

Manuela Heider de Jahnsen

Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre

Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung



WINDPFERD

Wichtiger Hinweis: *Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre* macht die Betreuung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten nicht überflüssig, wenn der Verdacht auf eine ernsthafte Gesundheitsstörung besteht. Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt. Der Autor und der Verlag übernehmen jedoch keine Haftung für irgendwelche Schäden aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der in diesem Buch vorgestellten Methoden. Diese sind zur Information und zur Weiterbildung gedacht.

1. Auflage 2006

© 2005 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

www.windpferd.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Peter Krafft Designagentur, Bad Krozingen

Illustrationen: D. Niemann

Layout: Marx Grafik & ArtWork

Lektorat: Claudia Seele-Nyima

Tabellen im Anhang: erstellt von Beate Friede

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Gesamtherstellung: Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, Aitrang

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 3-89385-511-4

Inhalt

Vorwort	7
Zur Entstehung des Buches	8
Danksagung	9
Zum Geleit	12
Teil 1 – Grundlagen	13
Einführung	14
1 – Ernährungsbehandlung – ein Schlüssel zum Selbst	18
2 – Die Mitte des Menschen als energetischer Raum	23
Angewandte Theorie des Dreifachen Erwärmers	27
Voraussetzungen für die Behandlung	31
3 – Yin und Yang – die schattige und die sonnenbeschienene Seite des Hanges	33
Jing, Qi und Shen – die „Drei Schätze“	36
Die „Innere Alchimie“	40
Drache und Tiger	45
Yin und Yang nach dem Yi Jing (I Ging)	48
Yin und Yang benötigen einen Bezugsrahmen	50
4 – Die Acht Leitkriterien – vereinfachte diagnostische Betrachtung und Anwendung	52
Betrachten Sie sich selbst	54
Erste Regel der Anwendung: den Yin- und Yang-Charakter einer Erkrankung unterscheiden	56
Zweite Regel der Anwendung: innere und äußere Erkrankungen unterscheiden	58
Dritte Regel der Anwendung: Leere und Fülle unterscheiden	59
Vierte Regel der Anwendung: Kälte und Hitze unterscheiden	64
Teil 2 – Kriterien der Nahrungsmittelauswahl	73
5 – Die Thermik	74
Thermische Grundmuster der Nahrungsmittel und die Wandlungen	74
Die Ernährungsbehandlung mit thermischen Qualitäten	79
Veränderung der Nahrungsmittel durch die Zubereitung	85
Die Techniken der Veränderung	86
Generelle Anhaltspunkte für eine gesunde Ernährung	93
6 – Der Geschmack	96
Der Geschmack als Mittel der Entfaltung und der Kontrolle	96
Der saure Geschmack	99
Der bittere Geschmack	103

Der süße Geschmack	107
Der scharfe, durchdringende Geschmack	111
Der salzige Geschmack	116
Folgen übermäßiger Bevorzugung eines bestimmten Geschmacks	120
7 – Die Grundwirkendenzen	121
Die Bewegungsrichtung der Energien in Nahrungsmitteln als Auswahlkriterium	121
Die Veränderung der Wirkung durch Verarbeitung	126
Die günstigste Jahreszeit der Anwendung	127
Allgemeine Empfehlungen	130
8 – Das Zusammenstellen der Heilmahlzeiten	132
Kaiser, Minister, Beamte, Diener	133
Die Basisdiät – Anteile der Agierenden	139
Die Organuhr	140
Teil 3 – Die Lehre der fünf Wandlungsphasen	145
9 – Die Fünf Wandlungsphasen (wu xing)	146
Die Fünf Wandlungsphasen in zyklischer Anordnung	147
Die Fünf Wandlungsphasen als Achsenkreuz	153
10 – Die Wandlungsphase Wasser	157
Yin im Yin – absolutes Yin	157
Verschiedene Aspekte der Wandlungsphase Wasser	158
Die Ernährung im Winter	171
Die Syndrome der Niere	171
Empfohlene Nahrungsmittel	177
11 – Die Wandlungsphase Holz	179
Frühes Yang, junges Yang	179
Verschiedene Aspekte der Wandlungsphase Holz	183
Die Ernährung im Frühling	189
Die Ernährungsbehandlung bei Problemen in Leber und Gallenblase	190
12 – Die Wandlungsphase Feuer	199
Yang im Yang – weit entfernt	199
Verschiedene Aspekte der Wandlungsphase Feuer	201
Die Ernährung im Sommer	209
Ernährungsbehandlung bei mangelndem Herz-Yin und Herz-Blut	209
Erkrankungen des Dünndarms und ihre Behandlung	216
13 – Die Wandlungsphase Erde	221
Das Zentrum – die Achse	222
Verschiedene Aspekte der Wandlungsphase Erde	223
Der Magen	231
Die Ernährung im Spätsommer	234
Ernährungsbehandlung von Erkrankungen der Mitte	234
14 – Die Wandlungsphase Metall	250
Frühes Yin – die Rückkehr	250

