommen mit all der gesunden Ernährung?

Ich aß eigentlich ganz gerne, habe mir aber nicht die Zeit genommen zu kochen.

Hier ein kleiner Einblick wie ich mich damals ernährte.

Das Frühstück	Das glaubte ich meinem Körper gutes zu tun
<ul style="list-style-type: none">→ rohes Obst→ Müsli ungekocht mit Jogurth oder angewärmter Milch oder→ Gebäck vom Bäcker→ vor allem im Winter frisch gepresster Orangensaft mit Zitrone, der Anteil an Südfrüchten (Kiwis, Mandarinen usw.) erhöhte sich in den kalten Monaten immens→ oftmals nur Milchkaffee und Zigarette	<ul style="list-style-type: none">→ Vitamine→ Ballaststoffe und Darmassage anregen→ der kleine „Tages-Luxus“→ Vitamin C-Bombe, um die Abwehr und mein Immunsystem zu stärken → es viel mir leicht morgens nüchtern zu bleiben und schließlich war es gut für die Figur

Kantinenessen war noch nie meine Leidenschaft. Weder Geruch, Aussehen noch die Vorstellung der Inhaltstoffe konnten meinen Appetit anregen. Die Anschaffung oder die Benutzung von Mikrowellen lehnte ich von Beginn der Markteinführung ab. Erst viel später ließ ich über die erschreckende Wirkung und Folgeerscheinungen dieser modernen „Kochkunst“.

In nur wenigen Betriebsteilen gab es die Möglichkeit Speisen auf einer Herdplatte zu erwärmen und diese wurden dann auch abgeschafft.

Somit gewöhnte ich mich unter der Woche daran meist kalt zu speisen oder in Bistros einzukehren.

Das Mittagsmenü	Das glaubte ich meinem Körper gutes zu tun
<ul style="list-style-type: none"> → Rohkost aus Gemüse oder Obst, dazu gerne → Milchprodukte, wie Kräuterquark, Jogurt, Frischkäse → Ananas → Blattsalate, Tomaten, Gurken → Brot 	<ul style="list-style-type: none"> → Viele Vitamine, Spurenelemente und Mineralien → hoher Calciumgehalt, gut für die Darmflora und den Bakterienhaushalt → viele Enzyme und natürlich gut für die Figur → gesund und leicht → der Abwechslung wegen

Die Abende waren entweder mit Sport ausgefüllt, dann aß ich nichts oder nur ein Brot vor dem Schlafen oder ich ging zwecks der Bequemlichkeit und Geselligkeit in ein Lokal. Dort war die Wahl meiner Speise

- zu 50% gemischte Salate, welche in sehr bunten Kreationen angeboten werden
- Pizza Diavolo
- scharfe Speisen (indisch, asiatisch, ...)

Im allgemeinen aß ich eher wenig und vor allem absolut unregelmäßig. Eben dann wenn der Magen knurrte. Fleisch und Fisch mochte ich, waren aber aus Bequemlichkeit selten auf meinem Speiseplan.

Mein absolut bevorzugter Geschmack war möglichst scharf. Zum einen weil ich das Brennen im Mund mochte und zum anderen da es mich als dauernde „Frostbeule“ etwas wärmte.

Meine Getränke waren unter Tags Kaffee, bis zu 5 Liter Wasser und Abends wenn ich ausging gerne Bier oder Wein. Trinken konnte und wollte ich ständig und hatte doch das Gefühl meinen Durst nie richtig zu stillen.

Dieser kurze Überblick ist ausreichend um in die Erklärung nach chinesischer Diätetik einzusteigen.

Letztendlich verhielt ich mich was meine Nahrungsmittelaufnahme anging wie viele Mitmenschen, war dabei der Überzeugung mir Gutes zu tun und beging nach chinesischer Sicht einige der häufigsten Ernährungsfehler.

Diese möchte ich im Folgenden erläutern:

DIE HÄUFIGSTEN ERNÄHRUNGSFEHLER

1. Unregelmäßiges Essen schwächt die Mitte - Milz und Magen.

Grund:

Milz und Magen lieben und brauchen die Regelmäßigkeit. Das Ausbleiben der Selbigen führt zu unzureichender Qi-Versorgung im Organismus und somit zum Entstehen von Disharmonien.

2. Zu spätes Essen führt zu Nahrungsstagnation im Magen.

Grund:

Abends und nachts sind die Funktionen von Magen und Milz nach der chinesischen Organuhr am schwächsten.

Exkurs Organzeit

Die chinesische Erfahrungswissenschaft hat herausgefunden, dass unsere Organfunktionskreise zu bestimmten Tages- und Nachtzeiten für jeweils zwei Stunden einen maximale bzw. minimale Energiedurchfluss erfahren.

Bezogen auf die Funktionskreise der Mitte:

Magen Plus-Zeit: 7.00 - 9.00 Uhr

Magen Minus-Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Milz Plus-Zeit: 9.00 - 11.00 Uhr

Milz Minus-Zeit: 21.00 - 23.00 Uhr

Dies erklärt die Ursache der o.a. Nahrungsstagnation. Magen und Milz sind abends und nachts im Minus und verarbeiten die aufgenommene Nahrung nicht bzw. nur in geringem Maße weiter. Folge ist, dass die Nahrung sprichwörtlich im Magen liegen bleibt.

3. Zu wenig Essen oder häufiges bzw. zu langes Fasten schwächt das Magen-Qi oder -Yin und kann zu Blut- oder Essenz-Mangel führen.

