



Hollmayer, P. Ernährung nach der Traditionellen Chinesi- schen Medizin



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Verlag: Verlag des Via Vita Institutes



Impressum

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Autor: Peter Hollmayer

ISBN 3-9810901-0-1

Das Werk darf – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

1. Auflage 2006

Verlag: Verlag des Via Vita Institutes

Illustration: Goran La Zec

Gestaltung und Satz: Florence Dubois

Druckerei: Digital Print, Witten

Printed in Germany

ISBN 3-9810901-0-1

Inhalt

Einleitung 8

Die Entstehung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)9

Die TCM in China und die Übertragung in den Westen10

Warum dieses Buch?12

Wie Sie dieses Buch benutzen13

Die Lehre von Yin und Yang14

Das Wesen von Yin und Yang 14

Das Symbol von Yin und Yang (Darstellung und Bedeutung)16

Das Symbol im Bezug zu den Jahreszeiten:17

Die gegenseitige Beziehung zwischen Yin und Yang18

Grundprinzipien des Lebens19

Was ist Leben?21

Das Vegetative Nervensystem 24

Ein Vergleich der TCM mit unserem westlichen Denken24

Sympathikus und Parasympathikus25



Gesundheit und Krankheit 27

Gesundheit	27
Krankheit	27

Die vier Grundzustände oder „Grundkrankheiten“ 29

Zustand 1 Zu viel Yang (bei gesundem Yin) = Yang Fülle	30
Übungsteil	30
Die möglichen Ursachen für diesen Zustand	35

Zustand 2 Zu wenig Yang (bei gesundem Yin) = Yang-Mangel	37
Übungsteil	37
Die möglichen Ursachen für diesen Zustand	42

Zustand 3 Zu viel Yin (bei gesundem Yang) = Yin Fülle	44
Übungsteil	45
Die möglichen Ursachen für diesen Zustand	52

Zustand 4 Zu wenig Yin (bei gesundem Yang) = Yin Mangel	53
Übungsteil	54
Die möglichen Ursachen für diesen Zustand	59

Die Kunst der Diagnostik 62

Einige grundlegende Dinge	62
Die praktische Vorgehensweise bei der Diagnostik	63
Die 12 Fragen nach Yin und Yang	64
Die Auswertung der Diagnose	72
Fallbeispiel für Zustand I / Zu viel Yang	74
Diagnose	77

Fallbeispiel für Zustand II / Zu wenig Yang	78
Diagnose	80

Fallbeispiel für Zustand III / Zu viel Yin	81
Diagnose	84

Fallbeispiel für Zustand IV / Zu wenig Yin	85
Diagnose	88

Ernährungstherapie 89

Allgemeine Ratschläge zur Ernährung	89
Die großen Ernährungssünden unserer modernen Gesellschaft	89
Die Wirkweise von Lebensmitteln	91
Die Geschmäcker	92
Die energetische Wirkung (Temperatur)	95
Befeuchtende oder trocknende Wirkung	96
Die Wirkrichtung	97
Die Zubereitung der Lebensmittel	98
Therapiepläne nach Yin und Yang	99

Zu viel Yang	99
Ratschläge zu körperlicher Bewegung und psychologische Tipps	102
Ratschläge für TYP 1	103
Praktische Tipps für den täglichen Ernährungsplan	103

Zu wenig Yang	104
Praktische Tipps für den täglichen Ernährungsplan	107
Ratschläge zu Psyche und Sport für TYP 2	108

Zu viel Yin	108
Die Lebensmittel im Einzelnen	109
Praktische Tipps für den täglichen Ernährungsplan	110
Ratschläge zu Psyche und Sport für TYP 3	112

Zu wenig Yin	113
Die Lebensmittel im Einzelnen	114
Praktische Tipps für den täglichen Ernährungsplan	115
Ratschläge zu Psyche und Sport für TYP 4	117

Die Therapie bei komplizierten Zuständen	117
--	-----



Aufbauteil **119**

Das Überleben in der Natur	119
Die vier erweiterten Zustände	121
Zustand V -Zu viel Yang und zu viel Yin (= starker Füllezustand)	122
Die möglichen Ursachen für diesen Zustand	126
Zustand VI -Zu wenig Yang und zu wenig Yin	127
Die möglichen Ursachen für diesen Zustand	130
Zustand VII -Zu viel Yang, zu wenig Yin	131
Die möglichen Ursachen für diesen Zustand	133
Zustand VIII -Zu viel Yin bei zu wenig Yang	134
Therapiepläne für die vier Folgezustände	137
Zustand 5: Zu viel Yin und zu viel Yang	137
Praktische Tipps für den täglichen Ernährungsplan:	139
Zustand 6: Zu wenig Yin und zu wenig Yang	139
Praktische Tipps für den täglichen Ernährungsplan	141
Zustand 7: Zu wenig Yin und zu viel Yang	142
Praktische Tipps für den täglichen Ernährungsplan	144
Zustand 8: Zu viel Yin und zu wenig Yang	145
Praktische Tipps für den täglichen Ernährungsplan	147

Allgemeine Ratschläge **149**

„Nebenwirkungen“	149
Inneres Wissen, Eingebung, Intuition	149
Tiefes Atmen	150
Vom Trinken	151
Appetit und Lebenskraft	151
Diäten	151
Nährwerttabellen	151
Vollkornbrot	152

Kraftbrühen	152
Säfte	152
Ballaststoffe	152
Milchsaure Produkte	153
Sport und körperliche Aktivität	155
Biologische Kost	155

Die Wirkung der einzelnen Lebensmittel **156**

Getreide, Reis, Mais usw	156
Hülsenfrüchte	159
Nüsse und Kerne	161
Öle und Fette	164
Gemüse, Pilze, Salate	165
Fleisch, tierische Eiweiße	172
Fisch, Meerestiere	176
Obst, Beeren und Früchte	179
Zitrone	185

Anhang **186**

Zum Schluss	186
Der Autor	187
Danksagung	188
Das Via Vita Institut	189
Literaturliste	190



Einleitung

Die Grundlagen des Lebens haben nicht nur medizinische Hintergründe. Der Mensch ist ein Ausdruck der Natur und unterliegt damit auch ihren Gesetzen. Je mehr man über diese Zusammenhänge weiß, desto leichter ist es, Gesundheit zu erhalten oder zurück zu gewinnen. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen sehr altes, einfaches, aber sehr wirksames Wissen in einer modernen, leicht verständlichen Sprache nahe bringen.

Gerade der Anstieg chronischer Krankheiten führt zu einem verstärkten Bedürfnis nach Eigenverantwortung. Dies ist auch verständlich, da die Schulmedizin bei vielen dieser Krankheiten noch nicht einmal die Ursachen kennt. Umso wichtiger ist es für den Einzelnen, Zusammenhänge, also Ursachen und Auswirkungen erkennen zu können. Wir kennen unseren Körper besser als jeder Andere. Diese Tatsache wird viel zu wenig beachtet. Je mehr man die Abläufe im eigenen Organismus versteht, umso größer sind die Aussichten auf Gesundheit oder Genesung. Es ist eben nicht so, wie wenn man ein Auto in die Werkstatt fährt und die Verantwortung dort abgibt.

Die Welt, in der wir leben, wird schneller und komplizierter. Auch unsere Krankheiten und damit auch die Heilverfahren werden immer vielfältiger. Dabei machen wir leicht den Fehler, für unsere scheinbar schwierigen Probleme nach noch komplizierteren Lösungen zu suchen. So verlieren wir den Sinn für das Grundlegende. Eine Gesundheitswelle löst bei uns nahtlos die nächste ab. Da soll erst Rohkost für jeden gut sein, dann ist es die Kohl-

Einleitung

suppe, später sind es Algen und dann Aloe Vera. Man spricht erst von den unnötigen Ballaststoffen, die eben nur Ballast sein sollen, später verkauft man diese teuer als Heilmittel für jedermann. Am schlimmsten sind die Diäten, die angeblich für jeden gut sind und im Frühjahr die Figur retten sollen. Andere Extreme finden wir auch in den verschiedenen, ständig wechselnden Fitnesssportarten.

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt in der Ernährungslehre. Den allergrößten Teil unserer Lebenskraft beziehen wir aus der Nahrung. Dies ist uns selten wirklich bewusst. Sonst gäbe es wohl nicht so unendlich viele „Ernährungssünden“:

Was in der westlichen Ernährungslehre fehlt, ist die Erkenntnis, dass verschiedene Menschen verschiedene Lebensmittel benötigen. Ein Mensch, der friert, braucht eine völlig andere Ernährung als jemand, dem immer zu warm ist. Jemand, der friert, wird von Rohkost nicht warm und gesund und erst recht nicht schlank werden. Jemand, der schwitzt, benötigt aber Rohkost. Wenn jemand sehr leicht Gewicht zulegt, werden ihm andere Sachen nützen, als jemandem, der eher zu dünn ist. So entgiften Ballaststoffe den Dicken und vertrocknen den Dünnen.

Über viele Jahrhunderte beobachtete man in Ostasien sehr genau solche Zusammenhänge. Im Westen sieht man den Menschen als Teil der Natur. In Ostasien dagegen betrachtet man den Menschen als einen Ausdruck der Natur, was ein großer Unterschied ist.

Die Heilkundigen des alten China entwickelten nach den Regeln von Wärme und Kälte, von Fülle und Leere das höchst einfache und wirksame Prinzip von Yin und Yang. Mit diesem System kann man die grundlegenden Prinzipien des Lebens sowie deren krankhafte Veränderungen erkennen und entsprechend behandeln.

Die Entstehung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Der Begriff Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) umfasst heute alle ursprünglichen Methoden im alten China. Dazu zählt die bekannte Akupunktur, die Heilpflanzenkunde, Tai Qi, Qi Gong, die Tuina Massage, die Ernäh-



rungslehre, Feng Shui, das Orakel des I Ging, die Astrologie und andere. Das Wissen der Chinesen hat in der westlichen Welt immer wieder Wellen der Neugier und der Bewunderung ausgelöst. Von außen betrachtet erscheint uns vieles fremd und schwer durchschaubar. Gerade die so mystisch anzuschauende Akupunktur ist auf den ersten Blick schwer erklärbar. Und so hält sich bis heute die feste Vorstellung, dass die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kompliziert und nur nach vielen Jahren zu verstehen sei. Dabei ist die TCM ausschließlich aus Beobachtung und Erfahrung entstanden. So macht es Sinn, einmal ganz „unwissenschaftlich“ die Entstehungsweise der TCM aufzuzeigen.

Betrachten wir einmal die Entstehungsweise der Akupunktur, die wohl als Akupressur angefangen hat.

Nehmen wir an, eine Person hat Magenschmerzen. Dann ist es häufig so, dass gleichzeitig ganz bestimmte Punkte am Körper schmerzen, ziehen oder sonst sensibel sind. Drückt man nun diese Punkte, kann man feststellen, dass die Magenschmerzen zurückgehen oder ganz verschwinden. In dem Maße, wie die Magenschmerzen weniger werden, verschwindet auch die Empfindsamkeit dieser Akupunkturpunkte. Bei jeder Krankheit reagieren spezifische Punkte. So kommt es, dass ein Punkt bei dem Einem stark schmerzt, während ihn der Andere kaum spürt. Besonders sensible Menschen beschreiben, dass es zwischen bestimmten Punkten Verbindungen gibt. Verfolgt man diese Verbindungen, so kann man den Verlauf der Meridiane beschreiben. Der Rest der Entstehungsgeschichte der Akupunktur dürfte nicht komplizierter gewesen sein als unsere westlichen Erfindungen. Man darf nicht vergessen, dass die Akupunktur auf Erfahrungen über Jahrhunderte zurückgreift.

Die TCM in China und die Übertragung in den Westen

Es gab in der Antike eine ganze Reihe von Verbindungen zwischen Asien und Europa. Die alten Griechen wussten eine Menge über die Heilweise und die Denksysteme des Ostens. Es gab damals die Weisheit, dass alles im Fluss ist, sich alles stets wandelt und verändert. Diese Sichtweise ist eine Säule des asiatischen Denkens. Wenn wir in der Geschichte nach Parallelen und Gemeinsamkeiten zwischen Ost und West suchen, müssen wir in diese Zeit zurückgehen. Nach den Griechen beherrschten fast 1000

Einleitung

Jahre lang die Römer die westliche Welt. Die Römer waren vor allem eine Militärmacht. Die wenigen römischen Philosophen haben meist von den Griechen abgeschrieben. Da die Germanen und Kelten kaum etwas aufgeschrieben haben, wissen wir wenig über deren Heilsysteme. Auch gab es viele und lange Kriege in Europa. Dazu kommt die umfangreiche Verfolgung von vielen Heilkundigen im Mittelalter. Man nahm auch den Klöstern das Recht, zu heilen. Nonnen und Mönche durften nur noch pflegen. Eine so große Heilerin wie Hildegard von Bingen (lebte um 1000) wäre einige Jahrhunderte später gar nicht mehr möglich gewesen.