Verschiedene Aspekte der Wandlungsphase Metall	251
Die Ernährung im Herbst	262
Ernährungsempfehlungen bei Störungen oder Erkrankungen von Lunge und Dickdarm	263
Teil 4 – Spezielle Aspekte von Diagnose und Therapie	275
15 – Zur Bedeutung des Blutes und des Qi in der fernöstlichen Medizin	276
Das Verhältnis von Qi zu Blut und Blut zu Qi	279
Zur Unterscheidung von Blut- und Qi-Mangel	282
Symptome von Blutdysharmonien	284
16 – Die Jing-Tonika	297
Jing-Tonika und Anti-Aging	300
Auswahlkriterien der Tonika – Faktoren, die das Jing erschöpfen	302
Diagnose und Behandlungsempfehlungen	303
Vorstellung einiger Tonika	306
Der Klassiker eines einfachen Mädchens	308
17 – Fallstudien: Asthma bronchiale, Endometriose, Menstruationsbeschwerden	311
Fallbeispiel Asthma bronchiale: Tobias	311
Fallbeispiel Endometriose: Melina	316
Fallbeispiele Menstruationsbeschwerden	322
Teil 5 – Ernährungsbehandlung im Alltag	329
18 – Einfache Richtlinien für Eilige	330
19 – Die kleine Hausapotheke	333
20 – Die besondere Ernährung von Kleinkindern	337
Die Ernährung des Säuglings	337
Vitaminsubstitution stillender Frauen	339
Die Übergangskost	340
Die Einschränkungen bis zum Ende des dritten Lebensjahres	341
21 – Entgiftung	343
Das Programm	345
Geistige Veränderungen	349
Ernährung für Übergangsphasen	351
Anhang	
Tabellen	354
Anmerkungen	413
Literatur	421
Verzeichnis der Abbildungen	426
Über die Autorin	427

TEIL I

Grundlagen



Einführung

Die Kunst der Prävention und Heilung durch Ernährung ist das zentrale Thema dieses Buches. Ernährung rutscht hierzulande oft in die Hobbyecke. Gemäß dem Verständnis der chinesischen bzw. fernöstlichen Medizin ist die richtige Ernährung jedoch viel umfassender: Sie bildet eine der Brücken des Menschen, um in Harmonie mit dem Kosmos zu gelangen – mit positiver Wirkung für das Leben aller. Darüber hinaus bietet die Ernährungslehre durch die Aufforderung, das eigene Leben bewusster zu gestalten, einen Schlüssel, sich selbst und andere besser zu verstehen.

Fernöstliche Ernährungslehre – was ist das?

In diesem Buch werde ich bewusst von *fernöstlicher*, nicht von *chinesischer* Ernährungslehre sprechen. Die Behandlung durch Ernährung ist ein wesentlicher Pfeiler der Medizin in Asien. Fernöstliche Medizin unterscheidet sich von dem, was als „Traditionelle Chinesische Medizin“ (TCM) im Westen zu einem Fachbegriff wurde, in einigen Punkten, jedoch nicht grundsätzlich – es handelt sich also nicht um eine „neue“ Medizin. Der Begriff fernöstliche Medizin soll jedoch der Tatsache Rechnung tragen, dass die ihr eigene Form der Betrachtung des Kosmos und des Menschen (Makrokosmos und Mikrokosmos) nicht auf das Gebiet der heutigen Volksrepublik China beschränkt ist, sondern sich vom indischen Subkontinent über Tibet, die Mongolei bis Vietnam, Korea und Japan erstreckt.

