

Bacopa-Bildungszentrum

Schiedlberg

Kremsmünster 2005-09-23

Fachbereichsarbeit aus chinesischer Diätetik

„ Die besondere Bedeutung der Wandlungsphase Erde“

Autorin:

Sandra-Maria Ulbrich
Kremseggerstraße 55
4550 Kremsmünster

Ausbildung zum/zur Fünf-Elemente-Ernährungsberater/in
Ausbildungsdauer: September 2004 - November 2005

Ausbildungsleiterin:

Claudia Schauer

Einleitung	3
<u>Funktionskreis :</u>	
Milz/Pankreas – Magen	
Charakter von Milz/Pankreas	4
Funktion von Milz/Pankreas	4
5 Wandlungsphasen von Milz/Pankreas	4
Funktion von Magen	4
Aufgaben und Funktionen von Milz/Pankreas und Magen	5
Der Dreifache-Erwärmer und seine Wichtigkeit	5
Der Dreifache-Erwärmer und seine Wichtigkeit	6
Der Dreifache-Erwärmer und seine Wichtigkeit	7
Milzsyndrome und chinesische Diätetik:	8
Milz-Qi-Leere	8
Milz-Yang-Leere	9
Senkung aus Milz-Qi-Leere und Milz-Qi-Kollaps	10
Blutungen aus Milz-Qi-Leere	11
Kälte und Feuchtigkeit bedrängen die Milz	12
Kälte und Feuchtigkeit bedrängen die Milz	13
Feuchtigkeit und Hitze bedrängen die Milz	14
Magen-Syndrome und chinesische Diätetik	15
Magen-Syndrome und chinesische Diätetik	15
Magen-Kälte	16
Magen-Feuer	17
Magen-Yin-Mangel	18
Nahrungsstau im Magen	19
Die Gedanken Seele	20
Nachwort	21
Literaturverzeichnis	22
Quellenverzeichnis	23
Ehrenwörtliche Erklärung zur Diplomarbeit	24

Zur Zeit der Ming Dynastie entstand dieses Zitat:

„Wer sich auf die Behandlung der Mitte versteht, vermag alle Funktionskreise einzustimmen.“¹

Viele Ärzte vertraten zu der Zeit die Auffassung, dass keine Krankheit wirklich heilbar ist, wenn der Funktionskreis des „Mittleren Erwärmers“ gestört ist. So entwickelten sie als Basis jeglicher Therapie zunächst einmal die Stärkung der „inneren Mitte“ und damit die Stärkung von Magen und Milz.

Im menschlichen Körper sind dem Erdelement die Verdauungsorgane zugeordnet, weil sie es sind, die äußere Erde in innere Erde transformieren.

Die Wandlungsphase Erde und der Funktionskreis Magen und Milz/Pankreas sind in der chinesischen Diätetik von herausragender Bedeutung.

Ein Therapiegrundsatz lautet:

„Wenn das Qi gestärkt werden soll, muss auch die Milz tonisiert werden, wenn das Blut gestärkt werden soll, muss auch die Milz tonisiert werden.“²

So banal es auch klingt, aber mit dem täglichen Essen hat man die Chance, das körperliche und psychische Potential zu stärken.

Sprichwörter wie: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, „Frühstücken wie ein Kaiser“, „Mittagessen wie ein König“ und „Abendessen wie ein Bettelmann“ enthalten sehr viel Aussagekraft über die Bedeutung des Essens.

Ist man in der glücklichen Lage und verfügt über das Wissen der Fünf-Elemente-Ernährung, kann man gezielt die Verdauungsorgane stärken, oder anders formuliert „die innere Mitte“ stärken.

Das Ziel meiner Diplomarbeit besteht darin, auf die Bedeutung der Funktionskreise Magen und Milz hinzuweisen.

Charakter von Milz/Pankreas:

„Minister von Wirtschaft und Ernährung“

Als materielle Basis des Körpers und Wurzel des „nachgeburtlichen Qi“ ist die Milz verantwortlich für die Aufnahme, Verteilung, Verarbeitung und Energiegewinnung aus der Nahrung.