Ein Heilkundiger hatte es auch in China nicht leicht. Wer dort seinen Herrscher nicht kurieren konnte, riskierte sein Leben. Aber sie wurden nicht massenhaft als Hexen verbrannt. Da die Religionen des Ostens wenige Dogmen haben, sondern eher auf Erfahrung aufbauen, gab es keine großen Religionskriege. Es mischte sich zwar Religion und Staat auch dort sehr stark, die Medizin konnte sich jedoch weitgehend unbehelligt entfalten. So wurden Erfahrungen gesammelt, verfeinert und weitergegeben. Westlich „wissenschaftliches“ Denken, welches weniger auf Erfahrung als auf Apparate und Messwerte vertraut, kam erst vor kurzer Zeit nach China.

Der große Vorsitzende Mao förderte die TCM erst sehr. Während der Kulturrevolution Ende der sechziger Jahre wurde aber jeder, der lesen und schreiben konnte, als Kulturfeind verdächtigt. Ärzte können halt lesen und so wurden unzählige von ihnen getötet oder inhaftiert. Sehr viele verließen China. Besonders über die englisch und französisch sprechende Welt verbreitete sich die TCM als erstes. Deutschland fängt gerade erst an und hinkt z.B. Großbritannien oder Frankreich um einige Jahrzehnte hinterher. Die TCM wuchs recht schnell in Europa und Nordamerika. Vor allem in „Seefahrerländern“ wie den USA, Kanada, England, Frankreich und auch in den Niederlanden ist sie weitgehend anerkannt. So kann man in englischen oder holländischen Supermärkten chinesische Heilpflanzen kaufen, die in Deutschland apothekenpflichtig sind. In Deutschland erleben wir seit Ende der 90er Jahre eine große Welle. Inzwischen gibt es sogar Kliniken, die nach der TCM arbeiten.

Wie die Wissenschaft und die Erfahrung der TCM in den Westen gelangte, ist recht ungewöhnlich. Die „Westler“ waren tief beeindruckt von den Möglichkeiten der Akupunktur. Schmerzzustände ließen sich ohne Medikamente



korrigieren. Ja sogar Zähne wurden statt einer Betäubung damit gezogen. So kam es, dass die Übertragung nicht von unten nach oben geschah. Es kamen nicht zuerst die Grundlagen dieser Medizin in den Westen, sondern die komplexen Heilmethoden wie die Akupunktur und die sehr weit entwickelte Kräuterheilkunde. Man brachte nicht zuerst das 1x1 in den Westen, sondern gehobenes Expertenwissen.

Nur so ist es zu erklären, dass sich das Gerücht hält, die TCM wäre schwer zu nachvollziehbar und nur schwer erlernbar. Dabei ist die TCM ausschließlich aus Beobachtung und Erfahrung entstanden. Insbesondere die Grundlagen sind ohne großen Aufwand leicht zu verstehen und ebenso leicht in die Praxis umzusetzen. Weil dieses Wissen durch genaue Beobachtung entstand, kann jeder diese „Medizin“ erlernen, wenn er nur mit dem Fundament anfängt! Grundlagen sind immer einfach zu verstehen und von jedem umzusetzen.

Warum dieses Buch?

Mit der TCM beschäftige ich mich seit Anfang der 80er Jahre. Seit 1992 bin ich Heilpraktiker mit eigener Praxis und gebe seit 1993 selbst Kurse und Ausbildungen, seit 1995 an unserer eigenen Schule. Dabei ist mir im Laufe der Jahre aufgefallen, dass die Grundlagen, nämlich Yin und Yang, stets sehr kurz und oberflächlich behandelt werden. Dies gilt für Bücher genauso wie für Seminare oder viele Ausbildungen. Irgendwie will man schnell zu den „wichtigen Sachen“ kommen. Yin und Yang kennt ja eh schon jeder, sich damit aufzuhalten wäre fast peinlich. Dabei war es in den Kursen immer wieder so, dass die meisten Fehler bei dem Thema Yin und Yang auftraten, selbst nach einem Jahr der Ausbildung. Auch sagten mir viele Schüler, dass die Lehrbücher der TCM sehr kompliziert seien und nur schwer verständlich bleiben. So wurde mir langsam klar, dass die Grundlagen viel zu wenig behandelt werden. Die Lehre der fünf Elemente basiert auf dem Wissen von Yin und Yang. So waren in China die Grundlagen der Ernährungstherapie stets Yin und Yang. Dagegen ist das „Kochen nach den fünf Elementen“ eher eine westliche Erfindung.

Das Wissen über Yin und Yang ist aber mehr als nur ein Fundament. Es bietet viele Vorteile:

- es ist sehr leicht zu verstehen
- es ist sehr effektiv

Einleitung

- es ist sehr preiswert in der Anwendung
- es ist langfristig wirksam, dabei ohne Nebenwirkungen
- man kann darauf aufbauend auch die anderen Richtungen der TCM viel leichter verstehen

Wie Sie dieses Buch benutzen:

Jedes Lebewesen beobachtet zwangsläufig die Welt. Dies heißt auch, dass ein junger Mensch Zusammenhänge erst lernen muss, die ein erwachsener Mensch hoffentlich schon durchschaut hat. Sie werden hier nicht unbedingt wirklich neues Wissen erwerben. Dieses Buch soll ermöglichen, dass Sie Ihre Erfahrungen und Beobachtungen in einem neuen Zusammenhang verstehen. So gesehen ist dies kein Lehrbuch, sondern ein „Ordnungsbuch“. Sie erarbeiten sich Naturgesetze, die offensichtlich sind und die Sie dann durch weitere Erfahrungen belegen. Ich empfehle Ihnen, sich Zeit zu nehmen. Natürlich können Sie das Buch zuerst ganz durchlesen. Sinnvoll ist es, manche Abschnitte mehrfach zu lesen. Übernehmen Sie nicht unkritisch die beschriebenen Informationen. Folgen Sie auch in hohem Maße Ihrer Intuition!

Viel Spaß beim Lesen!



Die Lehre von Yin und Yang

Yin und Yang beschreiben die grundlegende Dualität der Welt. Sie verhalten sich wie die zwei Seiten einer Münze. Eine Münze mit nur einer Seite gibt es nicht. Es gibt das Tal nur, weil es den Berg gibt. Man spricht von hell, weil das Gegenteil dunkel ist. Der Winter ist das Gegenstück zum Sommer. Yin und Yang sind wie Berg und Tal. Es sind Gegensätze, die aber nicht unabhängig voneinander existieren. Yin und Yang sind deshalb nicht nur Gegenstücke. Sie ermöglichen sich gegenseitig, sie bringen einander hervor, begrenzen sich dann wieder und wandeln sich in das jeweilige Gegenteil.

Das Wesen von Yin und Yang

Das Wesen von Yin und Yang

Die Meisten von uns haben schon von Yin und Yang gehört. Einige „Yin - Yang Pärchen“ sind inzwischen bekannt. Der Mann entspricht dem Yang, die Frau dem Yin, der Tag und der Sommer sind Yang, dagegen ist die Nacht und der Winter Yin. Solche Beispiele sind vertraut.

Bevor wir aber Zuordnungen und direkte Vergleiche machen, ist es sinnvoll, erst das Wesen von Yin und Yang zu erfassen. Wir gehen sozusagen erst in die Vogelperspektive:

Die folgenden Zuordnungen sind übergeordnete Eigenschaften. Hier werden grundlegende Gegensätze betont, die das Wesen von Yin und Yang beschreiben. Es handelt sich um wichtige Merkmale, die sich dann in großer Vielfalt in der Welt zeigen:



Wichtig: Yin und Yang beschreiben Wesensmerkmale. Sie sind keine Wertung von Gut oder Schlecht. Sie sind wie Mann und Frau zwar verschieden, dabei jedoch gleichwertig.

Yin

ist das Passive, das Ruhende, das weibliche Prinzip, das Bewahrende, das Empfangende, das Kühlende, es ist die Bewegung nach unten und innen, hat sanfte Bewegungen und ist tiefgründig. Yin ist verdichtet, statisch ruhend und greifbar und erzeugt Yang.

Yang

ist das Aktive, das Bewegende, das männliche Prinzip, das Zerstreuende, das Auflösende, das Schöpferische, das Wärmende, es ist die Bewegung nach oben und außen, Yang ist kraftvoll bewegend, ist nicht festgelegt, energetisch fließend, nicht greifbar und erzeugt Yin.



Eine alte chinesische Sichtweise:

Das traditionelle Beispiel ist die Beziehung zwischen Himmel und Erde. Dazwischen, im Spannungsfeld von oben und unten, gibt es Leben. So gilt der Mensch als Ausdruck der Verbindung von Himmel und Erde, von Yin und Yang. Betrachtet man unsere Erdkugel, so ist nur wenige Meter unter und über der Oberfläche Leben möglich. Eine sehr dünne Schale, der wir uns nur selten wirklich bewusst sind!

Die „Yin-Yang Pärchen“ machen die Sache anschaulich und greifbar. Hier einige Beispiele:

Yin	Yang
Erde	Himmel
Winter	Sommer
Nacht	Tag
Leise	Laut
Materie	Energie
Verdichtung	Expansion
Kälte	Hitze
Unten	Oben
Ende	Anfang
Schwarz	Weiß
Frau	Mann
Entspannung	Anspannung
Blaß	Rot
Langsam	Schnell
Innen	Außen

Das Wesen von Yin und Yang

Das Symbol von Yin und Yang (Darstellung und Bedeutung)

Das Zeichen von Yin und Yang ist eines der bekanntesten Symbole der Welt. Was es genau bedeutet und wie es richtig dargestellt wird, wissen dagegen nur wenige. Dieses Symbol drückt Naturgesetze aus. Eine kurze Erklärung dient dem besseren Verständnis von Yin und Yang.

Weiß ist Yang - Schwarz ist Yin
Oben ist Yang - Unten ist Yin

Das Yang wird durch die **weiße Farbe** dargestellt, die **schwarze Farbe** steht für das Yin. Weiß steht für das Aktive, das Warme, das männliche Prinzip, Schwarz für das Gegenteil. Unten ist Yin, oben ist Yang. Im Symbol ist deshalb unten mehr Yin, also schwarz. Von unten nach oben wird das Weiße mehr, das heißt, das Yang nimmt zu, bis oben fast kein Yin mehr übrig ist. Das Yang verdrängt auf seinem Weg nach oben das Yin. Wenn man den Weg rückwärts geht, so beginnt ganz oben das Yin und wird nach unten immer kräftiger, bis es sich in der Mitte ausgleicht und nach unten das Yang verdrängt. Der weiße Punkt im schwarzen Feld symbolisiert, dass im Yin auch Yang enthalten ist. Das gleiche gilt umgekehrt für den schwarzen Punkt. Die Punkte zeigen die Untrennbarkeit von Yin und Yang. Sie haben die gleiche Essenz.

Das Symbol im Bezug zu den Jahreszeiten:

Der tiefste Punkt des Symbols steht für den kürzesten Tag, bzw. die längste Nacht des Jahres, also die Wintersonnenwende. Hier wird das Yang geboren. Von jetzt an werden die Tage länger, das Yin nimmt ab, das Yang nimmt zu. Bis zum Beginn des Frühlings sind die Tage noch kürzer als die Nächte. Man spricht vom „Yang im Yin“ weil das Yang wächst, obwohl noch mehr Yin vorhanden ist. Nach dem 21. März, wo Tag und Nacht gleich lang sind, sind die Tage länger als die Nächte. Die weiße Farbe überwiegt jetzt und verdrängt immer mehr das Yin. Man spricht vom „Yang im Yang“. Ab der Sommersonnenwende dreht sich die Lage. Die Tage werden wieder kürzer, obwohl sie noch länger sind als die Nächte. Man spricht vom Yin im Yang.



Nach dem Herbstanfang befinden wir uns im „Yin im Yin“, das Yang wird immer weniger, bis am 21. Dezember ein neuer Zyklus beginnt.



Genau genommen ist nur diese Darstellung des Symbols richtig, weil es die Naturgesetze widerspiegelt. Weil das Symbol aber nicht statisch ist, sondern sich ständig bewegt und dreht, sind auch andere Darstellungen üblich.

Die gegenseitige Beziehung zwischen Yin und Yang

Yin und Yang entspringen nach Auffassung des Taoismus der Urenergie. Diese stellt das Potential, die Möglichkeiten und die Kraft des Raumes dar. Diese Urkraft hat keine Form, keine Farbe oder Geschmack, ist also nicht festgelegt. Wenn diese Urkraft Form annimmt, dann drückt sie sich in Dualität aus. Diese Kräfte zeigen dann das immer währende Wechselspiel aller Erscheinungen der bedingten Welt. Dieses Wechselspiel wiederum steht in vielfältiger Weise in Beziehung zueinander. Hier ein kleiner Überblick.

Das Wesen von Yin und Yang

Yin und Yang als Gegensätze.