Nach der Kulturrevolution wurden in China wichtige Werke der Medizin vermisst oder aus dem ideologischen Programm gestrichen. Sie überdauerten in Tibet, Indien, Vietnam, Korea und Japan, denen so mit der Formulierung fernöstliche Medizin Respekt entgegengebracht wird. Selbstverständlich liegt es mir fern, die zweifelsfrei geniale Leistung des alten chinesischen Medizinsystems gering schätzen zu wollen!

Wir sehen: Die fernöstliche Medizin stellt kein Gesamtwerk dar, dass aus einem Guss entstanden ist. Östliche Auffassungen unterschiedlicher Herkunft sind daher in unsere Betrachtungen mit eingeflossen.

Vor etwa zweitausend Jahren sind in Asien etwa zeitgleich zwei große Heilsysteme entstanden: die fernöstliche Heilkunde mit dem Zentrum des chinesischen

Kernlandes und das System des Ayurveda, ausgehend vom indischen Subkontinent. Beiden gemein ist, dass sie die Gesunderhaltung des Menschen durch Harmonisierung seiner engen Beziehung zum Kosmos definieren. Krankheit ist in erster Linie ein Zeichen für eine bestehende Disharmonie zwischen dem Menschen, seiner Bestimmung und den universalen Zusammenhängen.

Die spirituelle Entwicklung ist ebenfalls ursprünglich in beiden Medizinsystemen wichtig – mehr noch, die spirituelle Persönlichkeitsentwicklung ist ein fester Bestandteil der Diagnostik und der Behandlung. Dies macht einen deutlichen Unterschied gegenüber unserer modernen westlichen Schulmedizin aus.

Trotz dieser Parallelen unterscheiden sich jedoch die Methoden der Untersuchung, der Diagnose und der anschließenden Therapie im Ayurveda und in der fernöstlichen Medizin sehr voneinander. Und auch die fernöstliche Medizin selbst stellt kein einheitliches System dar, sondern greift auf Quellen unterschiedlicher Art und Herkunft zurück.

Quellen und Einflüsse

Zu diesen Quellen zählt das Standardwerk der chinesischen Medizin *Huang Di Nei Jing Su Wen* (von nun an in der Kurzform *Su wen* zitiert), auch bekannt als „Innerer Klassiker des Gelben Kaisers“. Es befasst sich mit den Aufgaben des Arztes, indem es sie in fiktiven Dialogen des legendären Gelben Kaisers mit seinem Berater thematisiert. Angefangen beim Bezug des Menschen zum Kosmos über Ratschläge aller Art bis hin zur grundlegenden Frage, warum die Menschen nicht mehr so gesund und heiter sind wie noch in alter Zeit und vielen weiteren Fragen wird ein weit reichendes Spektrum an Themen abgehandelt, das nicht nur den medizinischen, sondern auch den philosophischen Bereich umfasst. Genau genommen handelt es sich bei diesem Werk um eine Sammlung von Texten verschiedener Autoren bis zur Zeitenwende. So, wie es in seiner heutigen Form bekannt ist, dürfte das *Su wen*, wie von Sinologen angenommen wird, jedoch auf Aufzeichnungen etwa aus dem elften Jahrhundert n. Chr. zurückgehen.

Aber auch andere Quellen der Heilkunst in diesem großen Raum des Fernen Ostens haben ihre Prägungen hinterlassen.

Die *taoistischen*¹ *Schulen* nutzen insbesondere das System des so genannten „Dreifachen Erwärmer“ (s. Kap. 2), das ursprünglich die angestrebten alchemistischen Prozesse zur Bewusstseinsverfeinerung erklären sollte. Auf einer schlichteren Ebene, nämlich der Gesunderhaltung in unserer „hitzigen“ modernen Zeit, findet sich dieses Wissen in einem stark reduzierten Rahmen in diesem Buch wieder.

Die *Naturbetrachtung* hat in den philosophischen Schulen des chinesischen Reiches eine besondere Bedeutung erlangt. Die Verbindung von Mikro- und Makrokosmos ist der Grundpfeiler sämtlicher Theorien. Diese Beobachtungen führten dazu, auch im Menschen selbst die verehrte Natur mit ihren unterschiedlichen Landschaftsausprägungen in Form von „inneren Landschaften“ zu erkennen, aber auch die gefürchteten Naturkatastrophen abwenden zu wollen. In der Lehre der Fünf Wandlungsphasen (*wu xing*), finden wir diese Allegorien der mikrokosmischen Landschaften und ihrer makrokosmischen Vernetzungen.