Grund:

Ohne Nahrungsmittelaufnahme kann kein Nahrungs-Qi gebildet werden. Zudem ist der Magen die Yang-Wurzel der Mitte. Wird dieser Aspekt nicht ausreichend genährt folgt aufgrund der Yin/Yang-Beziehung zwangsläufig eine Disharmonie.

Exkurs Yin/Yang-Beziehung

Alle Dinge lassen sich in zwei Polaritäten teilen – in Yin und Yang.

- Sie stehen in gegenseitiger Abhängigkeit, brauchen einander.
- Sie stehen in Opposition, sprich Yang hat schon immer den Samen des Yin in sich und umgekehrt.
- Sie verbrauchen sich gegenseitig. Bei Übermacht des einen oder Schwäche des anderen entstehen Störungen im gesamten System.
- Sie wandeln sich gegenseitig um. Wenn Yin sein Extrem erreicht hat, wandelt es sich in Yang und umgekehrt.

4. Zu viel Flüssigkeitsaufnahme während des Essens schwächt das Milz-Qi.

Grund:

Die Milz liebt die Trockenheit und wird leicht durch Nässe angegriffen. Ein Übermaß an Flüssigkeiten behindert ihre Transport- und Umwandlungsfunktion. Außerdem löscht zu viel trinken während des Essens das Magen-Feuer (Yang) und bringt somit die Yin/Yang-Beziehung von Milz und Magen ins Ungleichgewicht.

5. Zu viel Rohkost schwächt das Milz-Qi und -Yang.

Grund:

Grundsätzlich werden alle Nahrungsmittel auf der Ebene von Yin und Yang eingeteilt. Daher wird Rohkost im allgemeinen einem maximalen Yin zugeordnet. Nach Yin-Aspekt bedeutet das ein Maximum an Verdichtung, dadurch schwerer verdaulich, und maximale kühlende Eigenschaft, somit kalt. Die Milz braucht aber Wärme um transportieren und umwandeln zu können. Eine ständige Zufuhr von Rohkost führt somit zur Schwächung des Verdauungstrakts und kühlt obendrein den Organismus ab.

Exkurs Südfrüchte

Passend zur Rohkost ist eine Erläuterung der Südfrüchte.

In den Ländern, in welchen Früchte wie Orangen, Zitronen, Mandarinen, Ananas, Bananen, Kiwis, Melonen, Papayas, Mangos, Kakis usw. wachsen ist es deutlich wärmer als in Deutschland. Die Heimat dieser Früchte reicht vom europäischen Italien oder Spanien bis hin zu subtropischen asiatischen oder südamerikanischen Klimazonen. Da die Bewohner dort zeitweise enormer Hitze ausgesetzt sind, brauchen sie Nahrungsmittel, die sie kühlen, erfrischen und Flüssigkeit liefern.

Die Natur hat hier wunderbar vorgesorgt und lässt dort die oben angeführten und noch weit mehr bunter Südfrüchte reifen. Alle diese Früchte besitzen eine kalte Thermik und gleichen somit die zum Teil enorme äußere Hitzeeinwirkung aus.

Der hohe Vitamin C-Gehalt der Südfrüchte hat dazu geführt, dass diese Früchte in unseren Gefilden zu regelrechtem Winterobst avanciert sind und in großen Mengen konsumiert werden. Von Ärzten, Krankenkassen, Ernährungsberatern und in allen Medien wird der Genuss von viel Vitamin C in Form von Südfrüchten empfohlen um das Abwehrsystem zu stärken und so vor Krankheiten zu schützen.

Nach TCM-Gesichtspunkten ein fataler Ratschlag, da die kalte Thermik analog übermäßigem Rohkostkonsum unseren Organismus abkühlt und damit die Milz in Ihrer Funktion massiv beeinträchtigt. Also stärken wir unser Abwehrsystem nicht, sondern ganz im Gegenteil wir schwächen es.

Vitamin C ist für unser Immunsystem wichtig, Südfrüchte sollten wir aber im Winter nur in sehr geringen Mengen oder am besten nicht essen. Was ist die Lösung?

Natürlich hat die Natur auch für unsere Breitengrade vorgesorgt.

Das Gemüse, welches unser ursprüngliches Wintergemüse ist und schon seit jeher hier angebaut wird, ist auch exakt das, was unser Körper in der kalten Jahreszeit braucht. Idealerweise sind diese Nahrungsmittel lagerfähig und versorgen uns somit den Winter hindurch.

Hier einige Beispiele:

- Kraut und Kohl besitzen mehr Vitamin C als Zitronen und können bis zu siebenmal erwärmt werden ohne das Vitamin zu verlieren.
- Petersilie weist ebenso einen hohen Vitamin C-Gehalt auf.
- Karotten, Kürbis, Kartoffeln, Lauch, Zwiebeln, Sellerie, Petersilienwurzel, schwarzer Rettich zeichnen sich durch eine warme Thermik aus und unterstützen dadurch die Mitte.
- Walnüsse, Maroni wärmen die Mitte und die Nieren.

6. Überbetonung einzelner Geschmacksrichtungen, in meinem Falle scharf, führt zu einem energetischen Ungleichgewicht im dem Geschmack zugeordneten Speicher-Yin-Organ. Der scharfe Geschmack entspricht dem Yin-Organ Lunge.