Die Beispiele in der obigen Tabelle erleichtern hier das Verständnis.

Yin und Yang sind eine Einheit.

Es gibt Yin nicht ohne Yang und umgekehrt. Ein Tal kann es nur geben, weil es den Berg gibt, den Winter gibt es nur in Verbindung mit dem Sommer. So gibt es in der Südsee kein Wort für Winter. Die dort Einheimischen kannten übrigens auch das Wort Urlaub nicht...

Yin beinhaltet Yang, Yang beinhaltet Yin

Verbrennt man Kohle oder Holz, welche durch ihre Masse dem Yin entsprechen, entsteht Wärme, die dem Yang entspricht. Die Sonne, die Yang ist, lässt Pflanzen wachsen, welche dann wieder Masse (Yin) aufbauen. Aus der Ruhe entstehen die Kraft und die Kreativität. Durch Arbeit (Yang) verdient man Geld (Yin). Geld wiederum ermöglicht wiederum neue Aktivitäten. So entstehen Kreisläufe.

Yang zieht Yin an, Yin zieht Yang an.

Dies entspricht Nord- und Südpol, Mann und Frau und muss wohl nicht näher erklärt werden...

Yang verdrängt Yin, Yin verdrängt Yang

Die Wärme verdrängt die Kälte, die Bewegung verdrängt die Ruhe.

Die Kälte verdrängt die Wärme, die Ruhe verdrängt die Bewegung.

Wenn wir die Heizung aufdrehen, wird nicht nur die Wärme mehr. Gleichzeitig wird die Kälte weniger.

Grundprinzipien des Lebens

Yin und Yang sind Oberbegriffe, die man noch einmal unterteilen kann. Wenn man das Wunder unseres Körpers nach den Regeln der TCM untersucht, so wird man feststellen, dass es vier Grundprinzipien des Lebens gibt.

Das Yang umfasst die Energie und die Temperatur des Lebens. Damit entsprechen dem Yang die Körperkraft und die Körperwärme. Dies sind die Bestandteile, die man zwar messen, aber nicht greifen kann.

Das Yin umfasst die festen und flüssigen Bestandteile des Lebens. Damit entsprechen dem Yin die Körpermasse und die Körperflüssigkeiten. Dies



sind die Bestandteile, die man greifen kann.

Von oben nach unten werden die Bestandteile fester und greifbarer. Die vier beschriebenen Aspekte sind keine statischen Werte. Sie können aus dem Gleichgewicht geraten. Sie können jeweils in einen Füllzustand oder in einen Leerezustand geraten.

Yang umfasst: *Körperwärme*
Körperkraft
Yin umfasst: *Körpersäfte*
Körpermasse

Körperwärme entspricht der Temperatur, die unser Körper hat. Sie entsteht durch den Stoffwechsel. Wenn dieser sich ändert, kann das dazu führen, dass wir frieren oder schwitzen.

Körperwärme	
Fülle	Leere
Zu viel Wärme, Schwitzen	Zu wenig Wärme, Frieren
Heiße Hände und Füße	Kalte Hände und Füße
Rotes Gesicht	Blasses Gesicht
Kühlendes verbessert	Wärmendes verbessert

Körperkraft entspricht unseren Körperfunktionen, also der Muskelkraft, der Abwehrkraft, der Verdauungskraft, der Seh- oder Hörkraft, usw. Auch hier kann es Fülle oder Leere geben. Dabei gibt es nicht „zu viel Lebenskraft“. Es ist eher eine Verspannung, ein Stau, wie er entsteht, wenn man einen Schlauch abknickt. Denken Sie an einen Stau durch eine Baustelle auf der Autobahn. Das Resultat ist ein ungesunder Druck, nicht „zu viel Kraft“.

Das Wesen von Yin und Yang

Körperkraft	
Fülle	Leere
Verspannungen	Kraftlosigkeit
Überfunktion, hoher Blutdruck	Unterfunktion, niedriger Blutdruck
Hoher Stoffwechsel, viel Appetit	Niedriger Stoffwechsel, wenig Appetit
Schnelle, kräftige Bewegungen	Langsame, schwache Bewegungen

Die **Körpersäfte** entsprechen allen flüssigen Bestandteilen des Organismus. Der wichtigste Saft ist das Blut. Aber auch alle anderen Säfte des Körpers wie Verdauungssäfte, die Feuchtigkeit von Schleimhäuten und der Haut, die Tränen gehören dazu. Hier können sich die Säfte stauen oder es kann insgesamt zu viel vorhanden sein. Das entspricht der Fülle. Trockenheit entsteht durch einen Mangel an Säften.

Körpersäfte	
Fülle	Leere
Wassereinlagerungen	Trockenheit
Fettige Haut, Haare	Trockene Haut und Haare
Viel Schleimbildung	Trockene Schleimhäute

Körpermasse entspricht unserem Körpergewicht, dem Fett, den Knochen und Muskeln, den Mineralien usw. Bei Fülle hat man zu viel Gewicht, bei Leere zu wenig. Schlackenstoffe im Körper sind krank, den Körper belastende Materie. Bei Mineralstoffmangel fehlen Fette, Mineralien usw.

Körpermasse	
Fülle	Leere
Übergewicht	Untergewicht
Zu viel Fett	Zu wenig Fett
Schlackenstoffe	Mineralstoffmangel
Dicke Haut	Dünne Haut

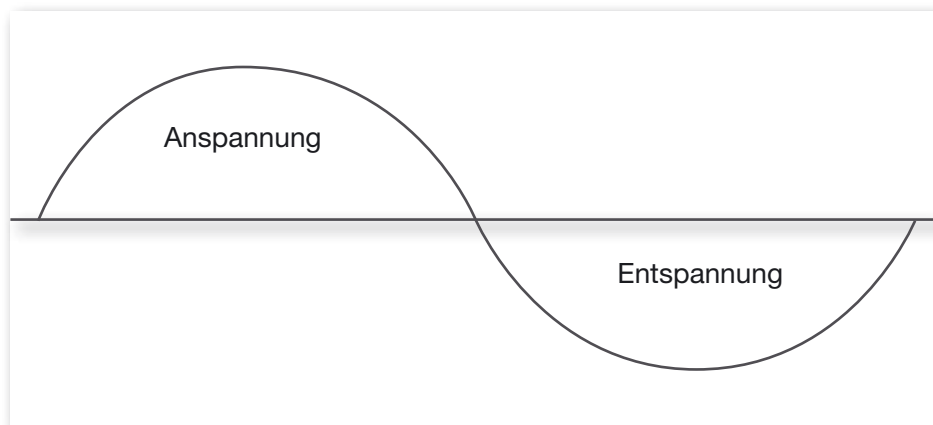


Was ist Leben?

Leben ist nur möglich, wo Gegensätze herrschen.

Erst der Wechsel von Wärme und Kälte, Festem und Flüssigem, Statischem und Dynamischem, Mann und Frau erzeugt die notwendige Spannung, die dann Artenreichtum und Leben hervorbringt. Viele denken, Entspannung sei gesund. Dies stimmt nur, wenn diese nicht zu einseitig wird. Sonst wird aus der Entspannung schnell Langeweile und sogar Depression. Durch die Passivität verweichlicht der Körper, er kann sich nicht mehr in der Welt behaupten.

Ein anderes Extrem ist, sein Glück in der Anspannung zu suchen, etwa Sport zu treiben. Dies ist nur dann eine gute Idee, wenn man für ausreichend Entspannung und Regeneration nach dem Sport sorgt. Es gibt viele kranke Sportler. Erst der dynamische Wechsel von Yin und Yang, von Anspannung und Entspannung erzeugt Leben und Gesundheit. Die Entspannung nach einer Anstrengung ist sehr viel tiefer. Nach einer tiefen Entspannung sind wir dann wieder sehr viel leistungsfähiger. Leider neigen wir sehr leicht zu einer extremen Lebensweise.



Trennt man Yin und Yang völlig voneinander, so tritt der Tod ein

Wenn man Yin und Yang trennt, gibt es keinen Austausch mehr. Auch Leben ist dann nicht mehr möglich. Diese Tatsache macht man sich beispielsweise bei der Konservierung von Lebensmitteln zu Nutze. Beim Einfrieren entfernt man das Yang, beim Trocknen oder Kochen entfernt man das Yin.

Das Wesen von Yin und Yang

In der Wüste oder am Nordpol gibt es kaum Leben. Einseitige Hitze oder Kälte ist lebensfeindlich. Je stärker der Wandel und der Wechsel von Yin und Yang sind, desto mehr blüht das Leben. Im Dschungel treffen Feuchtigkeit (Yin) und Wärme (Yang) aufeinander. Im Wattenmeer gibt es wegen Ebbe und Flut eine riesige Artenvielfalt.



Das Vegetative Nervensystem

Ein Vergleich der TCM mit unserem westlichen Denken

Damit wir in der Natur überleben können, sind eine ganze Reihe wichtiger Faktoren nötig. Informationen aus der Umwelt müssen aufgenommen, verarbeitet und gespeichert werden. Nach der Verarbeitung und Bewertung der Eindrücke müssen möglichst schnell möglichst sinnvolle Reaktionen erfolgen.

Für jede Handlung (oder Reaktion) benötigt der Körper Energie. Diese handelnde Kraft entspricht dem aktiven Yang. Diese Energie muss jederzeit in ausreichendem Umfang zur Verfügung stehen, was bedeutet, dass sie gespeichert werden muss. Der größte Anteil an der uns zur Verfügung stehenden Kraft wird über die Verdauung aus der Nahrung aufgenommen und dann (z.B. als Fett oder Zucker) gespeichert. Dieser Speicher entspricht dem Yin. Dieses gespeicherte Yin (z.B. Fett) enthält eine Menge an Energie.

Die Prozesse des Lebens werden vom Nervensystem gesteuert. Da ist der Anteil, den wir willentlich beeinflussen können. Damit können wir bestimmte Muskeln bewusst in Bewegung setzen oder entspannen. Sonst könnten wir nicht essen, gehen oder sonstige Bewegungsabläufe bewusst steuern. Der weitaus größte Anteil der nervlich gesteuerten Prozesse ist dagegen mit dem Willen nicht oder kaum beeinflussbar. Dazu gehören beispielsweise die Tätigkeit des Darms, ein Teil der Atmung, der Herzschlag, der Blutdruck, die Reaktion der Augen auf Lichtreize, die Tätigkeit von Leber und Niere.

Das Vegetative Nervensystem

Die „westliche“ Entsprechung zu Yin und Yang in Bezug zum menschlichen Organismus finden wir im vegetativen Nervensystem. Dieses setzt sich ebenfalls aus zwei Gegenspielern zusammen. Es sind dies, vereinfacht ausgedrückt:

Sympathikus und Parasympathikus

Der Sympathikus entspricht dem Yang und sein wichtigster Botenstoff ist das Adrenalin: Er belebt den Körper mit Blut, Wärme und Energie, er ermöglicht Aktivität, Kampf und Flucht, er arbeitet sehr schnell und verbraucht dabei viele Reserven. Nur weil der Sympathikus die Organe mit Blut versorgt, kann der Parasympathikus arbeiten.

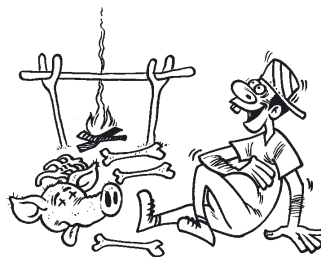
Der Parasympathikus entspricht dem Yin, sein wichtigster Botenstoff ist (vereinfacht ausgedrückt) das Acetylcholin: Er regeneriert den Körper, indem er Blut, Säfte, Körpergewebe und Reserven aufbaut, er ist zuständig für Entspannung, Ruhe, Kontinuität, er arbeitet langsam und nur mit den von ihm aufgebauten Reserven kann der Sympathikus arbeiten.

Übersicht über die wichtigsten Funktionen:

Der Sympathikus	Der Parasympathikus
Mobilisiert Energie	Speichert Energie
Kampf und Flucht	Schlaf und Erholung
Beschleunigt Puls/Atmung	Verlangsamt Puls / Atmung
Erhöht Blutdruck	Senkt Blutdruck
Hemmt Darmbewegung	Fördert Darmbewegung
Hemmt Drüsentätigkeit	Fördert Drüsentätigkeit
Bremst Blase und Darm	Fördert die Ausscheidung
Bremst Abwehrkraft	Fördert Abwehrkraft
Macht unruhig, aggressiv	Beruhigt, besänftigt



Der Sympathikus	Der Parasympathikus
Erweitert die Pupillen	Verengt die Pupillen
Wirkt allgemein mobilisierend	Wirkt allgemein entspannend



Beide können aus dem Gleichgewicht geraten, was dann starke Auswirkungen auf den Organismus hat. Zum Verständnis hier einige Beispiele:

- Bei Stress überwiegt der Sympathikus. Es kommt zum Anstieg des Blutdrucks, der Atemfrequenz und der oben beschriebenen Funktionen. Gleichzeitig bremst der Anstieg des Sympathikus die Funktion des Parasympathikus. Das Blut wird aus den Verdauungsorganen abgezogen. Die Folge: Der Darm stellt seine Arbeit ein. Auch die anderen Funktionen des Parasympathikus werden geschwächt. So entwickelt man bei lang anhaltendem Stress eine Abwehrschwäche, man wird schlaflos, unruhig und verbraucht seine Reserven.
- Es kann auch der Parasympathikus ins Übergewicht geraten, z.B. wenn man sich zu wenig bewegt. Man baut dann zu viele Reserven auf, wird träge, schwach und der Kreislauf wird schlapp. Dann hat man zu viel Yin, aber zu wenig Yang.