Das *konfuzianische Bild der Gesellschaft*, ein fast zeitgleich zum Taoismus entstandener Entwurf der Betrachtung der Gesellschaft, geht von einem festen hierarchischen System der Ordnung aus. In den Hinweisen zum Erstellen der Heilmahlzeiten finden wir diese sozialen Belange umgesetzt in therapeutisches Handeln.

Was will dieses Buch?

Wie sich dieses breit gefächerte und traditionsreiche Wissen auch durch eine bewusste Auswahl von Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitungsmethoden in eine permanente Praxis der Erfahrung und Einsicht entwickeln kann, soll im vorliegenden Buch dargestellt werden.

Aus der Einsicht unserer unlösbaren Vernetzung mit allem, was uns umgibt, können wir zu authentisch Handelnden wachsen, die Verantwortung für alle Aspekte unseres Lebens wie für die Zukunft unseres Planeten übernehmen. Achtsamer Umgang am Herd ist beständige Schulung und meditative Praxis, die uns gewahr werden lässt, wie fest wir eingebunden sind, aber auch, wie empfindsam wir selbst und unsere Welt für Störungen sind – eine äußere Welt, in die sich Landschaften in ähnlicher Weise eingegraben haben wie in unsere „innere Welt“, in der unsere Erfahrungen die geistig-seelisch-körperliche Landschaft gestalten.

Das Buch ist in mehrere Teile gegliedert. Sie können zuerst die einfacheren Regeln studieren und ausprobieren, die im ersten Teil, den Grundlagen, vorgestellt werden. Dieser Teil befasst sich im Wesentlichen mit Lehre von Yin und Yang und ihrem Verständnis sowie der praktischen Anwendung in Diagnose und Therapie.

Der zweite Teil, „Kriterien der Nahrungsmittelauswahl“, stellt Ihnen präzisere Werkzeuge zur Verfeinerung Ihres Urteils und zur subtileren Behandlung vor. Sie lernen hier etwas über die energetische Betrachtungsweise von Dingen, die wir bisher zu kennen glaubten, ebenso wie über Temperatur und Geschmack und wie Sie ihre besondere Wirkung in der Heilung erkennen können.

Der dritte Teil ist unter der Überschrift „die hohe Lehre der Fünf Wandlungsphasen“ der ausführlichste. Er vereint nicht nur alle vorangegangenen Betrachtungen, sondern erklärt darüber hinaus das exakte Bild der kosmischen Landschaften in uns. Auch diesem Teil folgen in jedem Kapitel spezifische Anweisungen, die sich auf besondere Anforderungen beziehen.

Der vierte Teil greift spezielle Aspekte von Diagnose und Therapie auf, die zu „sperrig“ für die anderen Kapitel, aber von nicht minder großer Bedeutung sind. Es ist ratsam, dieses Kapitel erst anzugehen, wenn Sie sich in den vorhergehenden Bereichen sicher fühlen. Hier finden Sie auch Fallbeispiele aus der Praxis der Ernährungsbehandlung.

Der fünfte Teil, „Ernährungsbehandlung im Alltag“, widmet sich noch einmal der täglichen Praxis, allerdings in Bezug auf besondere Anlässe. Themen wie die kleine Hausapotheke und die besondere Ernährung von Kleinkindern werden in diesem Teil vorgestellt.

Im Anhang finden Sie in übersichtlicher Form Tabellen und weitere Informationen.

Da es im Rahmen dieses Buches nicht möglich ist, alle Strömungen der fernöstlichen Medizin vorzustellen und auf ihre jeweilige Bedeutung einzugehen, werden im Literaturverzeichnis umfangreiche Quellen und weiterführende Literatur aufgeführt, auf die Sie beim weiteren Studium zurückgreifen können.

1

Ernährungsbehandlung – ein Schlüssel zum Selbst

Wir sind aus dem gleichen Stoff,
wie unsere Träume sind.
Und unser kleines Leben
ist eingehüllt in Schlaf.

