

Susanne Hornfeck • Nelly Ma

Hausmittel aus China

BACOPA VERLAG

Impressum:

Haftung: Alle Angaben in diesem Buch sind nach bestem wissenschaftlichen Können der Autorinnen gemacht. Weder die Verfasserinnen noch der Verlag können für Angaben über die Wirkung Gewähr übernehmen. Es bleibt in der alleinigen Verantwortung des Lesers / der Leserin, diese Angaben einer eigenen Prüfung zu unterziehen. Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird ausdrücklich hingewiesen.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

Originalausgabe 2002, 9. Auflage 2015. Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München

Kalligraphien: Nelly Ma
Illustrationen: He Gen De
Layout: truxa.grafik.design
© 2022, BACOPA VERLAG
4521 Schiedlberg/Austria
10. Auflage

verlag@bacopa.at, www.bacopa.at. www.bacopa-verlag.at

Printed in the EU

ISBN: 9783991140290

Vorwort zur Neuauflage

Zwanzig Jahre sind vergangen, seit die Autorinnen das deutschsprachige Lesepublikum erstmals mit traditionellen chinesischen Hausmitteln vertraut gemacht haben. Aber was in diesem Büchlein an Heilwissen versammelt ist - und das haben Hausmittel so an sich - ist keineswegs überholt. Im Gegenteil, die traditionelle chinesische Medizin erfreut sich wachsender Beliebtheit, denn ihre Methoden sind ebenso sanft wie wirksam, vor allem, wenn es sich um Beschwerden handelt, bei denen man zunächst nicht unbedingt ärztliche Hilfe konsultiert.

Ob es darum geht, Erkältungen vorzubeugen, einen morgendlichen Kater zu lindern, das Haar zu kräftigen, Stress besser zu bewältigen, das Gewicht zu reduzieren oder den Schlaf zu verbessern - Chinesen kennen für jedes dieser Probleme eine Fülle von Hausmitteln, um es schnell und ohne großen Aufwand in den Griff zu bekommen. Aus dem unerschöpflichen chinesischen Quellenmaterial haben die Autorinnen die besten und bewährtesten Übungen und Rezepte ausgewählt. Auf diese Weise ist ein kleiner chinesischer Hausschatz entstanden, der uns hilft, gesund, hübsch, entspannt und fit zu bleiben.

Inhalt

Einleitung	9
Die drei Grundlagen der Gesundheitspflege.....	11
Yin und Yang.....	12
Die fünf Elemente und ihre Wandlungsphasen.....	13
Nahrungsmittel und ihre thermische Qualität.....	14
Leitbahnen und Qi.....	15
Gesund im Jahreslauf	19
CHUN – Der Frühling	21
Frühjahrmüdigkeit und was man dagegen tun kann	22
Feste und Feiern — und die Folgen.....	25
Fliegende Drachen	28
XIA – Der Sommer	29
Ernährung im Sommer	30
Urlaubs- und Reisezeit	32
QIU – Der Herbst	35
Ernährung im Herbst	36
Massage zur Nierenstärkung	41
DONG – Der Winter	45
Wärmende Nahrungsmittel	46
Gut gerüstet ins kalte Winterwetter	51
Erkältung ist nicht gleich Erkältung.....	53

Haut & Haare	57
Innere Kosmetik	59
Schönheit durch Essig	60
Äußere Kosmetik.....	61
Massagen und Übungen für die Schönheit	63
Haarpflege	66
Mittel gegen Haarausfall	69
Die Augen – Fenster nach außen und innen	73
Augenübungen.....	74
Augenmassagen	75
Fingerspiele	78
Heil- und Nahrungsmittel für die Augen	79
Abnehmen auf Chinesisch	81
Der rechte Zeitpunkt zum Abnehmen	82
Massagen	82
Fingerspiele	84
Tees	85
Genießen und schlank werden.....	87
Abnehmen mit Essig	93
Menüvorschläge	95
Anspannen und loslassen	97
Abhilfe bei Stress	98
Selbst- und Partnermassage für Kopfarbeiter.....	102
Drei Minuten vor und nach der Arbeit	107
Speisen zur Hirn- und Gedächtnisstärkung	109
Prüfungsstress	111

In die Heimat der Träume gehen	113
Die richtige Schlafvorbereitung	113
Heilkissen zur Schlafunterstützung.....	116
Abhilfe bei Schnarchen	118
Übungen mit Qi-Gong-Kugeln	119
Schlafprobleme bei Kindern.....	121
Alt werden und jung dabei bleiben	125
Den Körper stärken	126
Übungen für die Füße	129
Handgymnastik.....	132
Ernährung.....	133
Zahnpflege.....	141
Fit in jeder Lebenslage	143
Anhang	149