Wir kommen später noch ausführlicher auf die Funktionen des vegetativen Nervensystems zurück. Alle Menschen dieser Welt besitzen die gleichen Organe. Da die alten Chinesen lediglich Naturgesetze beobachtet haben, muss unsere junge Wissenschaft zwangsläufig zu den gleichen Ergebnissen kommen. Auch wenn dies in vielen Dingen noch etwas dauern wird.... Wem die Erläuterungen in diesem Kapitel zu kompliziert waren, kann diese gerne wieder vergessen. Für das Verständnis des nun folgenden Inhaltes ist es nicht unbedingt nötig. Für den medizinisch Bewanderten war es hoffentlich interessant.

Gesundheit und Krankheit

Gesundheit

Gesundheit ist nach der TCM ein Gleichgewicht und ein harmonischer Austausch von Yang und Yin. Der gesunde Wechsel von Anspannung und Entspannung, Schlaf und Wachen, Essen und Verdauen sorgt für ein selbständiges Aufrechterhalten der Körperfunktionen und des Wohlbefindens. Das Geschenk des Lebens und das wunderbare Zusammenspiel der Organe erkennen wir leider oft erst dann, wenn dieses Gleichgewicht gestört wird.

Graphische Darstellung von Yin und Yang

In der Natur wie in unserem Körper wirken Kräfte nach oben und nach unten.

So stellt hier der Pfeil nach oben das Yang dar, der Pfeil nach unten zeigt das Yin.



Krankheit

Krankheit entsteht, wenn Yin oder Yang dauerhaft zu viel oder zu wenig vorhanden sind. Jedes Zuviel oder Zuwenig eines Pfeilers führt zu Disharmonie und Einseitigkeit und stört unsere Organfunktionen. Da sich Yin und Yang gleichzeitig verändern können, ergeben sich acht krankhafte Zustände. Bei den ersten vier Zuständen ist entweder Yin oder Yang aus dem Gleich-



gewicht. Bei den letzten vier Zuständen ist sowohl Yin als auch Yin verändert. Die ersten vier sind besonders wichtig und werden daher zuerst besprochen (siehe Grafik).

Jeder Mensch neigt von seiner Veranlagung zu einem der folgenden Zustände. Man kann deswegen nicht gleich von „Krankheiten“ sprechen. Es handelt sich zunächst um Zustände, bei denen ein gewisses Ungleichgewicht festzustellen ist. Besteht dieses Ungleichgewicht über einen längeren Zeitraum, so führt dies zu ganz speziellen Symptomen und Krankheiten. Stress, falsche Lebensweise, Ernährungsfehler, krankmachende Einflüsse von außen oder innen begünstigen zusätzlich das Entstehen dieser „Grundzustände“.

Vorneweg möchte ich ein praktisches Beispiel aus dem Alltag geben, das eine Vorstellung von der Funktionsweise der beiden Prinzipien im Körper vermitteln soll. Es eignet sich die Dusche.

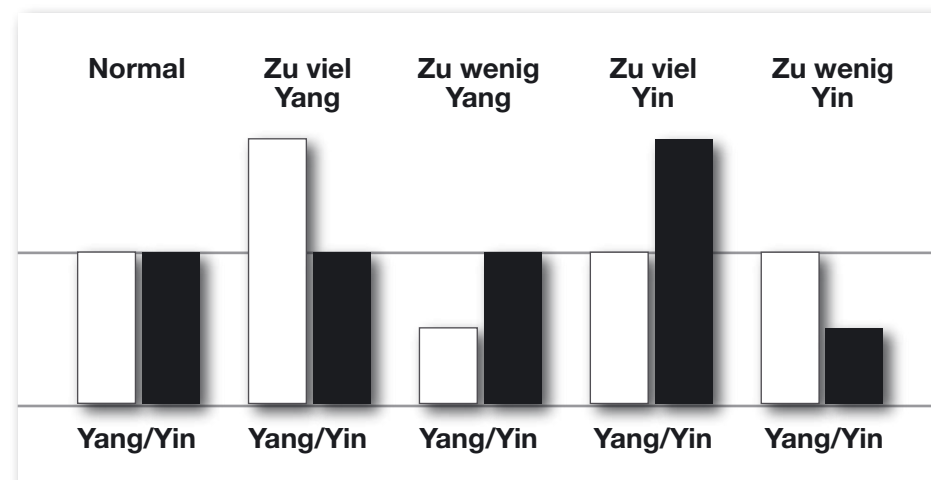
Yin und Yang unter der Dusche in Bezug zu Wasserstrahl und Temperatur

Wer unter die Dusche geht, wünscht angenehm warmes Wasser. Man stelle sich vor, man hat einen Hahn für das warme und einen für das kalte Wasser. In unserem Beispiel muss man für eine angenehme Temperatur kaltes und warmes Wasser gleich stark aufdrehen. Dies entspricht dem gesunden Zustand, bei dem sich beide Kräfte im Gleichgewicht befinden.

Dreht man dann warmes oder kaltes Wasser auf oder ab, so ändert sich einerseits die Stärke des Wasserstrahles, andererseits auch die Temperatur des Wassers. Die Temperatur kann zu heiß oder zu kalt werden. Der Wasserstrahl wird zu stark oder zu schwach sein. Dreht man nur an einem Hahn, so sind die folgenden vier Zustände möglich:

Die vier Grundzustände oder „Grundkrankheiten“

Die vier Grundzustände oder „Grundkrankheiten“

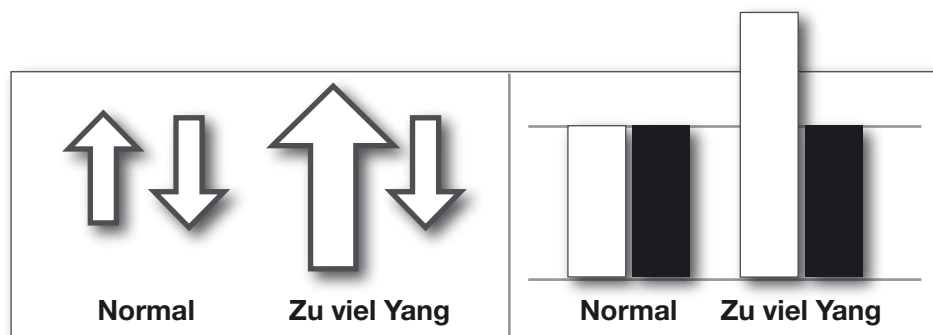


Was passiert, wenn Yin oder Yang aus dem Gleichgewicht geraten? Bei den folgenden Diagnosestellungen werden wir ein bisschen übertreiben, damit klare Bilder entstehen. Obwohl durchaus jeder von uns Menschen kennt, die diesem „Reintypen“ entsprechen, sind selten alle Symptome anzutreffen. Hier werden wir versuchen, alle möglichen Eigenschaften aufzeigen. Wichtig: Körperliche und geistige Veranlagung können sehr verschieden sein. Das heißt, dass ein Mensch mit niedrigem Blutdruck (zu wenig Yang)



durchaus einen sehr lebhaften Geist haben kann (zu viel Yang). Wir kommen später nochmals ausführlicher auf dieses Thema zurück.

Zustand 1 Zu viel Yang (bei gesundem Yin) = Yang Fülle



Übungsteil: „Diagnose der Krankheiten nach Yin und Yang“

Es nutzt wenig, wenn man ein Lehrbuch einfach nur liest. Man findet es vielleicht interessant, legt es weg, und vergisst das meiste wieder. Wenn man aber geistige Bilder entstehen lässt, sich die Zusammenhänge selbst erarbeitet, bleiben diese Erfahrungen viel besser im Geist hängen. Darum lade ich Sie jetzt herzlich dazu ein, ein wenig zu üben.

Hier geht es darum, das Erscheinungsbild des Zustandes „zu viel Yang“ zu verstehen. Wenn man das Wesen von Yin und Yang verstanden hat, ist es nicht schwer, Ursprünge und Zusammenhänge von Krankheiten nachzuvollziehen. Es handelt sich nicht um abstrakte, theoretische Zustände. Wir begegnen ihnen jeden Tag. Und vergessen Sie bitte nicht: Die TCM ist leicht zu verstehen!



Zur Erinnerung:

Yang ist das Aktive, das Bewegende, das männliche Prinzip, das Zerstreuende, das Auflösende, das Schöpferische, das Wärmende, es ist die Bewegung nach oben und außen, Yang ist kraftvoll bewegend, ist nicht festgelegt, energetisch fließend, ist nicht zu greifen und erzeugt Yin.

Die vier Grundzustände oder „Grundkrankheiten“

Hiervon hat dieser Mensch nun zu viel. Das Yin ist nicht verändert und deshalb in diesem Beispiel zunächst nicht von Bedeutung.

Versuchen Sie bitte folgende Fragen zum Zustand „zu viel Yang“ zu beantworten!

Bitte nehmen Sie sich einen Stift und einen Zettel und notieren Sie Ihre Ideen! Noch besser ist es, in kleiner Runde über diesen Zustand zu diskutieren. (Bitte ohne Stress, sonst bekommen Sie diesen Zustand!)

1. Wie haben sich unter der Dusche Temperatur und Wasserstrahl verändert?

An welchem Hahn wurde gedreht; was verändert sich dann?

2. Wie verändert sich die Psyche, wenn zu viel Yang vorhanden ist?

Kleiner Tipp: Wichtig ist hier, die Wesensmerkmale von Yin und Yang zu beachten. Yang ist das Verändernde, das Aktive usw. Wenn also jemand davon zu viel besitzt, wie verändert sich dann die psychische Verfassung?

3. Wie ist die äußere Erscheinung dieses Menschen?

Denken Sie dabei an die Gesichtsfarbe, den Körperbau, den Ausdruck der Augen, die Haut, die Kleidung, den Händedruck, die Lieblingsfarbe, die Einrichtung der Wohnung, das Auto, Freizeitgewohnheiten usw.

4. Zu welchen körperlichen Symptomen neigt dieser Mensch?

Man denke dabei an Körperwärme, körperliche Leistungskraft, Abwehrkraft, Blutdruck, Gewicht, „Säftehaushalt“ (z.B. trockene oder feuchte / fettige Haut), Appetit, Durst, Verdauung, sonstige Krankheitssymptome.

5. Was mag er, was hasst er? (Was verbessert seinen Zustand, was verschlechtert seinen Zustand)?

Z.B. Welches Klima/Jahreszeit mag er? Wohin fährt er gerne in den Urlaub? Mag er lieber warme Speisen und Getränke oder eher kalte?

6. Welche Personen des öffentlichen Lebens verkörpern diesen Typ?

Sie finden die Antworten im folgenden Text, auf der nächsten Seite. Wir werden nun sehr ausführlich beschreiben, wie sich dieser Zustand zeigt.



Wichtig: Jeder neigt von seiner Veranlagung zu einem der in diesem Buch beschriebenen Zustände. Dies heißt aber nicht, dass man dann krank ist. Man wird aber bestimmt zu den genannten Symptomen und später sogar Krankheiten neigen. Auch die psychische Veranlagung ist nicht „krank“, sie zeigt eine bestimmte Richtung an und kann dann bestimmte kranke psychische Merkmale entwickeln!

Der Zustand 1 – Zu viel Yang (bei nicht verändertem Yin)

Hier ist zu viel Yang vorhanden. Es stauen sich Hitze und Energie. Wir finden zu viel Heißes, Bewegendes, Veränderndes. Die Bewegung nach oben und außen ist zu stark. Dabei ist das Yin noch nicht verändert.

„Westlich“ gesehen ist die Funktion des Sympathikus zu stark, es ist zu viel Adrenalin im Blut. Dadurch steigt der Stoffwechsel, der Körper verbrennt viel Zucker usw., wodurch Heißhunger und Durst entstehen. Atmung und Puls sind beschleunigt, der Mensch befindet sich im ständigen Kampf, dadurch wird er extrovertiert und aufgeheizt in seiner Stimmung. Diese Person brennt zu hoch.

Da Männer eher Yang und Frauen eher Yin sind, trifft dieser Zustand eher Männer als Frauen. Im einzelnen die Antworten auf die Fragen:

Wasserstrahl und Temperatur (Antwort zu Frage 1)

Hier wurde das warme Wasser aufgedreht. Das Kalte bleibt gleich.