Exkurs Geschmacksrichtung scharf

Eigenschaften der scharfen Geschmacksrichtung:

- Verteilend, zerstreudend, schwebend
Wirkt auf die Körperoberfläche, in dem es über die Oberfläche schwebt. Verteilt das Wei Qi (Abwehr Qi) und zerstreut pathogene Faktoren.
- Aufsteigend
Leitet Energie nach oben und wirkt damit vor allem auf Lunge, Herz und den Kopf.
- Erwärmend
Fast alle Nahrungsmittel, welche dem scharfen Geschmack zugeordnet sind, besitzen gleichzeitig eine heiße Thermik (z.B. Chilli, Cayennepfeffer, Ingwer, Zimt, Sternanis, Muskat, Pfeffer, scharfer Curry, Lauch, Zwiebel, Knoblauch). Das Yuan Yang (= Ursprungs Yang) kann dadurch tonisiert werden.
- Bewegend, bahnbrechend
Löst Stagnation auf und regt dadurch die Zirkulation von Qi und Blut und Yang an.
- Öffnend und schweißtreibend
Öffnet die Poren und vertreibt dadurch pathogene Faktoren.
- Übermäßiger Konsum des scharf/heißen Geschmacks führt zu Lungen-Yin-Mangel.
- Kontraindiziert ist der scharfe Geschmack bei: Krämpfe und Epilepsien, grüner Star und Augenentzündungen, Hauterkrankungen, Hitze-Syndromen wie Blut-Hitze, Magen-Feuer oder aufsteigendem Leber-Yang, bei generellem Qi-, Yin-, Blut- und Säftemangel vor allem der Lunge. In diesen Fällen würde der scharf/heiße Geschmack das wenige was da ist sprichwörtlich verbrennen.

Weitere Ernährungsfehler, die mich nicht primär betroffen haben, aber ebenso häufig in der Bevölkerung vorkommen sind:

7. Übermäßiges Essen führt zu Nahrungsmittelstagnation im Magen, Milzschwäche, Feuchtigkeits- und Schleimretention.
8. Zu schnelles Essen führt zu Nahrungsmittelstagnation im Magen.
9. Essen in angespannter Atmosphäre führt zu Nahrungsmittelstagnation im Magen.
10. Eisgekühlte Getränke vor, während oder nach den Mahlzeiten, auch im Sommer, schwächen das Milz- und Magen-Qi.

Warum bei den aufgeführten Ernährungsfehlern ausschließlich die Organe der Mitte - Milz und Magen - in Mitleidenschaft gezogen werden, erklärt sich über die Funktion des Hohlorgans San Jiao (= Dreifacher Erwärmer).

Exkurs Dreifacher Erwärmer – Teil 1

„Er entspricht keiner spezifischen Organstruktur, sondern einer Funktion. Körperflüssigkeiten werden von ihm aufgenommen, transportiert und umgewandelt, Abfälle ausgeschieden. Er hat die Koordinationsfunktion bei allen biochemischen Reaktionen sowie bei der Bewegung der Körperflüssigkeiten und des Qi.

Der San Jiao umfasst alle inneren Organe und ist in drei Teile gegliedert:

- Oberer Erwärmer mit den Organen Lunge, Herz
- Mittlerer Erwärmer mit Magen, Milz
- Unterer Erwärmer mit Niere, Blase, Dünndarm, Dickdarm, Leber“¹

Im Funktionskreislauf des Dreifachen Erwärmers sind Magen und Milz die ersten Organe in der Kette der Nahrungsumwandlung, aus welcher Qi und Blut entstehen.

Der Magen nimmt Essen und Getränke auf, erwärmt diese und extrahiert die kostbaren Säfte (Jin Ye). Der klare Anteil (Jin) wird von der Milz in Nahrungs-Qi (Gu Qi) umgewandelt und steigt dann auf zu Herz und Lunge. Von dort aus wird Blut und Qi gebildet.

Man sagt Milz und Magen sind die Quelle von Qi und Blut bzw. der nachgeburtlichen Essenz. Wird der Mittlere Erwärmer „die Mitte“ reguliert, verbessern sich viele physischen und auch psychischen Probleme.

„Jeder soll seine Mitte - Milz und Magen - bewahren
und darauf achten wie auf seine Zähne,
denn sie ernähren alle anderen Organe.“²

Eine dauerhafte Schwächung der Mitte führt dazu, dass Qi und Blut nicht ausreichend produziert werden können.

Um daraus entstehende Mangel-Symptome zu verstehen, führe ich die allgemeinen Funktionen sowie die häufigsten Störfaktoren von Qi und Blut auf.

QI-FUNKTIONEN UND -STÖRUNGEN²

- Bewegen, Impuls gebend
- Wärmen bzw. Regulation der Körpertemperatur
- Umwandlung von Nahrungsmitteln in Nahrungs-Qi
- Kontrolle der Säfte und somit Abdichtung der Gefäße
- Verteilung von Blut und Flüssigkeiten
- Schützt vor dem Eindringen pathogener Faktoren
- Gibt dem Fluss in den Meridianen seine richtige Richtung

Neben oben aufgeführten Gründen für Qi-Störungen der Mitte aufgrund von Ernährungsfehlern sind die häufigsten Ursachen für Qi Mangel:

- Zuviel Arbeit, Stress
- zu viel Rohkost, Zucker und Kaffee
- raffinierte und denaturierte Nahrungsmittelaufnahme, auch Mikrowellenzubereitung
- Tiefkühlkost

Anhaltender Qi-Mangel zieht einen Yang-Mangel nach sich, was massiven Wärmeverlust bedeutet.

Dem Yang-Aspekt in unserem Körper ist das Wei Qi (= Abwehr Qi) zugeordnet, welches uns vor dem Eindringen von Krankheitsfaktoren schützt.

Ist das Wei Qi geschwächt, macht sich Infektanfälligkeit breit.