(Shakespeare)²

Wir essen, um zu leben – doch nicht nur, um zu überleben! Mehrmals am Tag greifen wir nach etwas Essbarem, um uns zu beruhigen, aufzumuntern, zu entspannen, Energie zu gewinnen, Hunger zu stillen, Appetit zu befriedigen, Genuss zu erleben. Wir essen aus Vernunft, um etwas Neues zu probieren oder Erinnerungen zu wecken. Nichts tun wir so regelmäßig, wie uns mit Nahrung zu versorgen. Wir verwenden viel Zeit unseres Lebens auf die Beschaffung von Nahrungsmitteln, suchen die besten Zutaten aus, legen Wege dafür zurück, stehen am Herd oder putzen Pilze und Gemüse. Wir veranstalten Hochzeitsbanketts oder Geburtstagsbuffets, Dinner-Partys, Arbeitssessen, Picknicks.

Und dennoch fällt es den meisten unter uns offensichtlich schwer einzusehen, dass persönliches Wohlbefinden und gute Ernährung zusammenhängen. Wenn ich in der Praxis Patienten oder Schülern vorschlage, ihre Ernährungsgewohnheiten zu analysieren, um bestimmte Störungen ihres körperlich-geistigen Wohlbefindens zu beseitigen, wird mir oft ein unüberwindlicher Berg an Argumenten entgegengehalten: Keine Zeit, kein Geld – an Hindernissen scheint kein Mangel zu bestehen. Warum nur fällt es vielen so schwer, mit den einfachen und nahe liegenden Verbesserungen des Lebens zu beginnen?

Der Beginn

Der Beginn setzt die Einsicht voraus, dass ein großer Teil unserer Beschwerden in einem Feld liegt, das von uns beeinflussbar ist.

Nicht beeinflussbar sind Grundlagen für Erkrankungen, die sich unserem aktiven Denken und Handeln entziehen. So kann zum Beispiel niemand mehr ändern, dass sich die eigene Mutter in der Schwangerschaft Rauch ausgesetzt hatte oder dass bei ihm durch Babynahrung eine Allergie ausgelöst wurde. Nicht alle können es sich leisten, in ein Luftgebiet erster Güte oder an die See zu ziehen, und kaum jemand hat die Möglichkeit, in einem schadstoffkontrollierten Umfeld zu arbeiten.

Dennoch: Selbst ungünstige Wirkungen in dem von uns nicht aktiv oder nur gering beeinflussbaren Feld lassen sich zu einem nicht unerheblichen Teil mildern. Degenerative Prozesse, die durch ungünstige Bedingungen in der Kindheit oder hohe Schadstoffexposition beschleunigt oder vorzeitig einsetzen, lassen sich durchaus stoppen und in einigen Fällen sogar beseitigen. Zu solchen Erkrankungen gehören zum Beispiel arterielle Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Arthritis und Arthrose, Nervenleiden oder auch Sterilität.

Doch dem muss erst einmal eine bewusste Entscheidung vorausgehen. In dem Moment, da wir beginnen, Entscheidungen für unser Leben bewusst zu fällen, lösen wir normalerweise auch unsere Ernährung von der des Elternhauses ab. Wir entwickeln Vorlieben, Abneigungen und eigene Gewohnheiten, wie wir unsere Ernährung gestalten. Und ebenso wie in vielen anderen Bereichen, können wir auch hier entscheiden, ob wir etwas hundertprozentig – somit aus tiefstem Herzen – oder nur halbherzig tun. Die Hingabe, mit der wir etwas tun, kann auch aus etwas scheinbar Nebensächlichen eine Quelle von Freude und Selbsterkenntnis werden lassen. Wie es bei Friedrich Schiller heißt: Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“³

Betrachten Sie ein Kind: Mit welcher meditativen Hingabe und Ausschließlichkeit gibt es sich Dingen hin, denen Sie sich längst verweigern – dem staunenden Betrachten einer Blüte zum Beispiel. Beginnen Sie Ihre Ernährung genauso zu betrachten: spielerisch und hingebungsvoll. Lernen Sie wieder, etwas hingebungsvoll zu schmecken, das Sie lieben.