中 養 等 生

Einleitung

Die Weisen behandeln nicht jene, die schon krank sind, sondern sie beschränken sich auf die Unterweisung derer, die noch gesund sind ... Medikamente an Kranke zu verabreichen und Aufstände zu unterdrücken, die bereits ausgebrochen sind, ist dem Verhalten von Leuten zu vergleichen, die, wenn sie Durst verspüren, mit dem Ausheben eines Brunnenlochs beginnen oder Waffen schmieden, wenn die Schlacht bereits tobt.

So heißt es im *Huangdi Neijing*, dem ›Klassiker des Gelben Kaisers‹ und Grundlagenwerk der traditionellen chinesischen Medizin.¹ In China existiert seit alters ein hohes Bewusstsein für das körperliche Wohlbefinden. Der Körper wird nicht erst wahrgenommen, wenn er nicht mehr wie gewohnt funktioniert und Krankheitssymptome aufweist, sondern er wird als energetisches Wirkungsgefüge begriffen, das es zu stärken und im Gleichgewicht zu halten gilt.

Zur Gesundheitsvorsorge wurden zahlreiche Techniken entwickelt, die nicht unbedingt an ärztliche Behandlung geknüpft waren und auch heute noch fest im Alltagsleben verankert sind.

Dabei wird vor allem darauf geachtet, was der Mensch isst und wie sich die einzelnen Nahrungsmittel auf seine individuelle Körperverfassung auswirken. Die chinesische Küche ist nicht nur geschmacklich eine der interessantesten auf der Welt, in ihre Rezepte sind zugleich heilkundliche Erkenntnisse eingegangen. Außerdem wurde in China auf der Grundlage der Theorie von den Leitbahnen und ihren Reizpunkten eine Reihe von Therapieformen entwickelt, die durch Bewegungsübungen (*taiji quan* und *qigong*) oder gezielte Manipulation bestimmter Reizpunkte (Akupunktur, Akupressur, Massage) stärkenden und heilenden Einfluss auf das Körpergeschehen nehmen.

Basierend auf den Behandlungsmethoden der traditionellen chinesischen Medizin hat sich auf diese Weise eine Vielzahl von Hausmitteln und Rezepten herausgebildet, die leicht nachzuvollziehen und ohne großen Aufwand erlernbar sind. Sie werden innerhalb der Familie von Generation zu Generation weitergegeben und sind in einer umfangreichen Ratgeberliteratur festgehalten worden. Die älteren Sammlungen reichen bis in die Song- und Tang-Zeit (7. bis 13. Jahrhundert) zurück und haben klangvolle Namen wie »Geheime Aufzeichnungen aus der steinernen Kammer« (*Shishi milu*), »Rezepte - Gold wert« (*Qianjin yaofang*) oder »Nothelfer neben dem Ellenbogen« (*Gehong zhouhou beiji fang*). Aber auch heute füllen Gesundheitsratgeber viele Regalmeter in den Buchhandlungen sowohl auf dem chinesischen Festland als auch in Taiwan. Ja sogar die Tagespresse gibt ihren Lesern jahreszeitlich abgestimmte Anregungen und Rezepte für die Gesundheitsvorsorge.

Die beiden Autorinnen haben während längerer Lebens- und Arbeitsphasen in China bzw. Taiwan die Wirksamkeit dieser einfachen Hausmittel am eigenen Leib erfahren können. Daraufhin haben sie das unerschöpfliche Quellenmaterial, das bislang im Westen kaum beachtet und übersetzt wurde, gesammelt, gesichtet und in Auswahl übersetzt. Sie haben mit alten Leuten

gesprächen und Freunde und Verwandte befragt. Das ist nicht schwer, denn solche Hausmittel sind beliebte Gesprächsthemen der Chinesen. Daraus ist ein Ratgeber mit Rezepten und Übungen für Gesundheitspflege und Kosmetik entstanden, der ohne ausgefallene Zutaten und großen Lernaufwand auskommt - ein Hausschatz für alle Lebenslagen. Natürlich ersetzen diese Hausmittel nicht den Arztbesuch, sie können aber bei Alltagsproblemen vorbeugend und lindernd wirken. Darüber hinaus soll das Buch dazu anregen, die Verantwortung und Vorsorge für das körperliche Wohlbefinden in die eigenen Hände zu nehmen und nicht allein von den Produkten der Pharmaindustrie Heilung und Linderung zu erwarten.