Funktion von Milz/Pankreas:

- herrscht über Umwandlung und Transport,
- Aufbereitung von Nahrung und Energie.
- hält das Blut in den Gefäßen.
- kontrolliert Muskeln und Extremitäten.
- öffnet sich in Mund und Lippen.
- kontrolliert das aufsteigende Qi, hält die Organe am Platz.
- beherbergt das Denken.(Yi)

Die 5 Wandlungsphasen von Milz/Pankreas:

- Emotion: Grübeln, Sorgen, Nachdenklichkeit
- Klimafaktor: Feuchtigkeit
- Jahreszeit: Spätsommer, Herbstanfang
- Himmelsrichtung: Mitte
- Farbe: gelb
- Geschmack: süß
- Tageszeit: 9.00 -11.00

Funktion von Magen:

- Kochtopf für das „nachgeburtliche Qi“
- Wichtigstes Fu-Organ: richtet den Qi-Fluss nach unten
- Sammlung der Nahrung.
- Trennt und extrahiert die Nahrung.
- Leitet nach unten.
- Liebt Feuchtigkeit.
- Tageszeit: 7.00-9.00.

Aufgaben und Funktionen von Milz/Pankreas:

Magen und Milz/Pankreas sind wichtige Zang-Fu-Organen und als Produktionsstätte des „nachgeburtlichen Qi“, Yang, Blut, Körperflüssigkeiten in der gesamten TCM -Therapie von zentraler Bedeutung.

Der berühmte chinesische Gelehrte Li Gao in der Zeit der Song-Dynastie(960-1280 n. Chr.) unterstrich die besondere Bedeutung des „Mittleren Erwärmer“ durch die Gründung einer speziellen Schule zur Stärkung der Mitte, die in besonderer Weise die Therapie des „Mittleren Erwärmer“ hervorhob.

Die Wichtigkeit des Dreifach-Erwärmer

Der dreifache Erwärmer ist kein eigentliches Organ, sondern das Feine im menschlichen Körper, welches in seiner Natur Wärme ist, und mit dem Moment der Geburt aktiv wird und nur als Funktion, nicht als Organ auf drei Ebenen wirkt.

Der dreifache Erwärmer wird eingeteilt in:
Oberer, mittlerer und unterer Erwärmer.

Als besonderer Bote, hat der dreifache Erwärmer die Aufgabe, das Qi im Körper zu bewegen, die Wege zu öffnen, damit das Qi reibungslos durch die 3 Ebenen des Körpers fließen kann.

Menschliche Funktionen, seien es die körperlichen, seelischen oder geistigen Aspekte, sind auf Wärme angewiesen.

Wärme ist das, was den Menschen mit dem Gefühl des Wohls umgibt, ihn entspannt, und ist der Mensch entspannt, so sind auch seine Organe und deren Funktionen entspannt.

Anders ausgedrückt, der dreifache Erwärmer sorgt dafür, dass alle Durchgänge offen sind.

Dabei unterscheidet man drei Funktionen:

Der obere, der mittlere und der untere Erwärmer.

Untere Funktion – unterer Erwärmer:

für die Abwärtsbewegung und Ausscheidung der Schlacken.

Nieren, Blase und Dickdarm sind auf seine Wärme angewiesen.

Die unreinen Anteile müssen ausgeschieden und die reinen Anteile bewahrt werden.

Mittlere Funktion - mittlere Erwärmer:

betrifft Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse sowie den oberen Teil des Dünndarms. Diese Ebene wird oft mit einem Kochtopf verglichen.

Hier wird die Nahrung aufgenommen und zerlegt mit Hilfe von Enzymen.

Aus der Nahrung und dank der Verdauungsenergie des mittleren Erwärmers ist die Essenz des Lebens, Qi und Blut, entstanden.

*„Die Milz ist das zentrale, essentielle Organ für die Bildung von Qi und Blut.“
„Die Milz ist die Wurzel des Nach-Himmels-Qi“³*

Diese Energie, welche im mittleren Erwärmer entsteht nennt man auch: Nahrungsenergie oder Gu-Qi.

Diese Nahrungsenergie steigt nun auf zur Lunge.