Exkurs Wei Qi¹

Das Wei Qi (= Abwehr-Qi) ist eine von zwei Formen des Zhen Qi (= Wahres Qi).

Definition Zhen Qi:

Ist das letzte Glied in der Aufbereitung von Gu Qi (= Nahrungs-Qi), Essenz (= Jing) und Atemluft in der Lunge. Aus Zhen Qi entsteht Wei Qi und Ying Qi (= Nähr-Qi).

Definition Wei Qi:

Wird von der Lunge an der Körperoberfläche unter der Haut außerhalb der Meridiane zirkuliert und schützt den Körper vor äußeren Einflüssen, indem es die Hautporen öffnet und schließt, sowie die Sekretion von Schweiß und Körpertemperatur regelt.¹

Definition Ying Qi:

Es kennzeichnet eine essenzielle Substanz, die eng mit dem Blut verknüpft ist und zirkuliert mit ihm in den Blutgefäßen, aber auch in den Meridianen. Seine Funktion ist es den Körper zu nähren und kann in Blut umgewandelt werden.

Nach diesen Erklärungen wird klar, dass ich die Basis meines gesamten Verdauungssystems durch die sehr kalte und Qi-arme Nahrungsaufnahme geschwächt und meinen Körper äußerst abgekühlt hatte. Die diagnostische Zeichen waren an meinen Exkreten, meinem Temperaturempfinden und meiner Infektanfälligkeit zu erkennen.

Meine Verdauung

Der Beschaffenheit, dem Geruch und der Häufigkeit meiner Ausscheidungen (Stuhl, Urin) habe ich damals keine besondere Bedeutung zukommen lassen.

Mein Stuhlgang war mehrmals am Tag, was ich sogar eher als positiv wertete und meinem „gesunden“ Essen zuordnete, oder blieb 1-2 Tage aus.
Er war meist breiig und hatte kaum Geruch.
Das Urinieren war häufig, kein Wunder bei dem Übermaß an Flüssigkeit, und weiß.

Mein Temperaturempfinden

Mir war fast immer kalt, auch im Sommer. Daher liebte ich den scharfen Geschmack und das Saunieren nach dem Sport. Doch auch diese starke Hitzeeinwirkung war nur von kurzer Dauer.

Vor allem die Extremitäten, die Oberschenkel und der Po waren kalt, besonders am Abend.

Ein weiterer Aspekt, welcher hier Logik und Erklärung für die wiederkehrenden bronchialen Infekte liefert ist die Beziehung der Zang- (Yin-) Organe Milz und Lunge innerhalb des Funktionskreislaufes des Dreifachen Erwärmers.

Exkurs Dreifacher Erwärmer – Teil 2

„Die Milz bildet aus der Nahrung das Nahrungs-Qi (Gu Qi), das sie aufwärts zur Lunge weiterleitet. Dort wird es in Verbindung mit der Atemluft zum Wahren Qi (= Zhen Qi, Def. siehe oben), das die Lunge im gesamten Körper sowie hinab zur Milz verteilt und diese in der Transport- und Transformationsfunktion der Körperflüssigkeiten unterstützt. Eine Störung dieser komplexen Beziehung führt zu mangelnder Zirkulation und Flüssigkeitsansammlungen wie Feuchtigkeits- und Schleimretention. Eine Milz-Schwäche ist verantwortlich für die Schleimbildung, die sich dann in der Lunge ansammelt.“¹

Diese Abhängigkeit von Milz und Lunge wird auch als Zwillingsverhältnis bezeichnet und bedeutet energetische Gleichheit. Wenn der eine Zwilling ein Problem hat, wird auch der andere immer krank. Schleim in der Milz heißt somit zwangsläufig Schleim in der Lunge und umgekehrt.

BLUT-FUNKTIONEN UND -STÖRUNGEN²

- Nähren
- Befeuchten
- Beruhigt den Geist (Shen)
- Entspannt Muskeln, Sehnen und Organe

Die häufigsten Ursachen für Blut-Mangel sind:

- Qi-Leere, Yang-Mangel
- chronische Infekte
- zu viel Schwitzen, da es das Blut austrocknet
- zu viel Grübeln, zuviel Lesen, beides schwächt die Milz
- zu viel Kaffee und schwarzen Tee
- zu viel Rohkost
- zu viel scharfe und heiße Nahrungsmittel

Permanenter Blut- und Qi-Mangel führt auf Dauer zu Substanz-Mangel und äußert sich in inneren und äußeren körperlichen Mangelercheinungen.

Mein äußeres Erscheinungsbild

Nach den heutigen Erkenntnissen war ich zu dünn für meine Größe und auch der Bodyindex sagte aus, dass ich mich im Untergewicht befand.

Aufgrund intensiver sportlicher Betätigung sah ich nicht verhungert aus, sondern muskulös und ich hatte einen aufrechten Gang. Bis zu viermal die Woche betrieb ich Aerobic und Bodybuilding. Doch letztendlich war ich ausgezehrt und der Substanz-Mangel war offensichtlich.

Leider nennt man das heute im allgemeinen eine gute Figur.

Ich hatte sehr spröde Haare, etwas schuppig, eher glanzlos und 1-2 mal im Jahr gingen sie mir in größeren Mengen aus.

Die Augen waren meist trocken, ich hatte einen häufigen Lidschlag und war eher blass. Wiederholt litt ich an einem Tennisarm.

Meine Menstruation war spärlich und trat auch wiederholt verspätet ein, d.h. 32-35 Tage-Zyklus.

Abendliche Unruhe und Einschlafprobleme machten mir zu schaffen, so dass Alkohol oder spätes zu Bett gehen gern genossene Schlafmittel waren.