Die Folgen sind: Die Temperatur ist zu hoch, der Wasserstrahl ist zu stark.

Die Psyche des Menschen (Antwort zu Frage 2)

Auffällig ist eine sehr aktive, lebhaftes Lebensweise. Die Psyche ist „heiß“, also geistig überaktiv, extrovertiert, euphorisch, gierig, kreativ, durchsetzungsstark, dabei leicht grobmotorisch oder wenig einfühlsam. Er neigt zur Übertreibung und hasst die Langeweile. Sein Geist ist stets in der Zukunft, selten in der Vergangenheit.

Es handelt sich um geistig sehr aktive Menschen, die Veränderung lieben und viel zu viel arbeiten. Oft verlangen sie von ihren Mitmenschen Ähnliches. Sie überfordern sich dabei selbst und die anderen. Da das Yang hoch brennt, ist die Gefahr groß, eines Tages ausgebrannt zu sein. Das Erschöpfungssyn-

Die vier Grundzustände oder „Grundkrankheiten“

drom trifft häufig diejenigen besonders schwer, die zu aktiv waren!

Ein hyperaktives Yang verachtet dann das ruhige Yin. Diese Personen kommen nicht zur Ruhe, obwohl sie dies dringend nötig hätten. Solche Leute können sich leicht durchsetzen, da sie energisch und selbstbewusst auftreten. Man braucht solche Persönlichkeiten, wenn man Dinge durchsetzen will, wenn Reformen und Erneuerung anstehen. Ihre große Kraft liegt in ihrer Kreativität und ihrer Energie.

Das Erscheinungsbild (Antwort zu Frage 3)

Dieser Typus neigt dazu, schnell einen roten, evtl. schwitzigen Kopf zu haben, da die Körperwärme zu hoch ist. Er hat einen kräftigen Körperbau, klare, evtl. unruhige Augen (durchdringender Blick), warme Haut und Hände, kräftigen (evtl. rücksichtslosen) Händedruck. Er liebt kräftige Farben, kleidet sich gerne sportlich, auffallend, er liebt das Extravagante, das Künstlerische, er hasst das Langweilige, Eintönige, liebt schnelle Bewegung und sportliche Autos, er liebt Sport und Bewegung. Wenn so jemand einen Raum betritt, so richten sich alle Blicke auf ihn, er „erscheint“. Da das nach außen gerichtete Yang zu viel vorhanden ist, ist er ein auffälliger Mensch. Wenn es sehr stark ausgeprägt ist, kann er auch der „Elefant im Porzellanladen“ sein.

Symptome und Krankheiten (Antwort zu Frage 4)

Wie bereits gesagt, hat er einen roten Kopf, er schwitzt leicht, es ist ihm stets warm, er hasst die Hitze und liebt das Kühle. Er ist kräftig, sportlich (zumindest war er es einmal!), er neigt zu körperlicher Übertreibung, hat gute Abwehrkräfte, einen stabilen Kreislauf, die Tendenz zu hohem Blutdruck mit kräftigem, vollem Puls. Die Atmung ist beschleunigt. Dieser Typ neigt zu erhöhter Muskelspannung, er verspannt sich leicht. Besonders dann, wenn er sich nicht ausreichend bewegt.

Sehr wichtig ist sein hoher Stoffwechsel. Das heißt, er isst viel, ohne zuzunehmen. Er hat ständig Hunger, und dabei Durst auf kalte Getränke. Die Haut ist warm, evtl. schwitzig.

Wenn man mit solchen Menschen im Urlaub unterwegs ist, kann man z.B. nur schwer ins Museum gehen, weil sie ständig Hunger haben. Wenn man dann darauf hinweist, dass man gerade erst gegessen hat, ist dies für die betroffene Person unendlich lange her.

Wir finden häufig eine Überfunktion der Schilddrüse, einen zu hohen Stoffwechsel.



Ein Schwachpunkt ist der Magen. Solche Menschen bekommen leicht Sodbrennen oder andere Magenbeschwerden. Langfristig ist aber das Herz besonders gefährdet. Der Blutdruck steigt. Besondere Gefahren sind Herzinfarkt und Schlaganfall.

Vorlieben (Antwort zu Frage 5):

Er liebt die Kälte und er verträgt große Hitze schlecht. Sein bevorzugtes Urlaubsziel ist Skandinavien. So jemand braucht einen starken Reiz, deshalb wird er lieber Fußball spielen als Golf. (Zumindest in seiner Jugend, die dem Yang entspricht!). Seine Lieblingsfarbe ist häufig Blau, da sie kühlend ist.

Bekannte Persönlichkeiten:

Es handelt sich um tatkräftige Menschen mit hohem Durchsetzungsvermögen. Ein Beispiel wäre der Bergsteiger Reinhold Messner, der stets die Herausforderung sucht, am besten da, wo es kalt ist. In der Wüste hat man ihn selten gesehen. Bei den Sportlern sind es die Zehnkämpfer. Bei den Politikern sind es Leute, die sich „sportlich“ durchsetzen wie z.B. Gerhard Schröder. Die „Jungen Wilden“ in Politik und Wirtschaft, die Manager entsprechen sehr diesem Typus. Auch Sie kennen jede Menge Menschen mit dieser Veranlagung in Ihrer Umgebung.



Die vier Grundzustände oder „Grundkrankheiten“

Die möglichen Ursachen für diesen Zustand:

Veranlagung:

Viele Menschen haben eine entsprechende Veranlagung. Sie kommen schon laut und kräftig zur Welt (Bin da, wer noch?).

Psychische Ursachen: Da die Psyche eine übergeordnete Bedeutung für unseren Körper hat, verändern Stimmungslagen oder Lebenssituationen unmittelbar unsere Organfunktionen. Wem es schwer fällt, dies nachzuvollziehen, soll bitte an seinen wütenden Chef, seinen ersten Arbeitstag, an seine Hochzeit, seine Scheidung, die Führerscheinprüfung oder Ähnliches denken. Danach sollte jedem klar sein, wie unmittelbar Geist und Körper zusammenhängen!

Es sind vor allem die „Yang - Emotionen“, die zu diesem Zustand führen. Dies sind insbesondere: Zorn, Widerwillen, Gier, Geiz, Euphorie, Stress und Ärger ganz allgemein. Bei diesem Zustand ist auffällig, dass der Geist stets mit der Verplanung der Zukunft beschäftigt ist. Für die Verarbeitung der Vergangenheit ist da kaum Zeit. Dies ist ein männliches Prinzip. Frauen neigen dazu, erst die Vergangenheit genau aufzuarbeiten, bevor sie dann mit Vorsicht nach vorne blicken.

Wenn man Streitereien zwischen Mann und Frau beobachtet, so wollen Frauen meist erst Probleme klären, während Männer stets sofort eine Lösung parat haben. So ist das mit Yin und Yang!

Ernährungsfehler:

Nur ein Teil unserer Ernährungsfehler ist uns tatsächlich bewusst. Wir besprechen dies bei der Therapie der Krankheiten ausführlich.

Zu diesem Zustand führt vor allem zu heiße, zu scharfe Nahrung. Dabei geht es einerseits um „energetisch heiße“ Lebensmittel. Dazu gehört insbesondere Fleisch. Es geht hier um die Menge, nicht darum, dass man kein Fleisch essen soll. Beobachten Sie doch einmal das Kaufverhalten an der Fleischtheke. Es gibt gar keinen Zweifel: Wir essen zu viel tierische Eiweiße. Wir essen ein Vielfaches an Fleisch im Vergleich zu „früher“. Seit den 60er Jahren haben sich chronische Krankheiten rapide ausgebreitet. Eine der Ursachen hierfür ist der gestiegene Fleischkonsum.

Auch die Zubereitung der Nahrung spielt eine wichtige Rolle. Scharfe Gewürze beschleunigen den Stoffwechsel und sind damit energetisch heiß. Auch zu heißes Essen, insgesamt zu viele Gewürze, Gebratenes oder Frit-



tiert es erhöhen die Hitze im Körper. Natürlich ist der Verzehr von weißem Zucker und weißem Mehl ein Problem, da beide sehr schnell ins Blut gehen und den Organismus aufheizen.

Klimatische Einflüsse:

Klimatische Einflüsse wie Hitze und Wind erhöhen das Yang. Das „südländische Temperament“ hat auch etwas mit dem Klima bzw. den hohen Temperaturen zu tun. Da wir unsere Räume meist zu sehr heizen, erhöhen wir auch bei uns das Yang.

Genussmittel und Medikamente:

Weißer Zucker verbrennt sehr schnell und erhöht damit das Yang. Zucker stört auch stark die Blutzuckerkurve. Zuerst gelangt sehr schnell sehr viel Zucker ins Blut. Der Körper produziert dadurch zu viel Insulin, was den Zucker aus dem Blut in die Zellen schafft. Dadurch geht der Zuckergehalt im Blut rasant wieder nach unten. Hyperaktive Kinder sind nur eine Folge davon. Auch Kaffee und ähnliche „Aufputscher“ erhöhen das Yang. Drogen machen nicht nur einsam, egozentrisch und unglücklich, sie stören auch jedes Gleichgewicht. Dazu gehört natürlich auch der Alkohol. Die Schwierigkeit beim Alkohol ist, dass eine geringe Dosis für den Körper gesund ist. Die Grenzen sind hier sehr fließend. Geht man im Supermarkt die Schnapsregale entlang, so waren die meisten Marken einmal Heilpflanzenrezepte. Die Dosierung hat sich im Laufe der Zeit aber sehr verändert. Man spricht vom „edlen Tropfen“ und meint das unterschiedlich große Glas. Jedenfalls heizt Alkohol das Yang auf. Eine ganze Reihe von Medikamenten erhöht den Stoffwechsel. Da dieses Buch ein Grundlagenwerk sein soll, gehen wir hier nicht weiter darauf ein. Zu Risiken und Nebenwirkungen

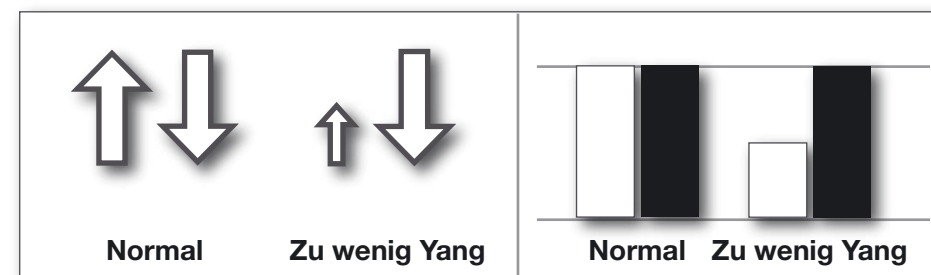
Abschließende Bemerkung

Die Gesellschaft braucht diese Persönlichkeiten für ihren Schutz, für Veränderung und Erneuerung. Ohne sie wäre kein Fortschritt möglich. Solche Personen gelten meist als beneidenswert, da sie scheinbar sehr gesund sind, sich durchsetzen können und wegen ihres strahlenden Auftretens auch beliebt sind. Sieht man genauer hin, leiden diese Personen aber unter ihrem Zustand. Sie brennen stets zu hoch und kommen nur schwer zur Ruhe. Da ihr Geist ständig in der Zukunft ist, fällt es ihnen häufig schwer, eine Sache zu Ende zu bringen, sie verzetteln sich. Da sie von ihren Mitbür-

Die vier Grundzustände oder „Grundkrankheiten“

gern eine ähnlich dynamische Lebensweise erwarten, verheizen sie leicht sich selbst und andere.

Zustand 2 Zu wenig Yang (bei gesundem Yin) = Yang-Mangel



Wir haben jetzt das Gegenteil vom Zustand 1. Das Yang ist hier zu wenig, wobei das Yin normal ist. Ich bitte Sie erneut, die folgenden Fragen zu erarbeiten. Frohes Schaffen!

Die Fragen für die verschiedenen Zustände werden immer die gleichen sein. Sie können auch den Fragebogen, der als Blatt eingelegt ist, herausnehmen. Auch wenn Wiederholungen Sie langweilen sollten, für die Erarbeitung des Inhaltes sind sie sehr sinnvoll.

Übungsteil

Nochmals zur Erinnerung:



Yang ist das Aktive, das Bewegende, das männliche Prinzip, das Zerstreuende, das Auflösende, das Schöpferische, das Wärmende, es ist die Bewegung nach oben und außen, Yang ist kraftvoll bewegend, ist nicht festgelegt, energetisch fließend und nicht zu greifen und erzeugt Yin.

Hiervon hat dieser Mensch nun zu wenig. Das Yin ist nicht verändert und deshalb in diesem Beispiel zunächst nicht von Bedeutung.



dizinisch“ völlig klare Gründe. (Säure-Basen-Haushalt, Insulin usw.). Deshalb stört zu häufiges Essen unsere Verdauungsorgane enorm. Natürlich muss kein Mensch hungern. Dies tut er auch nicht, wenn er sich vernünftig ernährt. Am besten sind drei Mahlzeiten täglich für den gesunden Menschen. Ansonsten suchen Sie Ihren Typus, da stehen auch Angaben zu Zwischenmahlzeiten!