Obere Funktion – oberer Erwärmer:

Nachdem im „mittleren Erwärmer“ aus der Nahrung die eigentliche Lebenskraft, Qi und Blut entstanden ist, steigen diese Substanzen nach oben zur Brust, wo sie sich mit dem Sauerstoff der Atemluft verbinden.

Unter dem Wirken von Lunge und Herz wird hier die Lebenskraft gesammelt.

Damit es zur Vollendung kommt bildet sich im Herzen unter Mithilfe des Ursprungs-Qi(Juan Qi) der Niere, das Wahre Qi, auch Zheng Qi genannt.

Das Zheng Qi versorgt außen und innen alles und unterteilt sich in das Wei Qi(Abwehr-Qi) und in das Ying Qi(Nähr-Qi)

Das Wei Qi befindet sich an der Oberfläche und schützt den Körper vor pathogenen Einflüssen.

Das Ying Qi zirkuliert im inneren des Körpers und nährt die Organe und die nachgeburtliche Essenz!!!

Das Zusammenspiel der nährenden und schützenden Energien ist das Spiel von Gesundheit und Krankheit in den fünf inneren Elementen(Organen).

Damit wir gesund bleiben, müssen wir diese drei Kammern hüten wie wertvolle Schätze.

Die drei Schätze sind: Qi, Jing und Shen

- Milz-Qi-Leere
- Milz-Yang-Leere
- Senkung aus Milz-Qi-Leere oder Milz-Qi-Kollaps
- Blutungen aus Milz-Qi-Leere
- Kälte und Feuchtigkeit bedrängen die Milz
- Feuchtigkeit und Hitze bedrängen die Milz

Milz-Qi-Leere

Das ist eines der häufigsten Syndrome in der klinischen Praxis.

Symptome:

- Chronische Müdigkeit, allgemeine Abgeschlagenheit
- Müdigkeit nach dem Essen
- Appetitmangel
- Schwäche und Kraftlosigkeit der Extremitäten
- Heißhunger auf Süßes
- blasser Teint
- weiche breiige Stühle
- Konzentrationsschwäche
- Zellulitis, Wassereinlagerungen
- Pilze
- Zungenkörper: hell und zart, evt. Zahnabdrücke

Milz-Qi-Leere

Empfehlung:

Kein:

- Milchprodukte
- Süßigkeiten
- Bitter/kalt
- Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Getreidekaffee
- Zitrusfrüchte, Melone
- Nüsse
- Zucchini, Auberginen
- Salat, Rohkost
- übermäßige geistige Arbeit, mentale Belastung

Gut:

- regelmäßige Nahrungsaufnahme
- „mittleren Erwärmer“ tonisieren
- Feuchtigkeit umwandeln und ausleiten
- Blut nähren und bewegen
- Geschmack: süß-warm, süß-neutral
- Kochmethode: neutral und wärmend

- Fenchel, Kürbis, Süßkartoffel, Broccoli
- Rind, Wachteln, Huhn
- Forelle, Lachs, Thunfisch
- süße Äpfel, Datteln, Aprikosen, süße Kirschen
rote Trauben
- Fencheltee, Süßholztee, Maishaartee, roter Traubensaft
- Grünkern, Hafer, Buchweizen, Amaranth, süßer Reis
- Lorbeer, Thymian, Kardamon, Zimt, Oregano, Kümmel, Koriander

Aus einer länger bestehenden Milz-Qi-Leere oder bei einer starken Schwächung der Milz kann sich eine Milz-Yang-Leere entwickeln.