Ein anhaltender Blut-Mangel steht meist in Zusammenhang mit einem Yin-Mangel, da das Blut dem Yin zugeordnet wird.

Regelmäßiger Alkohol-Genuss schädigt aufgrund der heißen Thermik von Alkohol zusätzlich Blut und Yin. Somit half die „Einschlafhilfe“ zwar kurzfristig, verstärkte allerdings den ohnehin vorhandenen Schwächezustand zusätzlich.

Ist das Blut nicht ausreichend genährt, kann der Geist (= Shen) nicht beruhigt werden. Die Folge daraus sind Einschlaf-, Durchschlafprobleme und auch intensive Träume bis hin zu Albträumen.

PERSÖNLICHES FAZIT

Die Substanzen des Lebens sind Qi, Blut, Yin und Yang.
Alles in allem hatte ich, ohne es bewusst wahrzunehmen, jeden Aspekt meiner Substanzen geschwächt.

Nach den oben ausführlichen Erläuterungen kurz zusammengefasst:

- Qi-Mangel durch die Ernährungsfehler und übermäßiges Arbeiten.
- Yang-Mangel durch den anhaltenden Qi-Mangel, die Abkühlung meines Organismus und die häufigen Infekte.
- Blut-Mangel durch den Qi-/Yang-Mangel, die Infekte und die Ernährungsfehler.
- Yin-Mangel durch den Blut-Mangel, die Infekte, einen unregelmäßigen Lebensrhythmus und viel schweißtreibenden Sport. Letzteres war an sich nicht schädlich, hat aber in Summe aller anderen Faktoren zum regelrechten Verbrennen der restlichen Substanz geführt.

Meine Zunge zeigte natürlich ein passendes Bild:

Zungenkörper: Sehr dünn, schmal und spitz.....Qi Mangel

Farbe: blaß.....Qi-/Blut-Mangel

Risse: stark, vor allem im vorderen Bereich.....Yin-Mangel der Lunge
(Auffällig sind noch heute die zwei starken Falten im vorderen Bereich.)

Belag: belaglos an den Rändern.....Blut-Mangel

Die wiederholenden Ursachen bei den Mangel-Syndromen zeigen, dass der gesamte Organismus, Körper und Geist, in einer Abhängigkeit steht. Sobald ein Bereich vernachlässigt wird oder in ein Übermaß gerät, entsteht in diesem komplexen Kreislauf ein Ungleichgewicht und Krankheiten stellen sich ein.

Krankheiten tauchen nicht von heute auf morgen auf. Würden wir die Warnsignale unseres Körpers wahrnehmen und respektieren, könnten ernsthafte Krankheitsbilder vermieden werden.

Leider sind wir allerdings schon so abgestumpft und unachtsam geworden, dass wir eine Krankheit erst dann registrieren, wenn sie schon in unseren Körper eingedrungen ist, sich manifestiert hat und es „weh“ tut.

Dazu kommt der allgemeine Stress und Druck, von außen oder durch uns selbst, unter dem die meisten von uns stehen und der mittlerweile schon zur Normalität in unserer Generation geworden ist. Das dabei das „Haus unseres Ichs“, sprich unser eigener Körper, als erstes vernachlässigt wird ist schon verwunderlich.

Meist sind wir es gewohnt, dass es uns nach einer Weile, z.B. nach einem Infekt wieder besser geht oder Medikamente Schmerzen und andere Unpässlichkeiten beseitigen. Ich möchte fast sagen wir sind zu einer Pillen-Gesellschaft mutiert. Für jedes Zipperchen eine Pille und scheinbar ist alles wieder gut.

Das ist genau das passende Stichwort um noch ein Thema, was für mich bis 2001 fast zu einem Nahrungsmittel wurde, anzuschneiden.

DAS ANTIBIOTIKUM

Die meisten mikrobiellen Infekte führen zu Entzündungen, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin als krankmachendes oder „übles“ Vorhandensein von Hitze im Körper gelten. Da Kälte Hitze beseitigt, werden antibakterielle, antimikrobielle und entzündungshemmende Heilkräuter in der TCM als „kalt“ bezeichnet. Somit wird auch das westliche Antibiotika nach TCM-Ansicht der kalten Thermik zugeordnet.

Wie oben ausgeführt braucht unser Verdauungsprozess, speziell die Mitte – Milz und Magen - aber Wärme um die Umwandlung und den Transport der Nahrungsmittel sicherzustellen. Extrem kalte Nahrungen oder Präparate, wie auch das Antibiotikum, schaden diesem Prozess, somit der Milz und dem Magen.

Verschiedene Verdauungsstörungen, wie breiiger Stuhl, Durchfall, Blähungen und Völlegefühl nach dem Essen treten auf. Interessanterweise entsprechen diese Symptome genau den beschriebenen Nebenwirkungen auf den Beipackzetteln von Antibiotika-Produkten und sind klare Zeichen der Milz-Qi-Pathologie. Eine geschwächte Milz führt zu unzureichender Produktion von Qi und in Folge zu körperlichen Erscheinungen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, kalten Händen und Füßen, Appetitmangel, blasser Gesichtsfarbe und Wassereinlagerungen.

Da unser gesundes Qi das krankmachende Qi, also den Erreger, bekämpfen soll, kann es bei einer Beeinträchtigung der Milz pathogene Faktoren und Entzündungen nicht so wirkungsvoll bekämpfen wie im starken Milz-Zustand.