Zu schnell

Damit die Verdauungsorgane arbeiten können, braucht man ausreichend Enzyme und Verdauungssäfte. Diese können unter Adrenalineinfluss nicht ausreichend gebildet werden. Der Parasympathikus braucht Zeit für die Verdauung. Ich verspreche Ihnen: Sie verlieren eine Menge Zeit durch schnelles Essen, da dies den Körper enorm schwächt!

Zu spät

Die wohl unpopulärste Aussage! Frühstückten wie ein König, zu Abend essen wie ein Bettler! Das waren noch Zeiten! Das größte Problem ist der gesellschaftliche Einfluss. Man isst in unserer hektischen Welt am liebsten, wenn man Feierabend hat. Während der Arbeitszeit stört die Nahrungsaufnahme nur.

Auch hier einige kurze Aussagen, die Sie nachdenklich stimmen sollten. Nachts soll das Blut in die Leber fließen. Nur dann kann das Blut entgiftet werden. Die Leber kann ihre Arbeit aber nicht ausreichend verrichten, wenn das Blut im Verdauungstrakt versackt. Außerdem produzieren Magen und Darm abends nur noch wenige Verdauungssäfte. Ich bin völlig sicher, dass das Leid der Politiker mit ihrer Figur von deren abendlichen (verpflichtenden!) Völlereien kommt. Wer mir nicht glaubt, der betrachte sich die Damen und Herren über die Jahre! Dazu noch ein Zitat von Pfarrer Kneipp: „Spätes Essen füllt die Särge!“

Zu viel

Hier ein Zitat aus dem alten Ägypten: „Die eine Hälfte von dem, was wir essen, ist gut für unsere Körper, die andere Hälfte ist gut für die Ärzte“. Wenn der Magen ausreichend Saft für ein Schnitzel hat, so werden drei Schnitzeln gar nicht richtig verdaut. Das unverdaute Eiweiß vergiftet den Körper und muss mit großer Mühe wieder ausgeschieden werden. Auf einige weitere Fehler möchte ich nur kurz eingehen, da in letzter Zeit doch ein Umdenken stattgefunden hat:

Ernährungstherapie

Weißer Zucker zerstört die Zähne und raubt Mineralien und Vitamine. Viel schlimmer ist, dass er schwere Krankheiten wie Diabetes verursacht und außerdem die Darmflora zerstört.

Weißes Mehl ist nicht so schlimm wie weißer Zucker, aber es sollte kein Grundnahrungsmittel sein!

Konserven schaden, wenn diese einseitig und im Übermaß gegessen werden. Dazu zählt man in der TCM auch Tiefkühlkost und Essen aus der Mikrowelle. Raffinierte Fette und Öle sind ebenfalls schädlich.

Diäten und einseitige Ernährung sind überwiegend Probleme der figurbewussten Damenwelt. Dabei kenne ich niemanden, dem es mit Einseitigkeit dauerhaft gelungen wäre, das Wunschgewicht zu bekommen! Was schlecht für den Körper ist, ist langfristig auch schlecht für den Geist.

Die Wirkweise von Lebensmitteln

In der westlichen Ernährungslehre denkt man, dass die Inhaltsstoffe der Lebensmittel entscheidend für deren Wirkweise sind. Dies ist sicher nicht falsch, aber sehr einseitig. Auch hier baut die medizinische Wissenschaft eher auf Laborwerte als auf praktische Erfahrung. Einige Beispiele:

- Die Kartoffel soll angeblich entwässernd wirken, weil sie so viel Kalium enthält. Die Kartoffel wirkt entwässernd, das weiß man auch aus Erfahrung. Nun enthalten aber Haselnüsse weit mehr Kalium als Kartoffeln. Und Haselnüsse wirken bestimmt nicht entwässernd. Solche Missverständnisse entstehen immer dann, wenn man nur einen Aspekt berücksichtigt und Zusammenhänge außer Acht lässt.
- Die Zitrusfrüchte sollen die Abwehrkraft stärken, weil diese so viel Vitamin C enthalten. Wenn aber ein Mensch friert, so friert er von Zitronen noch mehr, weil diese sauer und energetisch kalt sind. Eine einzige Versuchsreihe mit kälteempfindlichen Menschen würde reichen, um dieses Missverständnis zu beweisen. Auch hier baut man mehr auf das Labor als auf Erfahrung.
- Ballaststoffe sollen gut für jeden sein, weil diese den Darm reinigen und entgiften. Was völlig außer Acht gelassen wird, ist, dass die meisten Bal-



laststoffe stark trocknend wirken. Was also, wenn jemand schon trocken ist?

Man könnte diese Liste sehr lange fortsetzen. Die Schäden durch einseitige, falsche Ernährungsberatung sind gewaltig.

In Heilpflanzenbüchern des Mittelalters findet man erstaunliche Erklärungen zur Wirkungsweise der einzelnen Mittel. So wird stets erklärt, ob ein Kraut wärmend oder kühlend ist, ob es trocknend oder befeuchtend ist. Auch der Geschmack der Mittel hatte große Bedeutung. Dies entsprang der genauen Beobachtung der Spielregeln der Natur. Es wird höchste Zeit, dieses Erfahrungswissen der Menschheit wieder zugänglich zu machen.

In der traditionellen asiatischen Medizin sind diese Erkenntnisse glücklicherweise nicht einer einseitigen Forschung zum Opfer gefallen. Wir werden uns nun die Regeln für das Verständnis der Wirkweise von Lebensmitteln genauer anschauen.

Die Geschmäcker

Die Geschmäcker geben die Wirkrichtung von Lebensmitteln und Heilpflanzen an. Je stärker der Geschmack im Vordergrund steht, desto eindeutiger ist die Wirkung. So wird Pfeffer stärker wärmend wirken als Schnittlauch. Eine Zitrone kühlt mehr als eine Orange. Einen Überblick über die Wirkweise der Geschmäcker enthält die Tabelle am Ende des Kapitels.

Der scharfe Geschmack

Scharf wärmt, bewegt und trocknet. Scharf bringt den Stoffwechsel in Bewegung. Es aktiviert Reserven und regt deren Verbrennung an. Es treibt die Wärme von innen her an die Oberfläche. So bewirkt scharf einen Anstieg der Körperwärme, verbraucht dabei aber Körpermasse. Es erhöht das Yang auf Kosten des Yin. Hier ist die Dosierung besonders wichtig. Gibt man zu viel, öffnet es die Poren; man fängt an zu schwitzen. Dann kann diese Wärme leicht entweichen. Deshalb sollte man nicht zu viel davon benutzen. Denn wenn die Tür offen steht, kühlt der Körper von innen her aus. So kommt es, dass man im Alkoholrausch sehr schnell Wärme verliert und leicht erfrieren kann. Alkohol hat eine sehr scharfe Wirkung. Bei Lebensmitteln besteht di-

Ernährungstherapie

ese Gefahr eher nicht, da sie nicht so scharf sind. Die Idee der Chinesen ist es, die Wärme nur so weit zu steigern, bis die Oberfläche warm ist. Schwitzen ist nicht so gut, da sofort wieder Wärme verloren gehen würde. Der scharfe Geschmack ist gut für Typ 2, weil er wärmt. Er ist auch gut für Typ 3, da er bewegt und trocknet.

Der süße Geschmack

Bis vor wenigen Jahrzehnten war Zucker sehr teuer. Das war auch gut so, denn weißer Zucker enthält keine Vitalstoffe mehr und macht krank. Süße Lebensmittel dagegen bauen alles gleichzeitig auf. Sie wärmen das Yang, geben Kraft, befeuchten und bauen das Blut auf und geben Körpermasse. Süß ist der einzige Geschmack, der wirklich aufbaut. Süß ist der Geschmack des Lebens. Anders als scharf bewegt süß nicht so stark, sondern wirkt belebend und beruhigend. Dies gilt nicht für den weißen Zucker, der die Nerven angreift und die Blutzuckerkurve stört. Scharf ist wärmer als süß. Scharf ist im Vergleich zu süß auch kein echtes Aufbaumittel. Süß im Übermaß wirkt verschleimend und verschlackend. Gerade der weiße Zucker verschleimt nicht nur, er führt gleichzeitig auch zu Hitze und Unruhe im Organismus. Außerdem führt es dazu, dass der Körper den Zucker in Fett umbaut und einlagert. Übergewicht ist die Folge.

Süß ist gut, wenn Körperwärme und Körperkraft fehlen. Außerdem braucht es der trockene und dünne Mensch für seine Säfte und seine Masse.

Heiße und übergewichtige Menschen sollten bei der Auswahl süßer Nahrungsmittel achtsam sein.

Der saure Geschmack

Sauer hat vor allem eine zusammenziehende und damit festhaltende Wirkung. Denken sie bitte jetzt daran, in eine Zitrone zu beißen. Sauer ist energetisch kühl und senkt damit das Yang ab. Hitzige Leute mögen sauer, während die Verfrorenen sauer gar nicht mögen und auch nicht vertragen. Sauer regt den Stoffwechsel an. Dies heißt aber nicht, dass es wärmend wirkt. Es wirkt eher entgiftend und säubernd. Gleichzeitig hält sauer aber die Säfte fest. Dadurch wirkt es indirekt Säfte aufbauend. Wenn jemand wirklich trocken ist, gibt man zum Aufbau süß und zum Festhalten der Säfte Sauer dazu. Sauer alleine kann Säfte nicht aufbauen. Ein altes Rheumamittel ist z.B. zwei Esslöffel Apfelessig mit Honig, in Wasser verdünnt getrunken.

So ist der saure Geschmack also gut für Typ 1 und begrenzt auch für Typ 3.



Der trockene Typ 4 sollte davon etwas, aber nicht zu viel benutzen.

Der bittere Geschmack

Bitterkalt ist es im Winter. Genauso kalt ist der bittere Geschmack. Es senkt alles nach unten und leitet aus. Der Typ 2 mag deshalb bitter nicht. Bitter ist das Gegenteil von süß. Während süß alles aufbaut, senkt bitter alles ab. Bitter kühlt das Yang, es lenkt die Lebenskraft nach unten, es trocknet und entgiftet. In der westlichen Naturheilkunde gilt bitter als Tonikum, insbesondere für den Magen und die Verdauungsorgane. Man sieht das in der TCM genauso. Nur gilt die Richtung nach unten im Körper als absenkend und damit auch als kühlend. Dies ist der Grund, warum die Person, die friert, bitter nicht mag.

Dabei ist die Wirkung auf Leber und Magen eindeutig. Der Verdauungsbrei soll vom Magen und Darm ja nach unten weitergeleitet werden. Wenn die Verdauungsorgane dies nicht tun, entstehen Verstopfung, Blähungen usw. Hier hilft der bittere Geschmack dann als „Tonikum“, um diese Abwärtsbewegung zu unterstützen.

Bitter ist also gut für Typ 1 und 3.

Typ 2 sollte vorsichtig damit sein, weil es kühlt und Typ 4 auch, weil es trocknet.

Salzig

Salz hat eine entscheidende Wirkung: Es zieht Wasser zu sich hin. Wenn sich also Salz innerhalb des Körpers befindet, zieht es Wasser dorthin. Legt man aber Salz außen auf die Haut, so zieht es Wasser aus der Haut. Es ist also ein großer Unterschied, ob Salz äußerlich oder innerlich angewandt wird. In unserer Gesellschaft wird sicher zu viel Salz gegessen. Dies belastet aber besonders den Typ 3, da er sich dann noch schwerer tut, die Säfte auszuscheiden. Andersherum hat Salz eine befeuchtende und erweichende Wirkung für den Typ 4.

Darüber hinaus hat Salz eine kühlende und absenkende Wirkung.

Ernährungstherapie

In dieser Tabelle ist dargestellt, welche Auswirkungen die Geschmäcker auf die Grundprinzipien des Lebens haben.

	Körperwärme	Kraft	Säfte	Masse
Scharf	wärmt stark	verteilt	trocknet	verbrennt
Süß	wärmt	baut auf	befeuchtet	baut auf
Sauer	kühlt	senkt ab	hält fest	wandelt um
Bitter	kühlt stark	senkt ab	trocknet	entgiftet
Salzig	kühlt	senkt ab	hält fest	erweicht

Die Kombination der Geschmäcker

Auch hier gibt es viele Missverständnisse. Man sollte nicht den Fehler machen, seine Ernährung ausschließlich auf bestimmte Geschmacksrichtungen auszurichten. Jeder benötigt alle verschiedenen Geschmäcker. Nur sollen die Anteile entsprechend verschieden ausfallen. Man sollte also dazu übergehen, bestimmte Geschmäcker ganz zu meiden oder einige völlig über zu betonen. Es empfiehlt sich sogar, die Geschmäcker zu kombinieren. Diese Kombination der Geschmäcker ist auch die Grundlage der so populären Küche nach den fünf Elementen. Wenn jemand süß benötigt, sollte er davon genügend essen. Süß wird aber etwas schleimend wirken. Deshalb sollte man etwas Scharfes dazugeben, damit die aufgebauten Säfte in Bewegung kommen.