Milz-Yang-Leere

Symptome:

- ständig kalte Füße und Hände
- häufiges Kältegefühl im Abdomen
- wässriger Stuhl, nicht übelriechend mit unverdauten Nahrungsresten
- chronische Verdauungsstörungen
- Ödembildung
- Müdigkeit, niedriger Blutdruck
- Ausfluss
- Kein Appetit und Hunger
- Verbesserung durch Wärme und Druck
- Mentale Belastung
- Feuchte und kalte Witterung über einen längeren Zeitraum
- Chronische Erkrankungen

Kein:

- Milchprodukte
- Süßigkeiten
- Bitter/kalt
- Kaltes und eisgekühltes
- Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Getreidekaffee
- Zitrusfrüchte, Melone
- Nüsse
- Zucchini, Auberginen
- Salat, Rohkost
- Gurke, Tomaten
- übermäßige geistige Arbeit, mentale Belastung

Gut:

- 3 warme Mahlzeiten täglich, regelmäßig
- Hauptgeschmack: 1/3 scharf, 1/3 süß
- 2-3 mal pro Woche Fleisch, Suppen
- Huhn, Lamm, Rind
- Forelle, Lachs, Schalentiere
- Hafer, Quinoa
- Petersilie, getrockneter Ingwer, Dill, Schnittlauch, Pfeffer, Zimt
- Galgantwurzel, Lorbeer, Koriander, Thymian
- Lauch, Zwiebel, Knoblauch
- Fenchel, Karotten
- Essig
- chinesische Zimtrinde
- Hühnersuppe mit Angelikawurzel

Senkung aus einer Milz-Qi-Leere oder Milz-Qi-Kollaps

Ursachen:

- Folge von Qi-Mangel und Yang-Mangel
- Große Erschöpfung
- Menschen die bei ihrer Arbeit viel stehen müssen
- Frauen sind häufiger betroffen

Symptome:

- Zeichen des Milz-Qi und Milz-Yang Mangels, zusätzlich Organprolaps
- Analprolaps, Uterusprolaps, Blasen und Magensenkung
- Nach unten drängendes Gefühl im Unterbauch
- Chronische Diarrhoe
- Hypotonie
- Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Kurzatmigkeit
- Schwindel
- Harninkontinenz
- Hämorrhoiden und Varizen
- Gelbe Gesichtsfarbe
- Ptosis

Empfehlung:

- Milz-Qi und Yang stärken, wie bei Milz-Qi und Yang Mangel
- So schnell wie möglich das Qi tonisieren!!!
- Wachtelsuppe
- Rinderkraftbrühe mit Radix Astragali
- Roter Ginseng
- Rezeptur: „Bu Zhong Yi Qi Tang“

Kein:

- Milchprodukte
- Süßigkeiten
- Bitter/kalt
- Kaltes und Eisgekühltes
- Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Getreidekaffee
- Zitrusfrüchte, Melone
- Nüsse
- Zucchini, Auberginen
- Salat, Rohkost
- Gurke, Tomaten
- Übermäßig geistige Arbeit, mentale Belastung

Eine gute diagnostische Frage in Bezug auf dieses Syndrom ist, ob dem Patienten wenn er aufsteht, schnell schwindlig wird.

(nach Bob Flaws)

Blutung aus Milz-Qi-Leere

Ursachen:

- wie bei Milz-Qi/ Yang-Mangel
- Schock

Die Milz beherrscht das Blut nicht!

Symptome:

- Zeichen des Milz-Qi- und Milz-Yang-Mangels
- zusätzliche Blutungen v.a: in der unteren Körperhälfte
- blutige Stühle, Petechien, Schmierblutungen,
- Zyklusstörungen, heftige Blutungen, kurzer Zyklus, später Zyklus
- geplatzte Äderchen, Krampfadern
- Nasenbluten
- Zahnfleischbluten
- Kältesymptome
- Anämie
- Helle Zunge
- Puls: dünn und leer

Empfehlung:

- Qi und Yang stärken und erwärmen und Blutung stoppen.
- Rezepte, welche die Blutung stoppten!
50g Beifuß in einer Pfanne rösten mit ½ l Wasser übergießen
und 15 Minuten köcheln lassen
„Yu Nan Bai Yoo“
- Qi tonisieren!
- Ginseng
- Kraftbrühen

Kälte und Feuchtigkeit bedrängen die Milz

Bei genügendem Milz-Qi können alle Flüssigkeiten weiterverarbeitet und verteilt werden.

Bei einer Milz-Qi-Schwäche kommt es zu einer Störung des Flüssigkeitstransportes, diese kann sich in Form von Nässe oder gar Schleim ansammeln und das geschwächte Organ Milz weiter schädigen.