Die Milz ist für die Umwandlung und den Transport der Flüssigkeiten (= Jin Ye) verantwortlich. Daher sammelt sich bei einer durch kalte Medikamente angegriffenes Yang-Qi der Milz Wasser und Feuchtigkeit an. Dies führt zur Schleimbildung, wegen der Zwillingsbeziehung vor allem in der Lunge. (siehe Exkurs Dreifacher Erwärmer – Teil 2). Wiederholte Einnahme von Antibiotika führt daher zu einer massiven Schwächung und Abkühlung der Mitte und somit zur Empfänglichkeit von häufig auftretenden Krankheiten wie Erkältungen, Mandelentzündungen, Ohrenschmerzen bis hin zu Allergien und jegliche Art von Schleimansammlungen wie Schnupfen, Husten, Bronchitis und Asthma. Diese Krankheiten treten bei chronischer Schwächung immer wieder auf, werden wiederholt mit Antibiotika bekämpft, so dass ein Teufelskreis ohne Ende wie es in meinem Fall war entsteht.

Der unverantwortliche Einsatz von Antibiotika hat mittlerweile zu einer Resistenz bzw. Neubildung von Bakterienstämmen geführt und es scheint fast als ob die Erreger immer aggressiver werden.

Inzwischen weiß ich, dass Antibiotika wirklich nur im Extremfall eingesetzt werden sollen. Glücklicherweise habe ich in meiner engsten Umgebung nun einen neuen allgemeinen Hausarzt gefunden, welcher der gleichen Ansicht ist und mich im Krankheitsfalle einfach nach Hause mit Tee ins Bett schickt.

Antibiotika sind gute Medikament, welche Leben retten können, vorausgesetzt sie werden richtig und in Maßen eingesetzt.

Ich wünsche mir, dass auch die westliche Medizin dies zunehmend erkennt und sorgsamer mit der Vergabe von Antibiotika-Präparaten umgeht.

DIE KEHRTWENDE

Mit einer ganz kleinen Empfehlung hinsichtlich einer Essensumstellung und einem Buchtitel verließ ich im Juli 2001 das erstmal die Praxis meines TCM-Arztes.

Ich solle morgens warm Frühstücken und auf Rohkost so gut es geht verzichten. Das hörte sich einfach an.

Am nächsten Morgen kippte ich mein Fertigmüsli in einen kleinen Topf und kochte es mit Wasser auf, ohne Milch und ohne weitere Süßungsmittel.

Es klingt jetzt vielleicht etwas übertrieben, aber es stellte sich ein nicht erwartetes Geschmackserlebnis und ein Gefühlsrausch an Wohlbefinden ein. Diese super simple warme Frühstücksvariante schmeckte total lecker. Es war süß, denn die Trockenfrüchte hatten durch das flüssige Erwärmen Ihre Süße im Topf verteilt. Die ganzen Haselnüsse schmeckten intensiver, waren weicher und doch knackig. Alles hatte sich passend miteinander vermischt, so das ein runder Geschmack entstanden war. Es war durch die breiartige Konsistenz angenehm zu essen und wärmte mich schlagartig.

Seit dieser Zeit frühstücke ich selten kalt, da ich auf diesen wohligen Start in den Tag nicht mehr verzichten möchte. Ergibt es sich dennoch, dass der Morgen einige Tage hintereinander kalt starten muss, dann vermisse ich mein warmes Frühstück ab dem 3. Tag so stark, dass ich mich unwohl und nicht wirklich gesättigt fühle.

Vollkommen beeindruckt von diesem sinnlichen Erlebnis begann ich mich in die Ernährung der 5 Elemente einzulesen und probierte langsam neues aus.

Die Getreide-Breis variierten und Eierpfannen mit Gemüse, Nüsse und Käse kamen schon morgens hinzu.

Ingwerwasser wurde in diesem ersten Herbst zu einem wichtigen Getränk und ich trank eigentlich fast nur noch heißes Wasser. Während diesem Winter fror ich das erstmal kaum noch, was zur Folge hatte, dass ich die kalte Jahreszeit endlich genießen konnte.

Drei Jahre lang beschäftigte ich mich selbstständig mit der 5 Elementeernährung und probierte endlich aus andere Speisen zu kochen bzw. überhaupt zu kochen. Bis der Zeitpunkt erreicht war, dass ich mehr wissen wollte und mich bei Bacopa anmeldete.

Heute liebe ich alle Jahreszeiten gleichermaßen und empfinde darüber eine tiefe Freude. Aufgrund des erlernten Wissens nehme ich die klimatischen Charakteristika (Wind, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit, Kälte) der Jahreszeiten wahr, erkenne zunehmend, welches die Saisongemüse und -obstsorten sind und koche meist jahreszeitlich.

Mehr im Rhythmus der Natur zu gehen finde ich spannend, gibt mir ein gutes Gefühl und macht richtig Spaß. Es ist fast so als wäre ich heute mehr ein Wesen des großen Kreislaufes.

Die Ausbildung brachte mir für den Alltag vor allem die Nahrungsmittel näher und ich befinde mich in einem ständigen Prozess des Ausprobieren und Kennenlernens.

In Folge einige für mich besonderen Erkenntnisse:

Karotten

Auch das „Ginseng des Gemüses“ genannt können das ganze Jahr über im Kochtopf landen. Sie tonisieren die Mitte – Milz und Magen -, das Lungen-Qi und das Leber-Blut. Sie besitzen eine darmreinigende Wirkung und sind bei Durchfall wie auch bei Verstopfung und Nässe Kälte-Zustand gut einzusetzen.