Die drei Grundlagen der Gesundheitspflege

Die drei Grundlagen der Gesundheitspflege, auf denen die Hausmittel in diesem Buch beruhen, sind Ernährung, Massagen auf der Basis der Meridiane und ihrer Reizpunkte sowie gezielte Übungsformen zur Stimulation des Qi. Wir haben in den einzelnen Kapiteln Problemfelder des Alltags herausgegriffen und dazu Ratschläge aus allen drei Bereichen zusammengestellt. Möchte zum Beispiel jemand abnehmen, so findet er Rezepte für entsprechende Gerichte und Tees, erfährt, wie er durch gezielte Massagen die Gewichtsabnahme fördern kann, und lernt durch Fingerspiele lästige Pfunde loszuwerden. Die unterschiedlichen Methoden unterstützen und ergänzen sich gegenseitig. Heilgerichte können die Mahlzeiten ergänzen, und Massagen und Übungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren. Morgengymnastik gehört in China zum Straßenbild, Fingerspiele oder Qi-Gong-Kugeln kommen an der Bushaltestelle oder vor dem Fernseher zum Einsatz, und in einem der inzwischen so beliebten Gesundheitslokale können Sie sich Ihr Menü von einem

Restaurantarzt zusammenstellen lassen, der Ihnen zuvor eine Pulsdiagnose gestellt hat. Sie können also Ihr spezielles Problem auf unterschiedliche Weise angehen. Allerdings müssen Sie ein wenig Ausdauer und Geduld mitbringen, denn diese Hausmittel entfalten ihre Wirkung nur nach regelmäßiger und langfristiger Anwendung.

Yin und Yang

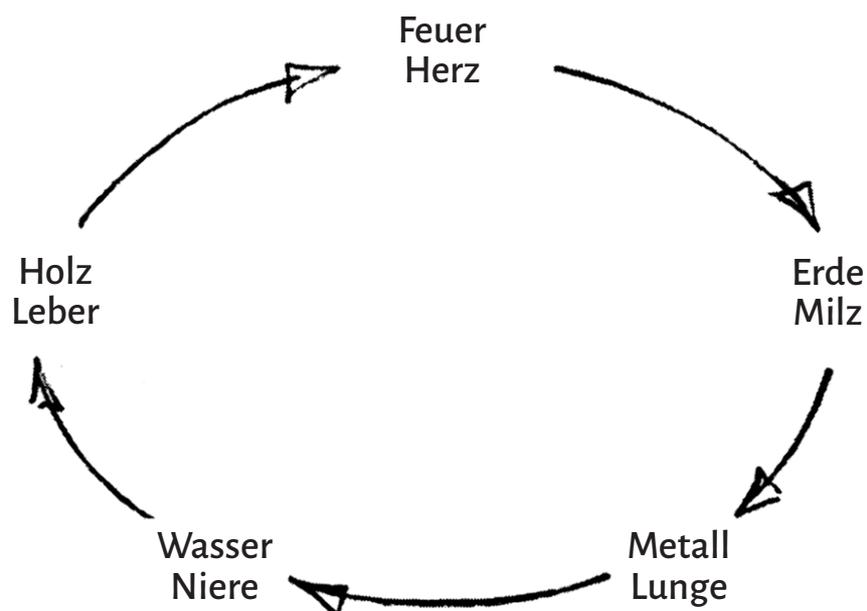
Essen dient nicht allein dem Stillen des Hungers oder dem Genuss. Es beeinflusst auch ganz entscheidend den Ausgleich von Yin und Yang, auf dem nach Auffassung der traditionellen chinesischen Medizin unsere Gesundheit beruht. *Yin* wird übersetzt mit sanft, dauerhaft und dunkel; ihm wird die Qualität weiblich zugeschrieben. *Yang* bedeutet kraftvoll, schnell und hell und hat die Qualität männlich. Beim Menschen sind Yin und Yang in der Regel nicht ausgeglichen, eine solche Harmonie ist ein Wunschzustand. Bei den meisten überwiegt entweder das Yin oder das Yang, oder es mangelt umgekehrt am Yin oder Yang. Die jeweilige Befindlichkeit stellt in China der Arzt durch Puls- und Zungendiagnose fest. Entsprechend kann dann therapiert oder durch Nahrung ausgeglichen werden. Außerdem wird den Jahreszeiten große Bedeutung beigemessen. Der Wandel der Jahreszeiten wird als ein Wechselspiel von Yin und Yang verstanden. Nur wenn der Mensch sein Verhalten diesem Rhythmus anpasst, kann er seine Energiepotenziale optimal nutzen und gesund bleiben.