Auch die Art und Weise, wie Sie Ihre Mahlzeiten zubereiten, und der Rahmen, in dem Sie sie einnehmen, erzählt von Ihrem Selbst. All das zeigt, ob Sie bereit sind, für sich zu sorgen und Ihre Bedürfnisse kennen zu lernen. Ob Sie sich von kurzweiligen Ablenkungen zerstreuen lassen oder ob Sie verantwortungsvoll und konzentriert Ihr Leben gestalten.

Der Weg

Sie werden beobachten, wie die bewusste Ernährung beginnt, Ihr Leben zu verändern.

Wenn Sie lernen, mit Hingabe eine Mohrrübe zu schälen, lernen Sie gleichzeitig auch die Technik der vollkommenen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Dies verändert behutsam Ihr Leben. Mein Freund Barry Clark, ein beliebter Arzt für tibetische Medizin, sagt es gerne mit den Worten seines Lehrers: Don't think big things, think small things.

Achtsamkeit verändert Ihre Beziehungen, weil sie in jedem Moment geübt wird. Leben Sie eine Beziehung, in der es keine offenen Hintertüren und keine nachträglichen Entschuldigungen gibt, sondern in der Sie in jedem Moment ihre wahren Bedürfnisse erkennen und mit denen des Partners, des Kindes oder denen anderer Menschen verbinden können.

Achtsamkeit und Respekt sind Dinge, für die wir nicht während Retreats oder in Einsiedeleien vorbereitet werden, sondern die stets und unmittelbar geübt werden können. Sie müssen nicht aufgeschoben werden („wenn die Kinder erst mal aus dem Haus sind ...“). Der Kochtopf ist ein leicht zu erreichender Ort.

Sie werden viel über sich lernen: Sie werden Ihre Ausreden kennen lernen – und Sie werden sich mit der Zeit fragen, warum Sie vor sich selbst Ausreden benutzen. Warum Sie nicht konsequent sind. Und ob dies vielleicht auch auf andere Bereiche des Lebens zutrifft. „Heute konnte ich nicht für mich sorgen, weil ...“ – Ausreden, Ausflüchte und Selbstlügen werden Ihnen begegnen. Lächeln Sie sie an, und vergessen Sie sie. Denn wenn wir nicht für uns sorgen können, wer soll es dann tun?

Sie werden auch etwas über die Natur des Zweifels als Hindernis auf dem Weg zur Gesundheit und Erfüllung lernen. Feuerstein⁴ schreibt: Seit frühesten Zeiten wurde Zweifel als eines der Haupthindernisse auf dem Weg für die spirituelle Realisierung angesehen. Es kann uns nur gelingen, die Realität zu erfassen, wenn wir frei von Zweifel sind.

Und noch eine andere Reaktion des Geistes werden Sie beobachten: die Trägheit. Durch die Säulen der Gesundheit – das *richtige* Essen in der *richtigen* Geisteshaltung und die *richtige* Bewegung – gelingt es uns, den Geist mit Selbstdisziplin von Trägheit zu befreien.⁵

Seien Sie ehrlich mit sich. An den heiligen Orten am Ganges gibt es die überlieferte Aufforderung an die Pilger, nur Dinge zu sagen, die wahr sind. Sich nicht selbst zu belügen und keine Ausreden und Ausflüchte zu benutzen ist in diese Aufforderung eingeschlossen. Im Eigentlichen ist es keine Aufforderung, sondern eine Einladung, eine Chance. Üben Sie dies. Hier und Jetzt.

Der Herd ist in Asien neben dem Hausaltar der heiligste Ort. Ihm zu Ehren werden Feiertage begangen. Hierzulande ist der Herd zwar kein heiliger Ort, aber Unachtsamkeit, Unaufmerksamkeit sollten wir dennoch selbst bei scheinbar so belanglosen Dingen wie der Nahrungszubereitung vermeiden. Denn wie schnell schneidet man sich träumerisch in den Finger, hobelt gedankenverloren die Fingernägel oder versalzt verliebt die Speisen.

Da Sie auch den Bedürfnissen Ihres Körpers gerecht werden und seine Grenzen achten müssen, ist es sinnvoll, ein ökonomisches Zeitmanagement erlernen. Gehen Sie achtsam mit Ihrer Zeit um, auch mit der Zeit, die Sie für sich verwenden. Hinterfragen Sie Ihre Bedürfnisse. Verlieren Sie keine Energie durch Beschäftigung mit Überflüssigem, das Sie in Ihrem Geist, Ihrem Körper, Ihrer Umgebung anhäufen. Schaffen Sie sich Freiräume.