Genauso sollte man vorsichtig sein, wenn jemand bitteres für die Entgiftung braucht: Er sollte süßes dazugeben, damit er nicht austrocknet.

Das Kochen nach den fünf Elementen ist ein eigenes Thema, das einer eigenen Theorie bedarf und hier zu weit vom Thema wegführen würde.

Die energetische Wirkung (Temperatur)

Die energetische Wirkung hat einen Einfluss auf unsere Körpertemperatur.



Man unterscheidet in der TCM fünf Temperaturen. Sie finden die einzelnen Lebensmittel im Anhang.

- **Heiß:** Alle sehr scharfen Mittel sind heiß. Dazu gehören vor allem Gewürze wie Ingwer, Pfeffer, Zimt usw. Sie sollten mit Vorsicht und nicht in großen Mengen eingesetzt werden
- **Warm:** Die etwas scharfen und die meisten süßen Lebensmittel sind erwärmend. Warm ist für jeden gut, solange er selbst nicht innerlich zu heiß ist.
- **Neutral:** Diese Mittel sind weder wärmend noch kühlend. Dies heißt nicht, dass sie keine Wirkung haben. So wirkt gekochter Spargel sehr entwässernd. Er hat nur keinen starken Einfluss auf die Körpertemperatur.
- **Kühl:** Saure, bittere, aber auch süße Mittel können kühl sein. Viele Gemüse- und Obstsorten wirken kühlend, insbesondere wenn man sie roh ist.
- **Kalt:** Bittere und sehr saure Nahrungsmittel können stark auskühlen. Beispiele hierfür sind Zitrusfrüchte wie die Zitrone oder die Grapefruit. Man sollte hier nicht zu viele davon benutzen.

Befeuchtende oder trocknende Wirkung

Es geht hier um die Körpersäfte. Scharf und bitter sind trocknend, süß baut Säfte auf und sauer hält Säfte fest. Der Geschmack alleine ist aber nicht entscheidend. So ist ein Knäckebrot zwar süß, aber es wird trocknen, weil es eben so trocken ist.

Man sollte bei diesem Thema etwas genauer sein, da es verschiedene Körpersäfte gibt. Allgemein kann man drei wichtige flüssige Bestandteile des Körpers erkennen:

- **Blut:** Das Blut ist der eigentliche Saft. Alle Drüsen werden mit Blut versorgt und produzieren dann die anderen Körpersäfte wie Speichel, Schweiß oder Tränen. Im Blut schwimmen alle Bestandteile, die die Organe benötigen. Deshalb ist das Blut bei Veränderungen der Säfte stets mit betroffen. Dies gilt für den Mangel an Säften genauso wie bei der Verschlackung. Nur dass dann eben zu wenig oder zu viele Stoffe im Blut sind.
- **„Drüsensäfte“:** Dazu gehören vor allem die Verdauungssäfte. Die Verdauungsdrüsen benötigen sehr viel Flüssigkeit. Deshalb sollte man bei einem Mangel viel saftiges Gemüse und Obst essen. Dann können die Drüsen ihre Arbeit wieder erledigen.

Ernährungstherapie

- **Schleim / Schleimhäute:** Saftiges Obst und Gemüse bauen zwar die Säfte auf. Sie reinigen aber die Schleimhaut und wirken auch entgiftend. So kommt es, dass die Schleimhäute austrocknen, wenn man zu viel Gemüse isst. Westlich gesehen leiden z.B. die Becherzellen, die den Schleim der Schleimhäute aufbauen. Deshalb benötigt man bei Trockenheit nicht nur Saftiges, sondern auch Fettiges und Schleimhaut aufbauendes. Dazu gehören Fette und Eiweiße, z.B. Butter, Eier, Käse usw.. Es gibt auch eine Reihe von Heilpflanzen, die die Schleimhäute aufbauen. Sie finden diese bei den Therapieplänen beim Typ 4. Lesen Sie auch die Eingangskapitel bei den Lebensmitteln.

Ausnahmeregeln

Obwohl ein Geschmack meist die Wirkrichtung und die Energetik vorgibt, gibt es Ausnahmen von dieser Regel. Süße Lebensmittel sind meistens wärmend. Aber süße Mittel können durchaus auch kühl sein. Dies sind sie meist dann, wenn sie sehr viel Wasser enthalten. So kühlen z.B. Melonen, Ananas, oder die Gurke, obwohl der Geschmack eindeutig süß ist. Sie finden im Anhang eine genaue Beschreibung der Wirkungsweise der Lebensmittel.



Die Wirkrichtung

Damit ist gemeint, ob Mittel nach außen treiben oder eher festhalten. Hier spricht man von vier Richtungen.

- **nach oben:** Denken Sie an scharfe Gewürze. Man bekommt davon einen roten Kopf, weil sie die Körperenergie nach oben ziehen.
- **nach außen:** es handelt sich um Lebensmittel, die ihre Kraft in alle Richtungen lenken. Sie sind allgemein tonisierend. Sie sind meist süß oder scharf. Wenn sie schweißtreibend sind, öffnen sie die Poren.
- **Nach innen:** Sauer und auch bitter halten Säfte fest, weswegen sie die Bewegung nach innen haben. Diese Mittel schließen die Poren.
- **Nach unten:** Es handelt sich um Mittel, die abführend oder harntreibend sind. Bitter hat diese Richtung. Harntreibend können auch süße Mittel sein, z.B. die Ananas.



Die Zubereitung der Lebensmittel

Jede Verarbeitung verändert die Wirkweise unserer Lebensmittel. So ändern sich unter Umständen die Energetik, die Wirkrichtung und sogar der Geschmack. Eine rohe Zwiebel ist scharf und heiß, während eine gekochte Zwiebel eher süß und warm ist. Hier die wichtigsten Zubereitungsformen:

- **Kochen:** Kochen "Yangisiert" die Lebensmittel. Sie werden deutlich leichter verdaulich und energetisch wärmer. Die Wirkrichtung wird nach oben gelenkt.
- **Dünsten:** Dünsten wirkt ähnlich wie Kochen. Die Asiaten verkochen die Gemüse nur in den Suppen. Die Beilagen haben Biss, was mit Dünsten leichter zu bewerkstelligen ist als mit dem Kochen.
- **Braten, Grillen:** Dies erhöht deutlich das Yang. Es erwärmt und hat die Bewegung nach oben. Die Lebensmittel erhalten eine scharfe Wirkrichtung.
- **Kühlen:** Eine warme Suppe wirkt anders als eine kalte. Dabei sollte man möglichst wenig direkt aus dem Kühlschrank essen. Aber zugeben: Vanilleeis ist gut für die Seele...
- **Säfte:** Säfte sind konzentrierte Lebensmittel, die als Konserven meist gekocht wurden. Wer ein Glas Apfelsaft trinkt, nimmt in kürzester Zeit einige Äpfel zu sich. Dies kann die Verdauungsorgane oder die Schleimhäute schnell überfordern. Deshalb ist es sinnvoll, Säfte verdünnt und langsam zu trinken.
- **Trocknen:** Hier entzieht man die Säfte. Der Organismus muss diese Säfte nun selbst aufbringen. Trockenenes Knäckebrot verbraucht mehr Speichel als frisches Brot. Dies ist gut, wenn man zu viele Säfte hat und eher schlecht, wenn man zu wenige Säfte hat. Allerdings trainiert man mit trockenen Lebensmitteln die Verdauungsorgane. Dies ist gut für jeden. Nur die Menge sollte entsprechend passen.
- **Pulverisieren, Reiben, Raspeln:** Hier vergrößert man die Oberfläche. Dadurch wird dem Magen und den Verdauungsorganen ein Teil der Arbeit abgenommen. Die Stoffe werden leichter aufgenommen.
- **Gewürze:** Hier gelten die Regeln der Geschmäcker. Zu einem fettigen Braten passen bittere Gewürze wie der Salbei, zu schleimenden Süßspeisen passen scharfe Gewürze wie Zimt oder Ingwer. Man kann mit Gewürzen die Wirkrichtung verstärken, abbremsen oder ausgleichen. Bitte beachten Sie hier auch die Wirkung der Geschmäcker.

Ernährungstherapie

Therapiepläne nach Yin und Yang

Nachdem Sie die Diagnose anhand der vorherigen Anleitungen ohne jegliche Probleme und Unsicherheiten gestellt haben, kommen wir nun endlich zur Therapie. Im Folgenden werden Grundprinzipien und Nahrungsmittel für die entsprechenden Zustände dargestellt. Im Anhang finden Sie dann viele Lebensmittel im Überblick.

Am Anfang stehen allgemeine Hinweise, dann kommen wichtige Grundprinzipien, die es zu beachten gibt. Schließlich werden die verschiedenen Gruppen der Lebensmittel für die entsprechenden Zustände erklärt. Dazu gibt es noch allgemeine Ratschläge zu Psyche und Bewegung.

Es werden nun die diagnostischen Zustände der Reihe nach besprochen.

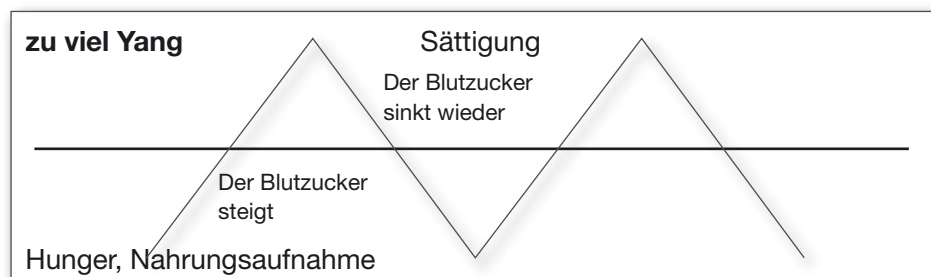
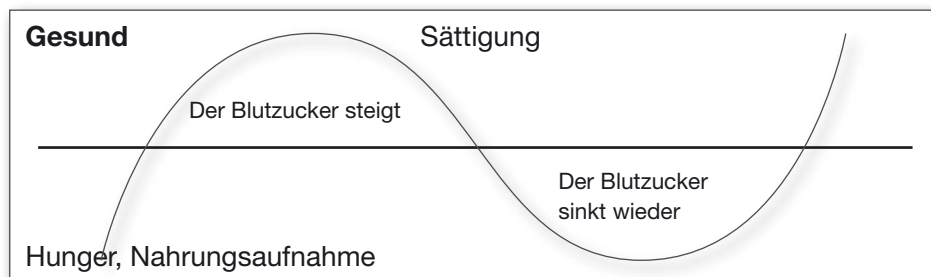


Zu viel Yang

Das größte Problem dieser Menschen ist die dramatische Kurve des Blutzuckers. Da sie hoch brennen, geraten sie schnell in eine Unterzuckerung und sind dann ungenießbar für ihre Mitmenschen. Dann essen sie große Mengen, am besten alles, was den Blutzucker schnell nach oben treibt. Fleisch und Wurst, Süßkram usw. Darauf reagiert der Körper mit einer starken Insulinausschüttung und der Stoffwechsel erhöht sich noch mehr. Danach stürzt der Blutzucker sehr schnell wieder ab.

Wenn es gelingt, den Blutzucker zu stabilisieren, geht es ihnen deutlich besser. Da sie alles essen können und hoch brennen, brauchen sie insbesondere langsam verdauliche Kohlehydrate. Also Kartoffeln, Vollkornprodukte aller Art, als Nachspeise durchaus nicht ganz reife Bananen.

Das zweite Prinzip sind energetisch kühlende Lebensmittel, um den erhöhten Stoffwechsel zu bremsen. Also Rohkost: Salate und Obst. Im Einzelnen gebe ich nun einen Überblick.



Grundlegendes: Gut sind kühlende, erfrischende Lebensmittel wie Rohkost, Obst, Gemüse, Salate, Frischkornmüsli. Sehr wichtig sind stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln, Vollreis, Vollkornprodukte, da diese die Blutzuckerkurve stabilisieren.

- I. Langsam verdauliche Kohlehydrate wie Vollkornprodukte oder Kartoffeln
- II. Kühlende Lebensmittel, Rohkost, Gemüse, Obst

Es geht nicht nur darum, was für den jeweiligen Zustand gut ist. Ein Erfolg jeder Ernährungstherapie hängt auch davon ab, negative Einflüsse zu vermeiden. Schlecht für den Hitzetypus ist alles, was diese Hitze noch mehr steigert.