Die Milz liebt Trockenheit und verachtet Feuchtigkeit!!!

Ursache:

- äußere bioklimatische Faktoren wie Nässe und Feuchtigkeit (feuchte Wohnung, nasse Herbsttage)
- eine im Innern des Körpers entstandene Nässe, zuviel Yin-Nahrung, Rohkost, Milchprodukte, Süßigkeiten
- Fast Food, Limonaden
- Grübeln, Schuldgefühle

Symptome:

- körperliches Schweregefühl, Müdigkeit
- Druck und Völlegefühl im Ober und Unterbauch
- Appetitmangel
- Geschmackverlust oder
- Süßlicher und schleimiger Mundgeschmack
- Kein Durst
- Ödeme
- Übelkeit, Erbrechen
- Weiche Stühle bis Durchfall
- Ausfluss
- Pilzproblematik
- Blähungen

Zunge: blass, dicker, weißer, stark feuchter oder klebrig-schmieriger Belag

Puls: schlüpfrig, langsam

Kälte und Feuchtigkeit bedrängen die Milz

Empfehlung:

- Feuchtigkeit beseitigen und Milz und Magen stärken
- Moxa!
- Pikante und würzige Essenszubereitung
- Rindfleisch mit Gerste!
- Ingwer, Kardamon, Koriander
- Quinoa, Buchweizen, Hafer, Reis und Ingwer
- Kürbis, Karotten
- Maishaartee mit Ingwer

Hitze und Feuchtigkeit bedrängen die Milz

Ursache:

- Folge von feuchter Kälte durch Stagnation
- äußere Nässe und Hitze
- süßer Alkohol
- süß, scharfe Lebensmittel
- Eifersucht, Neid

Symptome:

- Übelkeit mit Verschlimmerung durch Gerüche
- Starker Mundgeruch
- Schwäche, Müdigkeit
- gelblich, glänzende Gesichtsfarbe
- Stuhl übelriechend und klebrig, fettig, weich
- Ausfluss gelblich
- Nässende Hautausschläge
- Pilz

Kein:

- Gebratenes
- Fett
- Schokolade
- Milchprodukte
- Süßer Alkohol

Empfehlung:

- Chrysanthemenblütentee, Löwenzahntee, Birkenblätterttee
- Getreidekaffe mit Kardamon
- Schwedenbitter
- Gemüse gekocht und gedämpft
- Hirse, Reis
- Ente, Pute, Kalb
- Salat

Der Magen

Der Funktionskreis Magen wird in der TCM allgemein als ein sehr bedeutendes „Fu-Organ“ bezeichnet.

Seine Aufgaben und Funktionen sind mit denen der Milz verbunden.

Die wichtigste Aufgabe des Magens ist die Aufnahme der Nahrung und deren Weiterleitung über die Milz.

Der Allgemeinzustand des Menschen ist stark von der Konstitution des Magens abhängig.

Ist der Magen mit genügend Qi ausgerüstet, verspricht das einen kurzen Krankheitsverlauf. (Eine Aussage chinesische Ärzte)

Die Aufgabe des Magens ist es, die aufgenommene Nahrung zu zerkleinern und verdauen.

Nach chinesischer Vorstellung wird die Nahrung durch den Magen in reine und unreine Bestandteile unterteilt.

Die reinen, klaren Bestandteile werden zur Milz weitergeleitet, die unreinen, trüben Nahrungsanteile über die Därme ausgeschieden.

(siehe „Dreifacher-Erwärmer“)

Schädigend auf den Magen wirken besonders Trockenheit und Hitze.

z.B: scharfe Gewürze, Kaffee, hochprozentiger Alkohol oder wärmende Kochmethoden, wie gegrillte oder scharf angebratene Nahrungsmittel. Starke Emotionen wie Wut, Frustration können ebenfalls Hitze erzeugen und den Magen attackieren.

Voraussetzung für einen guten Magen ist die Ernährung!!!

Wichtig:

- regelmäßiges, warmes Essen, Frühstück!
- gut kauen, kein hastiges Essen
- gute Qualität der Lebensmittel

Die beste Zeit um das Magen-Qi aufzubauen ist morgens zwischen 7Uhr und 9 Uhr.