Das Zubereiten von Nahrung ist ein kreativer, schöpferischer Prozess – einen unterkühlten Früchte-Joghurt aus dem Kühlschrank fischen ist es nicht. Wenn Sie kochen, tauchen Sie ein in eine sinnliche Welt. Sie ertasten die Oberflächen von Früchten und Gemüse: schrumpelige Pilze, glatte, polierte Äpfel, samtige Pflirsiche. Sie riechen frischen Sellerie und Zimt. Manches ist kühl, wie frisch gewaschene Trauben, manches warm, wie ein Hefeteig, der im Backofen aufgeht.

Sie üben und schulen Ihre Sinne in der Wahrnehmung, die Sie für Ihre Diagnose – auch Ihre Selbstdiagnose – brauchen.

Erzwingen Sie nichts. Zwang erzeugt Verbitterung. Bleiben Sie offen, und folgen Sie dem Lauf des Wassers. Beharrlich, ausdauernd, unablässig.

Der Zeitpunkt

Frühjahrskur? Steht Weihnachten vor der Tür? Erst noch die Tagung abwarten? Wozu? Der beste Zeitpunkt, etwas zu beginnen, ist stets *jetzt*.

Das Ziel

Es wird sich uns auf dem Weg zeigen – leuchtend und strahlend. Wir beobachten in unserem Geist und Körper Gelassenheit und Linderung von Beschwerden, die unser Leben qualitativ eingeschränkt haben, eventuell Heilung von Krankheiten und Beschwerden, die wir längst innerlich als lästige oder schmerzvolle Begleiter akzeptiert hatten. Unsere Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit nimmt zu, das Erleben von Stress deutlich ab.

Wie viel Lebenszeit und Lebensqualität gehen uns verloren durch vermeidbare oder selbst verschuldete Beschwerden oder Erkrankungen oder durch unnötigen Konsum?

Dies ist keine Forderung nach einer asketischen Lebensweise und sollte so nicht missverstanden werden. Es ist die Aufforderung zu einer selbst bestimmten Lebensweise, die nicht dominiert wird durch die Jagd nach Dingen, die wir nicht brauchen. Eine solche Lebensweise ist geprägt von der Dankbarkeit für Dinge, die wir haben, die wir besitzen können, ohne dass es Güter sind – zum Beispiel erlebte Erfahrungen oder intime Stunden mit geliebten Menschen und, nicht zuletzt, ausreichende Nahrung. Beschenkt werden wir unablässig durch ein zufriedenes und friedvolles Leben mit unseren Nächsten, unserer Umgebung; durch eine ökologische und ökonomische Verantwortung und somit das Schaffen einer friedlichen Basis für unsere Kinder.

Wir nennen all dies Heilung, wirkliche Gesundheit, da sie allumfassend ist. Wir finden ein Leben im Einklang mit uns selbst. So wie das Wasser sich seinen Weg durch Ausdauer formt und doch nur dem Meer zustrebt. Das ist der Schlüssel zur inneren Ausgeglichenheit und Stille.

2

Die Mitte des Menschen als energetischer Raum

Hara ist dem Menschen zwar ursprünglich gegeben,
aber eben darum auch aufgegeben – so wie der Mensch sich selbst als das,
was er im Grunde ist, nicht einfach gegeben, sondern aufgegeben ist.

(Karlfried Graf Dürckheim)⁶

Wenn wir in der fernöstlichen Medizin von Ernährungsveränderung sprechen und uns dabei auf eine bestimmte Person beziehen, müssen wir stets berücksichtigen, in welchem Zustand sie ist. Mitunter sind krankheitsbedingte Störungen nämlich nicht spontan mit Nahrungsumstellung zu heilen, und so entsteht hin und wieder der Eindruck, mit der gesunden Ernährung könne es nicht weit her sein, und krank bleiben sei auch einfacher und billiger zu haben.

In diesem Zusammenhang ist die Auffassung von der Mitte des Menschen als energetischem Zentrum, von dem aus Heilungsprozesse beeinflusst werden können, für die fernöstliche Medizin sehr wichtig.