Vermeiden: Zu heißes, zu scharfes Essen (auch Knoblauch!), da dies den Stoffwechsel noch mehr anregt. Alkohol sollte nur in geringen Mengen genossen werden. Dabei ist Bier besser als Wein. Dies ist übrigens der

Grund, warum Männer eher das kühle Bier und Frauen eher den wärmenden Wein trinken. Zu viel Fleisch ist schlecht, wobei man diesen Typus kaum zum Vegetari-er erziehen wird. Das ist auch nicht notwendig, es geht um die Menge. Mein Tipp: Lieber eine doppelte Pommes ohne die Wurst! Testen Sie es! Auch zu kaltes Essen und Trinken sollte man vermeiden! Besonders unvorteilhaft sind weißer Zucker und weißes Mehl. Diese sind, wie oben bereits erwähnt, viel zu leicht verdaulich für solche Menschen und peitschen den Blutzucker nach oben, der danach wieder sehr schnell abfällt.

Die Lebensmittel im Einzelnen:

Erwähnt werden Lebensmittel, die für diesen Typus gut sind. Sie tragen dazu bei, durch ihre kühlende Wirkung den erhöhten Stoffwechsel zu bremsen und stabilisieren gleichzeitig die Blutzuckerkurve.

Getreide: Vollreis, Vollkornprodukte, Nudeln, Weizen, Gerste, insgesamt ist eine kohlehydratreiche Ernährung wichtig, also auch Vollkornbrot.

Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte: Besonders Kartoffeln, Rohkost, Salate, Paprika, Gurken, (Sauer-)Kraut, Eisbergsalat, Endiviensalat, Rettich, Tomaten. Auch gekochtes Gemüse ist gut. Bitte sehen Sie im Anhang die einzelnen Lebensmittel nach!

Obst, Früchte: Da die meisten Obst und Fruchtarten eine kühlende Energie haben, sind diese allgemein günstig. Besonders: Südfrüchte, Äpfel, Birnen, Melonen, Zitronen, Erdbeeren, Bananen.

Fleisch, Fisch, Milchprodukte: Zu viel Fleisch und Fisch meiden!! Fettiger Fisch ist besser als der helle, magere, weil er schwerer zu verdauen ist. Besser sind milchsauer vergorene Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, usw.

Öle, Nüsse: Kaltgepresste Öle, besonders Olivenöl, Sesamöl, Avocados.

Heilpflanzen: Heilpflanzen sind sehr konzentrierte Lebensmittel. Sie sollten ohne fachmännischen Ratschlag niemals über einen längeren Zeitraum genommen werden. Dennoch können Sie die folgenden Heilpflanzen



Aufbauteil

Häufig kommt in den Seminaren die Frage, ob eine Veranlagung sich im Laufe des Lebens verändern kann. Die Antwort ist nein. Eine Veranlagung ist eine Grundstruktur, die man beibehält. Natürlich ändert man sich im Laufe des Lebens. So wählt man schon mal eine Partei, die man früher nie gewählt hätte und bereut dies dann sofort wieder. Es ändern sich Symptome, Einstellungen, aber nicht die Veranlagung. Das Thema Veranlagung wird in der westlichen Medizin zu wenig beachtet. In der TCM, gerade bei der Ernährung, bestimmt es die Grundstruktur einer Therapie mit.

Das Überleben in der Natur

Gesundheit ist der Ausgleich, der gesunde Wechsel von Yin und Yang. Krankheit entsteht aus der Einseitigkeit derselben. Deshalb könnte man glauben, dass in der Natur vor allem sehr ausgeglichene Arten besonders überlebensfähig sind. Betrachtet man aber die „Überlebensmodelle“ der Natur, so findet man die vier Typen wieder die wir gerade ausführlich besprochen haben.

Der Typ 1 überlebt durch Kampf oder Spurt. Er kann sich das auch erlauben, da er die Kraft hat zu gewinnen. Bei Stress bekommt er einen roten Kopf, das Adrenalin steigt sehr schnell an. Es leuchten viele rote Lampen, das Blut geht sehr schnell in die Muskeln (evtl. aus dem Gehirn). Nun ist er kurzzeitig sehr kampffähig. Danach ist er schnell sehr erschöpft. Bei den Tieren sind dies vor allem die Raubtiere wie die Löwen. Westlich gesehen, besitzt man hier viele schnelle Muskelfasern. Wenn solche Personen trainieren, bauen sie schnell Muskelmasse auf (Arnold Schwarzenegger). Da die Muskelzellen besonders viel Zucker verbrennen, entsteht als Anfall-



produkt viel Milchsäure. Daher bekommen solche Leute schneller Krämpfe und Muskelkater.

Typ 2 überlebt durch eine völlig andere Strategie: Er spürt intuitiv die Gefahr und geht ihr aus dem Weg. Die große Kraft liegt in der Eingebung. Er weiß, was in einem Brief steht, bevor er ihn öffnet. Auch Anpassung oder Totstellen sind sehr erfolgreich. Bei hartem Stress wird er blass und bekommt Durchfall. Flucht oder Kampf hätte hier keine Aussicht auf Erfolg. Viele Kriege hätten vermieden werden können, hätte man mehr auf solche Leute gehört.

Typ 3 überlebt durch „Ausitzen“ der Gefahr. Er kann sich das erlauben, da er die nötigen Reserven und die nötige Masse hat. Flucht oder Kampf ist hier nicht im Vordergrund. Es ist zwar Kraft vorhanden, aber die Masse macht unbeweglich. Als Beispiel seien die Bisons genannt. Sie senken die Hörner und können dann warten. Wenn jemand mit diesem Zustand unter sehr starken Stress gerät, so fühlt man sich wie gelähmt und wartet ab, was passiert.

Typ 4 ist das „Fluchttier“. Er ist der einzige, der sich dies erlauben kann, da er wenig Masse zu bewegen hat. Er ist deshalb sehr ausdauernd. Marathonläufer sind sehr dünn. Da hier die Säfte fehlen, bekommen sie bei hartem Stress einen trockenen Mund. Westlich gesehen besitzt man hier besonders viele langsame Muskelfasern. Wenn sie trainieren, werden sie eher drahtig oder „sehnig“ als muskulös. Da hier mehr Fett als Zucker verbrannt wird, entsteht sehr viel langsamer ein Muskelkater. In der Tierwelt sind dies z.B. Rehe, Antilopen oder Pferde.

Der Grund für diesen Ausflug ins Reich der Natur ist Folgender: Wenn jemand als Veranlagung einen hohen Stoffwechsel hat und schnelle Muskelfasern besitzt, so wird sich diese Veranlagung nicht ändern. Die Veranlagung bleibt, selbst wenn so jemand im Laufe des Lebens anfängt zu frieren. Dies ist wichtig, weil gewisse Vorlieben erhalten bleiben. Trotzdem muss man in der Therapie auf den momentanen Zustand eingehen. Wenn jemand friert, muss man ihn erwärmen, egal, welche Veranlagung er hat. Man wird dann aber feststellen, dass die Vorlieben schnell zurückkommen. Wichtig ist also die Reihenfolge in der Diagnostik: Man beachtet zuerst die Veranlagung, dann den momentanen Zustand.

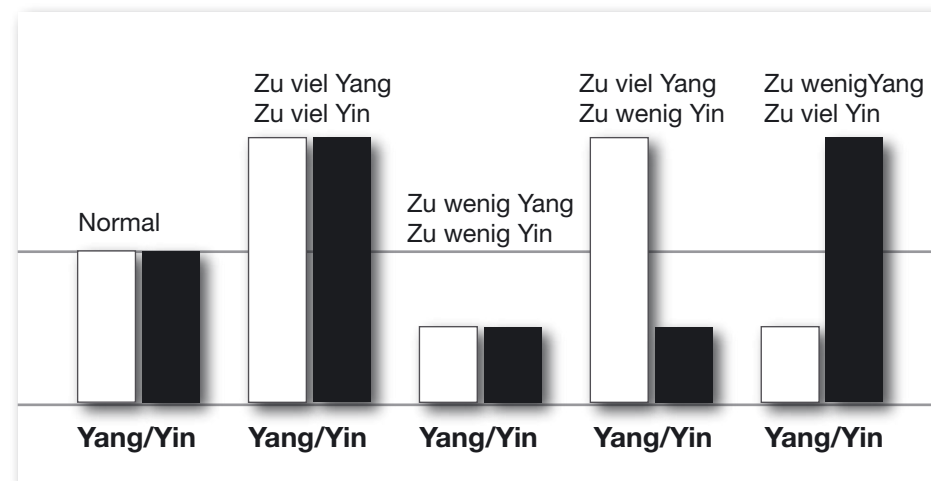
Aufbauteile

Bei der Therapie macht man es umgekehrt: Man therapiert zuerst den momentanen Zustand.

So benutzen Sie den Aufbauteil:

Man kann sagen, dass die wichtigsten Themen in diesem Buch bereits besprochen wurden. Bis hierhin konnte man dieses Buch „durchlesen“. Nun folgt die Vernetzung der Zustände. Es geht nun also darum, die Kombination der Zustände zu erarbeiten. Es handelt sich bei diesem Abschnitt also eher um den Arbeitsteil und weniger um den „Leseteil“.

Die vier erweiterten Zustände



Bei den ersten vier Zuständen war nur eine von beiden Säulen im Ungleichgewicht. In der Wirklichkeit ist dies aber selten der Fall. Bei den nun folgenden Zuständen haben sich Yin und Yang gleichzeitig verändert. Es ist sehr wichtig, Yin und Yang zunächst getrennt, also jedes für sich, zu diagnostizieren. Natürlich sind Yin und Yang eine Einheit. Eine Ehe mit nur einem Partner gibt es nicht. Trotzdem sind Mann und Frau selbstständige „Einheiten“, die auch unabhängig von einander krank werden können. Zusätzlich ist es wichtig, das Ausmaß der jeweiligen Veränderung festzu-



Die Wirkung der einzelnen Lebensmittel

Getreide, Reis, Mais usw.

Getreide gehört in allen Kulturen zu den Grundnahrungsmitteln. In der TCM rät man, ungefähr zwei Drittel der täglichen Nahrung mit Getreide oder Getreideprodukten zu decken. Da es sehr viel Stärke (Vielfachzucker) enthält, gibt es dem Körper seine Grundkraft. Gekochtes Getreide ist leicht verdaulich und gibt Kraft und Saft. Vollkornprodukte, besonders Vollkornbrote, sind schwerer verdaulich und deshalb sehr gut, um das Yang zu stabilisieren (1). Sie sollten nicht im Übermaß von schwachen Menschen gegessen werden, da sie lange im Magen liegen bleiben. Je mehr Ballaststoffe ein Getreideprodukt enthält, desto mehr wird es trocknen und die Entgiftung anregen. Sie sind deshalb gut für zu Viel Yin und im Übermaß schlecht für zu wenig Yin.

Amaranth

Geschmack	Energie	Gut für
Süß, etwas bitter	Neutral	Zustand 3

Amaranth ist leicht entwässernd. Da er leicht bitter ist, regt er die Funktion der Leber an. Er ist aber auch leicht verdaulich, so dass er sich als Grundnahrungsmittel eignet.

Buchweizen

Geschmack	Energie	Gut für
Süß, etwas bitter	Neutral	Zustand 3

Die Wirkung der einzelnen Lebensmittel

Buchweizen wirkt entgiftend und entwässernd, er regt die Funktion der Leber an und kräftigt die Darmtätigkeit. Ein hervorragendes Mittel bei Entzündungen des Dickdarms.

Dinkel

Geschmack	Energie	Gut für
Süß	Neutral	Zustand 2, 4

Dinkel ist leichter verdaulich als Weizen. Er gibt Kraft, besonders wenn er lange gekocht wird. Er stabilisiert die Blutzuckerkurve (1). Da er nicht schleimend wirkt, ist er auch für (3) geeignet. Er baut die Säfte und die Masse auf, weswegen man ihn auch zum Aufbau des Yin benutzen kann. Nach Hildegard von Bingen ist er das wichtigste Grundnahrungsmittel. Er ist sozusagen der „Reis des Westens“.

Gerste

Geschmack	Energie	Gut für
Süß, etwas salzig	Neutral bis Kühl	Zustand 1, 3,

Die kühlende Wirkung eignet sich zum Kühlen und zum Stabilisieren des Yang(1). Sie wirkt auch entwässernd und leicht entgiftend (3).

Grünkern (unreifer, gedarrter Dinkel)

Geschmack	Energie	Gut für
Süß, etwas sauer, etwas bitter	Neutral	Zustand 1, 3, 4

Er regt die Tätigkeit von Leber und Darm an (3). Er unterstützt den Aufbau von Säften, weshalb er auch für (4) gut ist.

Hafer

Geschmack	Energie	Gut für
Süß	Warm	Zustand 2

Hafer war im Westen immer das Aufbaumittel der Wahl. Er kräftigt enorm, wärmt und enthält viele Eiweiße und Mineralien (2 & 4). Kneipp empfahl sehr geschwächten Personen folgendes Rezept: Ca. 1 kg Hafer in 2-3 Liter Wasser, ca. 2-3 Stunden kochen lassen. Den „Saft“ über den Tag verteilt trinken.