- Magenkälte
- Magenfeuer
- Magen-Yin-Mangel
- Nahrungsstau im Magen

Magenkälte

Ursachen:

- kalte Nahrungsmittel, chronisches Übermaß an Salaten, Rohkost,
- eisgekühlte Getränke
- nasse Badekleider
- konstitutionell

Dieses Syndrom kann in der Praxis mit einer Yang-Schwäche der Milz vergesellschaftet sein.

Symptome:

- Schmerzen im Oberbauch
- Erbrechen von klarer Flüssigkeit
- Kein Hungergefühl
- Keine Lust auf kalte Getränken
- Schluckauf, Übelkeit
- Verbesserung durch Wärme

Empfehlung:

- warme, heiße Nahrungsmittel
- Kochmethode: wärmend
- Geschmack: süß-heiß, süß-warm, bitter-warm, bitter-heiß
- Moxa, Wärmflasche
- Hierbei können alle Nahrungsmittel berücksichtigt werden,
- die den „Mittleren Erwärmer“ stärken

Kein:

- Rohkost
- Kamillentee, Sojamilch
- kalte Getränke

Magenfeuer

Bei diesem Fülle Hitze Syndrom des Magens werden die Säfte ausgetrocknet!

Ursache:

- heiße, fette Nahrungsmittel
- scharfe Gewürze
- wärmende Zubereitungsmethode
- Rauchen, Alkohol
- hitzige Emotionen

Symptome:

- Brennen und Schmerzen im Epigastrium
- Durst, Verlangen nach kalten Getränken
- übermäßiger Appetit, Heißhunger
- Zahnfleischbluten
- Erbrechen nach dem Essen
- Mundgeruch
- gelber mitunter trockener Belag

Empfehlung:

Kein:

- Alkohol, Kaffee, Rauchen
- scharf, sauer, salzig
- Fleisch

Gut:

- kühle, kalte Nahrungsmittel
- Kochmethode: kühlend
- Wassermelone, Banane, Birne, Kompotte
- Kamillentee, grüner Tee, Weizenbier, Sojamilch
- Mungbohnen, Sprossen, Spinat, Burke, Chinakohl
- Joghurt

Magen-Yin-Mangel

Der Magen-Yin-Mangel ist ein häufiges Syndrom, meist bedingt durch schlechte Ernährungsgewohnheiten, aber auch chronische Hitzeerkrankungen des Magens.

Ursache:

- spätes abendliches Essen
- hektisches Essen
- chronische Hitzeerkrankungen des Magens

Symptome:

- hungrig, aber kein Appetit
- trockener Mund und Hals, vor allem nachmittags
- Nachmittagsfieber oder Hitzegefühl
- trockene harte Stühle
- Durst ohne Trinkbedürfnis,
- geringe bis mäßige Schmerzen im Epigastrium,
- typische Magenfalte um den Mund, rote Nase
- rote, trockene, Zunge, ev. Rissig

Empfehlung:

Kein:

- warme, heiße, scharfe Nahrungsmittel
- Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee, Rauchen
- gegrillte Nahrungsmittel
- Essig

Gut:

- neutrale, kühlende Nahrungsmittel
- Kochmethode: kühlend, säfteaufbauend, kochen, dämpfen
- Kartoffeln, Reis
- Milch, Obers
- Schweinefleisch
- Käsepappeltee

Nahrungstau im Magen

Ein Syndrom, das häufig durch übermäßige Nahrungsaufnahme zu einem falschen Zeitpunkt, insbesondere ausgiebiges Abendessen und Feiertagsschlemmerei entsteht.

Ursache:

- Überessen
- hastiges, schnelles Essen
- emotionale Belastung
- chronischer Qi/Yang Mangel der Mitte

Symptome:

- Erbrechen, Übelkeit
- Aufstoßen, saurer Reflux
- Mundgeruch
- Blähungen, breiiger Stuhl
- Schlafstörungen – Hitze!
- besser nach Darmentleerung!!!