Frühjahr und Sommer stehen im Zeichen der Geburt und des Wachsens. In dieser Phase herrscht das männliche, starke, emporstrebende Yang vor, deshalb sollte es in dieser Zeit unterstützt und genährt werden. Man sollte im Hinblick auf die nächste, *yin*-dominierte Phase bereits Reserven anlegen, nicht zu viel Energie

vergeuden und die innere Kälte nicht zu stark werden lassen, die das Yang schwächt. Herbst und Winter stehen im Zeichen des Sammelns und Speicherns. In dieser Phase, in der das weibliche, dunkle und passive Yin gestärkt werden muss, darf man nicht zu viel Essenz (Sekrete und Körpersäfte) verlieren. Im Kapitel über den Jahreslauf zeigen wir Ihnen, wie Sie zu jeder Jahreszeit Ihren Körper kräftigen und unterstützen können.

Die fünf Elemente und ihre Wandlungsphasen

Alle Phänomene der Natur sind einem stetigen Wandel unterworfen, der sich in fünf Phasen einteilen lässt. Jeder Phase ist ein Element zugeordnet: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser. Die Elemente befinden sich in einem Kreislauf, worin sie sich gegenseitig hervorbringen (*sheng*) und überwinden (*ke*). Die fünf Elemente und ihre Abfolge spielen im Jahreslauf eine wichtige Rolle. Jedem ist ein Organ zugeordnet, weshalb sie unmittelbar mit Gesundheit und Krankheit in Verbindung stehen.



Nahrungsmittel und ihre thermische Qualität

In der chinesischen Ernährungslehre und Medizin werden einzelnen Nahrungsmitteln die Eigenschaften »heiß«, »warm«, »neutral«, »kühl« und »kalt« zugewiesen. Damit charakterisiert man ihre energetische Wirkung auf den Menschen. In der Ernährung sollten die thermischen Qualitäten ausgewogen sein, dann stärkt sie Yin und Yang im Körper. Darauf basieren viele Grundprinzipien der besonders bekömmlichen chinesischen Küche. Bestimmte Jahreszeiten und Krankheitszustände wiederum werden durch ein Zuviel an Hitze oder Kälte charakterisiert. Bewusst eingesetzte Nahrungsmittel und Gerichte können hier Ausgleich schaffen, Krankheiten vorbeugen und bei gezielter Diät auch heilen.

- Heiße Nahrungsmittel mobilisieren die Abwehrkräfte und verhindern Kältezustände im Körper. Dazu gehören scharfe Gewürze, schwarzer Pfeffer, Curry, Zimt, Muskat und Knoblauch, außerdem getrockneter Ingwer, Chili und hochprozentiger Alkohol, Früchte wie Aprikosen und Grapefruit. Fenchel, Paprika und weißer Rettich sowie Hammel und alle gegrillten Fleischgerichte werden dieser Gruppe zugeordnet.
- Warme Nahrungsmittel erwärmen den Körper, können jedoch in größeren Mengen verzehrt werden als die heißen Nahrungsmittel. Dazu zählen frischer Ingwer, Lauch, Zwiebeln und Schalotten, Rote Beete, Huhn, Lamm und die meisten Fischarten sowie Käse. Als warme Früchte gelten Pfirsiche, süße Melonen, Pflaumen, Beeren, Kirschen, Litschi, Kumquats und Getränke wie schwarzer Tee, Kakao und Rotwein sowie Essig.
- Neutrale Nahrungsmittel bauen Qi auf und harmonisieren Yin und Yang, sie sind besonders verträglich und schonend für den Körper. Dazu zählen Butter, Milch, Eier, Sauermilch-

produkte, die Getreidesorten Dinkel, Hirse und Mais, Kartoffeln, Möhren, Pilze, Kohl, Feldsalat, Rindfleisch, Hülsenfrüchte und Nüsse sowie Trauben und als Getränk Malzbier.