Geschmack: süß

Thermik: warm

Sellerie

Das „Ginseng für die Leber“. Er senkt Leber- und Magen-Feuer und leitet diese aus. Er entschleimt Nässe Hitze in der Leber und im Mittleren Erwärmer, erfrischt das Blut und hilft bei trockenem Stuhl. Guter Einsatz bei aufsteigendem Leber-Yang aus Yin-Mangel und allgemein bei Hitze-Konstitutionen. Außerdem zählt der Sellerie zu den basischen Lebensmitteln.

Geschmack: süß

Thermik: kühl

Lauch

Er wärmt die Mitte und die Leber, tonisiert das Nieren-Yang, stärkt die Lendenwirbelsäule, bewegt das Qi im Unteren Erwärmer und regt dadurch die Libido an. Gut eingesetzt bei Wind Kälte-Invasion, bei Schleim Kälte und Blut-Stau.

Geschmack: scharf

Thermik: warm

Birnen

Das „Lungen-Yin- und Qi-Tonik“. Sie lösen festsitzenden Schleim in der Lunge, befeuchten den Dickdarm und senken dort vorhandene Hitze ab. Da sie das Yin nähren haben sie eine beruhigende Wirkung. Sie sollten als Kompott oder warm zubereitet verzehrt werden. Bei Sommerhitze auch als Rohkost.

Geschmack: süß

Thermik: kühl

Walnüsse

Sie stärken das Nieren- und Lungen-Qi, sowie das Nieren-Yang. Dabei fördern sie die Verbindung zwischen Niere und Lunge. Knochen und Sehnen werden durch sie gestärkt. Guter Einsatz bei Kurzatmigkeit und Rückenschmerzen aus Qi-Mangel, bei Gelenkschmerzen aus Kälte, bei Fehlgeburtgefahr und auch bei Ängstlichkeit oder Schüchternheit von Kindern.

Geschmack: süß

Thermik: warm

Mandeln

Diese Nüsse stärken das Lungen- und Nieren-Yin, senken Lungen-Qi ab und nähren das Dickdarm-Yin. Durch ihre Wirkung auf das Yin klären sie Hitze und sind beruhigend. Als Mandel-Milch zubereitet befeuchten sie hervorragend die Lunge und den Dickdarm.

Geschmack: süß und bitter

Thermik: neutral

Sesam

Samen wirken grundsätzlich auf die Essenz, die in den Nieren gespeichert wird. Sesam tonisiert im allgemeinen das Yin und im speziellen das Yin von Niere, Leber und Dickdarm. Er stärkt Knochen und Sehnen und beruhigt inneren Wind. Außerdem fördert Sesam auch die Fruchtbarkeit.

Der schwarze Sesam ist gut bei Tinnitus indiziert.

Geschmack: süß

Thermik: neutral; schwarzer Sesam: warm

Quinoa

Was habe ich herumprobiert mit diesem Getreide. Wirklich gelungen ist es mir nicht. Dazu muss gesagt werden, dass ich es vorerst immer in süßer Mahlzeit zusammengestellt hatte. Eine Erleuchtung kam mir im Kochkurs der Ausbildung als wir ein Quinoa-Risotto kochten. Das war eine absolute Offenbarung und von dem strengen Eigengeschmack nichts mehr zu schmecken. Eine Mitschülerin zeigte mir dabei auch wie ich dieses Getreide waschen muss, nämlich mit annähernd kochend heißem Wasser um den strengen Geschmack, der auf die seifenartige Oberfläche des Getreides zurückzuführen ist, weitgehend zu eliminieren. Für süße Frühstücksvarianten ist dieses Getreide jedenfalls nicht ideal.

Wirkung:

Er nährt das Milz-Qi und die Nieren-Essenz, leitet Nässe Kälte aus und hat zudem mehr Calcium als Milch.

Geschmack: süß

Thermik: warm

Hirse

Zu meiner Schande muss ich gestehen, dass mir bis vor ein paar Jahren nicht bewusst war, dass Hirse ein einheimisches Getreide ist. Obwohl ich das Märchen von dem unendlich überkochenden Hirsebrei in meiner Kindheit gehört hatte.

Mittlerweile gehört Hirse zu einem ganz festen Bestandteil meiner Vorratskammer.

Wirkung:

Hirse stärkt das Milz- und Magen-Qi und kann die Erde bzw. Mitte sanieren. Sie ist hervorragend geeignet um übermäßige Nässe umzuwandeln und dadurch zu trocknen. Sie nährt das Nieren-Yin und die kostbaren Säfte. Wirkt gut bei Schimmel und Pilzen im Körper, bei leerer Hitze und gegen Cellulitis.

Geschmack: süß

Thermik: neutral

Gerste

Das „Qi- und Essenz-Tonik“. Sie leitet Entzündungen aus dem gesamten Körper und besonders aus dem Unteren Erwärmer aus, sowie Nässe Hitze ohne die Nieren zu verletzen. Sie lindert Scheidenpilz und ist gut bei Fieber, Blasenentzündung und sogar bei frischem Aids.

Geschmack: süß und salzig

Thermik: neutral

Das Rezept für den köstlichen Gersten-Trank aus dem Kochkurs ist für mich auch eine

kleine Kostbarkeit.

Lammfleisch

Das „Gyn-Fleisch für den Uterus“ und das „Nieren-Yang-Tonik“. Lamm ist im allgemeinen gut bei Yang-Mangel eingesetzt, es ist hervorragend um den Unteren Erwärmer und unteren Rücken zu wärmen, stärkt das Nieren-, Milz- Qi und baut Blut auf. Aufgrund der Wirkung auf den unteren Bereich stärkt es die Potenz bei Frauen und Männern und steigert auch den Mut, somit gut eingesetzt bei Schüchternheit.