Empfehlung:

- Essen in ruhiger Atmosphäre
- Verdauungsliköre: Anis, Kümmelschnaps, Kräuterliköre
- Sonstiges: Gerste, Hirse, Ingwer, Koriander, Fenchel
- Pfefferminztee, Kardamontee, Ingwertee

Die Gedanken Seele

„Die Gedanken-Seele wird der Erde zugeordnet.

Sie wohnt in der Milz. Diese Seele ist ruhig, etwas behäbig und ausgeglichen. Sie verkörpert die erdige und bodenständige Weisheit, das Lernen und die Fürsorge für andere.

Daher wird sie von den Chinesen hoch geschätzt.

Jede Neigung zu Verrücktheit ist ihr fremd. Sie zieht ein gutes Essen vor. Sie verkörpert das In-sich-selbst-Ruhen.

Ist sie geschwächt, kann eine expansive Hun-Seele sich an ihrer Stelle breit machen.

Der chinesische „Dickbauchbuddha“, den nichts aus der Ruhe bringen kann, ist die Verkörperung der Erdseele, er frisst alles und verarbeitet es problemlos, daher der große Bauch und das immer währende Lächeln.

Die Liebe der Gedanken-Seele realisiert sich darin, sich und andere Menschen, vor allem Kinder, zu nähren und zu harmonisieren.

Sie veranstaltet schöne und gesunde Festgelage für Freunde und die Familie und gibt gerne guten Rat in schwierigen Lebenslagen. Sie hat Verständnis für Schwächen, auch die eigenen, und lächelt weise darüber.

Manchmal passiert es der Gedanken-Seele, dass ihre großzügige und gutmütige Art missbraucht werden, oder dass sie vergisst sich selbst zu nähren und Freude zu bereiten. Dann wird sie müde, kalt und farblos. Eine unbestimmte Sehnsucht macht sich in ihr breit, doch ihr eigenes schwaches Hun geht nicht allein auf Reisen.

Die Leere, die in ihrer Mitte entstanden ist kann von aggressiven fremden Hun-Seelen leicht vereinnahmt werden.

Bald ist sie nicht mehr sie selbst.“

Die Aktivierung der Gedanken-Seele: Stärkung der Mitte (zitiert aus dem Buch: „Der Weg der Kaiserin“)

*„Wenn man eine Krankheit behandelt sollte zuerst eine Ernährungstherapie stattfinden.
Erst wenn diese nicht hilft, muss man es mit Drogen versuchen.
Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich,
sich einer guten Gesundheit zu erfreuen.“⁴*
„Sun Si Miao“

Schon zur Zeit der Ming Dynastie war die Basis jeglicher Therapie die Stärkung der Mitte, der konsequente Aufbau und Schutz des Organsystems von Magen und Milz/Pankreas, hauptsächlich durch die Ernährungstherapie.

Viele Ärzte vertraten die Ansicht, erst wenn der „Mittlere Erwärmer“ im Gleichgewicht ist, bilden sich für den Organismus genügend Qi, Blut und Körperflüssigkeit, um darauf mit weiteren Therapien, etwa der Akupunktur, aufzubauen.

Meine Ausbildung hat es mich gelehrt besonders auf zwei Kriterien in der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ zu achten:
Erstens auf den Schlaf und zweitens auf die Verdauung, welche nur stark sein kann, wenn der „mittlere Erwärmer“ im Gleichgewicht ist!!!

Kremsmünster, 2005-09-23

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

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

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

Auszüge aus:

- Kastner J.: Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Hippokrates
Seite: 8, 18, 19, 70, 71,74, 75, 79, 81,82
- Li. C. und Krautwald U.: Der Weg der Kaiserin. Knauer
Seite: 59
- Wetter U.: 5 Elemente Küche. Westlich kochen nach der chinesischen
Ernährungslehre. AT Verlag.
Seite: 14
- Schauer C.: Ausbildungsskript

¹ Kastner, J.: Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Hippokrates. Seite 42

² Kastner, J.: Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Hippokrates. Seite 41

³ Schauer C.: Ausbildungsskript

⁴ Miao S.: Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Hippokrates. Seite 42