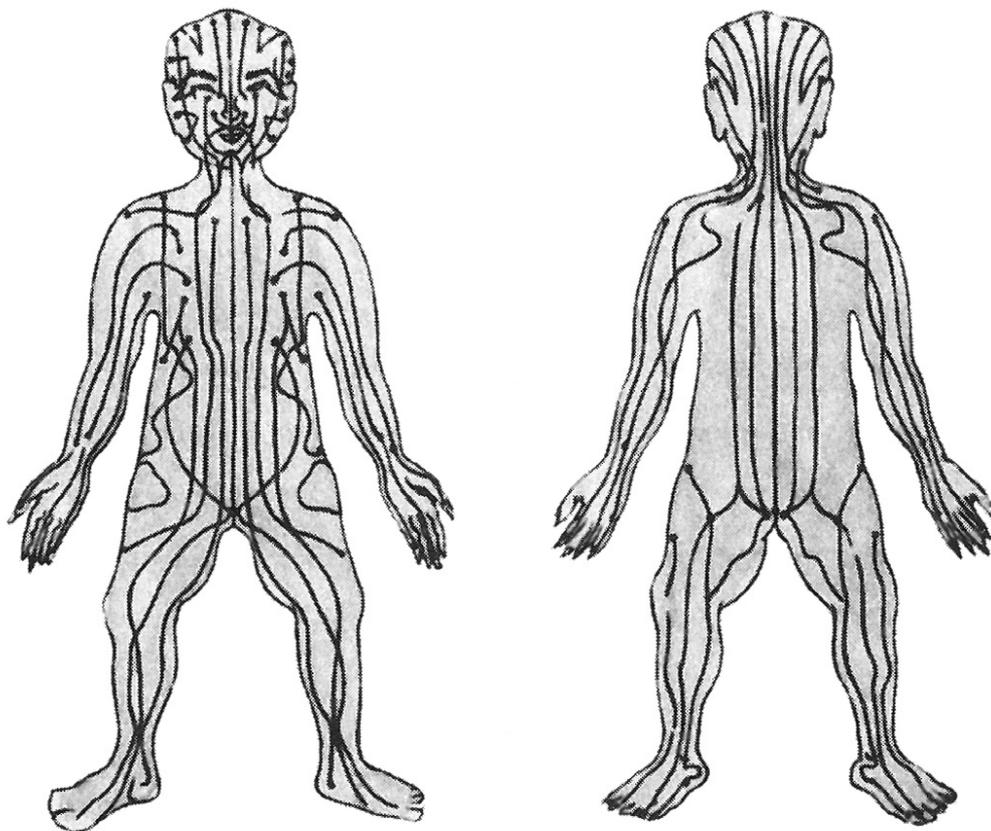
- Kühle Nahrungsmittel unterstützen die Bildung von Körpersäften und Blut und befeuchten Schleimhäute und Gewebe. Kühl sind die meisten Gemüsesorten und Salate, einheimische Früchte und Mandarinen sowie Kräutertees (außer Fencheltee, der heiß ist), Sojasprossen, Tofu und Weizen, die Geflügelsorten Ente und Pute.
- Kalte Nahrungsmittel treiben, vor allem im Sommer oder bei bestimmten Krankheitsbildern, innere Hitze aus, sollten aber nicht im Übermaß genossen werden. Vor allem Schwangere und Frauen im Klimakterium sollten sie meiden. Zu den kalten Nahrungsmitteln zählen unter anderem Bananen, Orangen und Zitronen, Kiwis, Papayas, Avocados, Spargel und Kürbis, Tomaten, Salatgurken, Joghurt sowie Wild und Meeresalgen. Kalte Getränke sind: grüner Tee, Mineralwasser und Bier.

Leitbahnen und Qi

Die Leitbahnen, *jing luo*, bilden ein unsichtbares Transportsystem im Körper. *Jing* bedeutet »Straße« oder »Weg« und bezeichnet die vertikalen Verbindungen; sie führen ins Innere des Körpers und verbinden die Organe miteinander. *Luo* bedeutet »Netz«, diese Bahnen verlaufen horizontal, bilden viele Verzweigungen und bleiben mehr an der Oberfläche des Körpers. Das Netz von Leitbahnen stellt nach außen die Verbindung zu den Gliedmaßen, Sinnesorganen und Körperöffnungen her, es vernetzt oben und unten, innen und außen und schließt den Körper zu einer organischen Ganzheit zusammen. In diesem Wegenetz fließt die feinstoffliche Energie Qi, die im Körper wichtige Auf-

gaben hat. An bestimmten Reizpunkten auf den Leitbahnen tritt das Qi an die Oberfläche; sie bilden die Durchtrittspunkte der Energieströme. Man kann sie durch Druck (Akupressur, Massage), Nadeln (Akupunktur), Wärme (Moxibustion und Bäder) und Übungen (Qi-Gong) beeinflussen und damit Einfluss auf das innere Körpergeschehen nehmen. Schon in dem auf das dritte Jahrtausend v. Chr. zurückgehenden Medizinklassiker sind 365 solcher Punkte definiert. Das *Huangdi Neijing* vergleicht sie mit den Knoten an einer Bambusstange. Die traditionelle chinesische Medizin unterscheidet zwölf Hauptleitbahnen.