Geschmack: süß und bitter

Thermik: heiß

Congee

Eine Getreidesuppe, welche mit einem hohen Wasseranteil (6-10-fache Menge) idealerweise über 3-6 oder auch mehr Stunden gekocht wird. Durch diesen langen Kochvorgang wird energetisch viel Yang-Qi „eingekocht“, das Getreide zerfällt und es entsteht eine breiartige Masse. Es können alle Getreidesorten dafür verwendet werden und es können gegebenenfalls auch Kräuter oder andere Zutaten mitgekocht werden, z.B. Ingwer oder Nüsse.

Kompotte

Wenn ich früher gewusst hätte wie lecker diese Obstsuppen kalt oder warm zu genießen und wie leicht sie herzustellen sind, sicherlich wäre ich schon damals ein Fan von ihnen geworden. Mit dem zusätzlichen heutigen Wissen, dass sie das Blut tonisieren und erfrischen können verspeise ich sie mehrmals in der Woche.

Kraftsuppen

Ähnlich wie beim Congee nur auf Fleischbasis werden hier Knochen, Fleischstücke oder Tierteile wie Hähnchenschenkel, Vorderfüße vom Schwein, unter Zugabe von Gemüse und Kräutern lange ausgekocht. Alle Bestandteile können am Ende weggeworfen werden. Auch hier wird Yang-Qi eingekocht und das Fleisch nährt zusätzlich die Substanz (= Jing).

Ziegenmilch

Vor meiner Ausbildung hätte ich diese Tiermilch wahrscheinlich niemals getestet. Frische Ziegenmilch zu bekommen ist nicht leicht, denn selten ist ein Ziegenhirte in der Nähe. Umso mehr freute ich mich erst letztens, dass einer meiner Bioläden nun auch frische Ziegenmilch führt. Diese ist weitaus schmackhafter als die H-Version, ich würde sogar behaupten, dass ein Unterschied zur Kuhmilch nicht erkennbar ist.

Das positive an dieser Milch ist, dass sie weit weniger befeuchtend wirkt und somit für Schleimkonstitutionen wie mich oder Kinder eine hervorragende Alternative zur Kuhmilch sind.

SCHLUSSWORT

Zeit ist Luxus

Gutes Essen benötigt normalerweise eingeplante Zeit.

Für ein Mittagessen mit geringerem Aufwand nehme ich mal folgende Zeitplanung an:

½ Stunde	zum Einkaufen
1 Stunde	für die Zubereitung
½ Stunde	zum eigentlichen Essen und
¼ Stunde	um das Geschirr und alles andere aufzuräumen.

Dazu kommt je ½ Stunde für das Frühstück und das Abendessen.

Pro Tag bedeutet das somit einen Mindestzeitaufwand von ca. 3-4 Stunden für eine genussvolle Verpflegung.

Das ist Zeit, die sich der Großteil der Bevölkerung nicht mehr nimmt.

Zeit ist heutzutage ein sehr kostbares Gut und für die meisten Mitmenschen echte Mangelware. Wäre Zeit materiell oder bewertbar würde damit an der Börse sicherlich hoch gehandelt werden.

Natürlich ist jeder für sein persönliches Zeitmanagement selbst verantwortlich und kann sich seinen Tag nach eigener Wertschätzung einteilen. Doch viele Mitmenschen haben den Sinn für ein genussvolles Essen oder sogar die Geschmacksnerven dafür verloren. Daher boomen Schnellrestaurants, Fertigprodukte, Maggi, Knorr & Co. und natürlich auch der Mikrowellen-Markt.

Andere wie wohlhabendere Geschäftsleute gehen der Bequemlichkeit halber in Restaurants.

Manch einer hat mir gegenüber als Argument warum Menschen nicht selber oder qualitativ kochen, das Fehlen von ausreichenden finanziellen Mitteln angeführt. Eine Dose Ravioli aus dem Aldi würde schließlich nur ca. einen Euro kosten. Mein Gegenargument, dass man für einen Euro auch verschiedene Karotten-/Kartoffelgerichte zaubern kann, wurde leider nicht angenommen.

Sicherlich ist der Einkauf im Bioladen kostspieliger als im Discounter, aber auch mit dort erworbenen Lebensmitteln kann phantasievoll und abwechslungsreich gekocht werden, wenn die Bereitschaft da ist. Ein Glück für diejenigen, die ländlicher leben oder Kontakte zu landwirtschaftlichen Erzeugern haben, denn meist ist die Qualität der Produkte hoch und der Preis mitunter „Aldi-konkurrenzfähig“.

Ich möchte heute jedenfalls nicht mehr auf die Sinnlichkeit und die Qualität von mit Liebe zubereiteten Speisen verzichten.

Daher mein ganz klares Statement:

**Essen ist Luxus -
den Luxus gönn´ ich mir!**

ANHANG

Literatur-/Quellenverzeichnis

1

Leitfaden Chinesische Medizin

Claudia Focks, Norman Hillenbrand

5. Auflage, Juni 2006

Elsevier GmbH, München, Urban & Fischer Verlag

2

Ausbildungsskripten Ernährung nach den 5 Elementen

Claudia Lorenz

2007/2008

Bacopa Linz

3

Chinesische Heilkunde für Kinder

Bob Flaws

Auflage 10, 1998 für die deutsche Ausgabe by Joy Verlag GmbH, Sulzberg

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 / dem Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe;
3. ich meine Studien- bzw. Facharbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

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

Ort, Datum

1
2
1
1
2

Unterschrift