Die Mitte des Menschen, in der fernöstlichen Medizin als „Mittlere Wärmekammer“ bezeichnet, beherbergt den Magen, die Milz und die Leber. Im Magen werden alle Nährstoffe aufgenommen, weiter zerkleinert, wie in einem Zementmischer pastös vermengt, aufgespalten und gewässert. Die Feinsteile – das Nahrungs-Qi, auch „der Geist der Nahrung“ – werden von der Milz extrahiert und zu körpereigenem Qi, dem so genannten „weißen Blut“ transformiert. Erst wenn dieses „weiße Blut“ das Herz passiert hat, wird es zum „roten Blut“ (s. Kap. 12, „Die Wandlungsphase Feuer“).

Ist die Mitte jedoch geschwächt, kann dies die Ursache für das Fehlschlagen einer Ernahrungsumstellung sein. Um diese Zusammenhänge besser zu verstehen, wollen wir uns nun dem so genannten „Dreifachen Erwärmer“ zuwenden.

Das Konzept des „Dreifachen Erwärmer“ oder der „Drei Wärmekammern“ ist ein besonderes Kapitel der fernöstlichen Medizin. Anders als die Organe, wie wir sie auch aus der „Anatomie“ kennen (Herz, Dünndarm, Lunge, Dickdarm, Niere, Blase, Leber, Gallenblase, Magen, Milz), die den Wandlungsphasen als Botschafter (s. Teil 3) unterstehen, hat der Dreifache Erwärmer keine sichtbare Form und lässt sich anatomisch nicht begründen. Er stellt vielmehr einen energetischen bzw. funktionalen Raum dar.

Sun Simiao, ein legendärer chinesischer Arzt und einflussreicher Medizintheoretiker (581–682), bemerkt: „Eine andere Bezeichnung für den Dreifachen Erwärmer ist ‚die drei Tore‘. Er hat einen Namen, aber keine Form. Er kontrolliert die fünf Yin und die sechs Yang und zirkuliert auf dem Weg des Shen. Er hilft dem *Jing Qi* zu reisen und dem Wasser zu fließen.“⁷

Das Konzept der Nicht-Form des Dreifachen Erwärmer entspricht dem Tao, dem Urgrund allen Seins, das aus der Leere Yin und Yang hervorbringt. Damit ist der Dreifache Erwärmer der Katalysator der Existenz, denn auch hier entsteht Form aus Nicht-Form, oder, anders ausgedrückt, aus der Formlosigkeit oder der Leere.

Leben ist gemäß der Auffassung von der Mitte des Menschen als energetischer Raum die Folge der Interaktion der drei fundamentalen Substanzen *Jing*, *Shen* und *Qi*. Sie fusionieren in einem beständigen Kreislauf zum Leben, und den Raum für diese Fusion bildet der Dreifache Erwärmer. Es ist diese Zirkulation, die aus unseren Anlagen (*Jing*) mithilfe der Wärme des Feuers im unteren Erwärmer und dem *Qi* (Energie), der zugeführten Nahrung und der Luft die feine Seele unseres Ich schafft. Man könnte dies in gewisser Weise auch als eine annähernde Entsprechung unseres europäischen Konzepts von Körper-Geist-Seele interpretieren.

Im 18. Kapitel des *Ling Shu* steht zu lesen: „Der Obere Erwärmer, die Obere Brennkammer, ist wie ein Nebel, der Mittlere Erwärmer wie eine Gärkammer, und der Untere Erwärmer ist wie eine Drainage.“

Neben der Zirkulation der Essenzen beinhaltet die Funktion des Dreifachen Erwärmer das Erzeugen von Flüssigkeiten durch Transformation von *Qi*; er gewährleistet auch das freie Fließen in den Wasserwegen. *Qi*-Transformation im Dreifachen Erwärmer ist eine vereinfachte Bezeichnung für die Rolle der Lunge, der Milz, der Nieren, des Magens, des Dünndarms, Dickdarms und der Blase in den jeweiligen Wärmekammern bei der Erzeugung, Bewegung und Klärung der Körperflüssigkeiten.

Nach Ansicht einiger Autoren besteht der Dreifache Erwärmer aus kleinen und größeren Kammern – so genannten *cou li*. Die *cou li* stellen ein Netzwerk dar, das innere und äußere, tiefe und oberflächliche Körperstrukturen ver-