Sie beginnen oder enden in der Mehrzahl an Händen und Füßen oder am Kopf. Daher konzentrieren sich viele Übungen – etwa die Fingerspiele – oder Massageformen auf diese Bereiche. Sie werden jetzt auch verstehen, warum ein gezielter Druck auf



die Fußsohle oder die Kopfhaut so viel Positives für Ihren Körper bewirken kann. Beim Auffinden der Punkte helfen Ihnen die Abbildungen. Aber auch das eigene Gespür ist gefragt, da sich die Punkte meist durch Druckempfindlichkeit oder Schmerz bemerkbar machen. Sofern die Punkte sich nicht auf der Mittelachse des Körpers befinden, sind sie immer beidseitig zu behandeln. Die angegebenen Maßeinheiten stellen keine absoluten, sondern relative Werte dar. Sie sind auf die individuellen Körperdimensionen abgestimmt. Wir folgen in diesem Buch den in der Medizin üblichen lateinischen Abkürzungen, wie sie in den Standardwerken angegeben sind.²

Hinweise zu den Rezepten

- Die Zutaten für die Heilgerichte erhalten Sie am besten im Chinaladen. Viele Artikel gibt es mittlerweile auch in Reformhäusern oder Naturkostläden. Sofern es sich um Kräuter handelt, wenden Sie sich an Apotheken, die chinesisch ausgerichtet sind. Man findet sie inzwischen in vielen Großstädten, häufig sind sie TCM-Kliniken angeschlossen. Die Arzneikräuter, die dort verkauft werden, sind in jedem Fall auf Schadstoffe geprüft. Auch das Internet bietet inzwischen entsprechende Adressen für den Versandhandel.
- Zum Braten sollte ein Wok oder eine Teflonpfanne verwendet werden. Es ist wichtig, dass immer auf großer Hitze angebraten wird, damit sich die Poren des Fleisches schnell schließen und das Gemüse knackig bleibt. Keine Angst vor Fettspritzern: In der chinesischen Küche muss es zischen. Lieber einmal mehr den Herd putzen als kostbare Nährstoffe verderben lassen. Zum Braten können alle geschmacksneutralen pflanzlichen Öle verwendet werden, die für hohe Temperaturen geeignet sind.

- Als Sojasoße empfiehlt sich die hellere, nicht eingedickte Sorte. Essig sollte aus Reis hergestellt sein. Die dunkle Variante (vergleichbar unserem Balsamessig) ist aromatischer, färbt aber manche Gerichte stark ein. Den Reiswein (*huang jiu*) kann zur Not auch ein trockener Sherry ersetzen.
- Aromatisierende Zutaten wie Ingwer oder Knoblauch werden immer zu Beginn des Bratvorgangs ins heiße Öl gegeben, in das sie ihre Aromastoffe entlassen. Wer den Ingwer oder Knoblauch nicht mitessen will (was allerdings schade wäre), sollte ihn in Scheiben zugeben, damit er ihn anschließend leichter wieder herausfischen kann. Andere Gewürze wie Salz, Sojasoße, Zucker und Pfeffer werden dagegen erst zugegeben, wenn die Poren des Kochgutes geschlossen sind. Achtung, bei den hohen Brattemperaturen kann dieser Prozess sehr kurz sein! Stellen Sie sich daher alle Zutaten in Reichweite bereit.
- Die Rezepte beziehen sich immer auf eine Person. Meist bereitet man eine so genannte Tagesdosis zu, die über den Tag verteilt gegessen wird. Als Maßeinheit gilt die Reisschale, die in etwa einer Kaffeetasse entspricht. Das Heilgericht ist immer Teil einer Mahlzeit und wird nicht ausschließlich gegessen. Allerdings sollte dies möglichst über einen längeren Zeitraum geschehen.
- Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. Das Tiefkühlen oder die Zubereitung in der Mikrowelle verändern die energetische Struktur der Nahrung.

四季

**Gesund
im Jahreslauf**

