

Facharbeit zur 5 Elemente Ernährungsausbildung
TCM – Ernährung
Einführungskurs Chinesische Diätik
September 2009 – Dezember 2010

Der Darm - Ein mystisches Organ

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS.....	- 2 -
VORWORT.....	- 4 -
1 VERDAUUNG AUS WESTLICHER SICHT	- 6 -
2 Der Dünndarm und seine Aufgabe.....	- 7 -
3 Der Dickdarm und seine Aufgabe.....	- 8 -
4 VERDAUUNG AUS SICHT DER TCM.....	- 9 -
5 San Jiao – Der Dreifache Erwärmer.....	- 10 -
6 Aufgaben des Dünndarms aus Sicht der TCM:.....	- 12 -
7 Aufgaben des Dickdarms aus Sicht der TCM:.....	- 12 -
8 Lunge und Dickdarm – unsere Immunorgane.....	- 13 -
9 Der Darm und unsere Ernährungsgewohnheiten	- 14 -
9.1 Warum ist das so?	- 14 -
9.2 Die Weichmacher	- 15 -
9.3 Lebensmittel	- 15 -
9.4 Tiefkühlkost	- 16 -
9.5 Nahrungsmittelunverträglichkeiten	- 16 -
9.6 Fasten	- 18 -
9.7 Saisonales Essen der Jahreszeit angepasst.....	- 19 -
9.8 Nahrungsmittel- „Tourismus“	- 20 -
9.9 Wie wir essen:.....	- 20 -
9.10 Wieviel und was wir essen.....	- 21 -
9.11 Wann wir essen.....	- 23 -
10 Ein geblähter Darm braucht viel Platz.....	- 23 -
10.1 Wie kann man seinen Darm nun reinigen?	- 24 -
10.1.1 Darmwäsche – die Colon-Hydro-Therapie:	- 24 -
10.1.2 Darmeinlauf.....	- 24 -
10.1.3 Orthograder Darmeinlauf.....	- 24 -
11 Säure – Basen – Der pH-Wert	- 25 -
12 Parasiten und Pilze	- 26 -
13 Herz und Dünndarm	- 27 -
14 Pathologien des Dünndarms:	- 28 -
14.1.1 Fülle-Hitze im Dünndarm	- 28 -
14.2 Dünndarm-Kälte:.....	- 29 -

15	Pathologien des Dickdarms:.....	- 31 -
15.1	Dickdarm Nässe-Hitze	- 31 -
15.2	Dickdarm Nässe-Kälte	- 32 -
15.3	Säftemangel des Dickdarms.....	- 33 -
16	Verdauung und Emotionen	- 34 -
16.1	SHEN.....	- 35 -
16.2	HUN	- 36 -
16.3	PO.....	- 36 -
16.4	YI.....	- 36 -
16.5	ZHI	- 36 -
17	Psychologischer Aspekt des Dünndarms:.....	- 37 -
17.1	Dünndarm-Yang-Mangel.....	- 38 -
17.2	Dünndarm-Yang-Exzess.....	- 39 -
18	Psychologischer Aspekt des Dickdarms:	- 39 -
	ANHANG	- 41 -

VORWORT

Eine Facharbeit ausgerechnet über den Darm zu schreiben ist vielleicht ein wenig ungewöhnlich, wenn man das Thema frei wählen kann. Gibt es doch bedeutend attraktivere Organe im menschlichen Körper, über die man referieren könnte. Ich habe mich bewusst für den Darm entschieden, weil er unter allen unseren Organen ein kleines Stiefkind ist.

Der Darm ist ein sehr wichtiges Organ und beschränkt sich nicht nur darauf, den Nahrungsbrei zu trennen und auszuscheiden. Der Darm ist auch verantwortlich für unser Immunsystem, aber auch für unsere Gemütsverfassung, unsere Merkfähigkeit und vieles mehr. Bei Krankheiten wie Völlegefühl, Blähungen, Übergewicht oder Magersucht denkt man wahrscheinlich noch daran, den Darm in die Diagnostik mit einzubeziehen, bei Hautproblematiken, Konzentrationsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten, ADHS und vielen anderen Unzulänglichkeiten führt die Behandlung meist am Darm vorbei bzw. wird dieser in der Behandlung nicht einmal berücksichtigt. Die Schulmedizin sieht in vielen Krankheiten leider keinen Zusammenhang mit dem Darm und behandelt viele der oben genannten Symptome ausschließlich mit Verordnung von belastenden Medikamenten über lange Zeiträume, die so dann unseren Organismus und natürlich den Darm erneut schädigen, da die Ursache nicht behandelt worden ist.

Das Beispiel einer Bekannten, die in eine schwere Depression verfiel, die sie sich nicht erklären konnte, ließ mich aufhorchen. Nach dem Grund wurde mit den verschiedensten Therapiemöglichkeiten gesucht, man fand viele Ansätze für die möglichen Ursachen, aber das ließ noch keine Heilung erhoffen. Aus Anlass einer anderen Unzulänglichkeit, nämlich jahrelangem Durchfall und Verdauungsproblemen begab sie sich in die Hände einer TCM Ernährungsberaterin und stellte ihre Ernährung im Sinne der verordneten Ernährungsempfehlungen um. Nach kurzer Zeit bemerkte sie, dass die Einnahme der individuell für sie zusammengestellten Nahrungsmittel nicht nur eine Besserung ihrer Verdauungstätigkeit nach sich zog, sondern dass sich automatisch auch ihre Gemütsverfassung erhellte.

Die ihr verordneten Psychopharmaka konnten bald abgesetzt werden und so ganz nebenbei hatte sie unbewusst, ohne ein einziges Mal Hungergefühl zu verspüren, noch acht Kilogramm abgenommen und somit ihr Wohlfühlgewicht erlangt, das man ihr auch ansah!

Die Abhängigkeit des seelischen Wohlbefindens vom körperlichen Wohlbefinden wurde hier sogar augenscheinlich.

Die Heilung hieß also: Den Darm reinigen und entlasten, die richtigen Nahrungsmittel zuführen und andere Nahrungsmittel eben weglassen. Das ganze abgerundet mit ein wenig Sport, Meditation und mehr Bewusstsein für den ganzen Organismus ließ sie „heil“ werden.

Beschränken wir uns also nicht darauf, uns ab der zweiten Lebenshälfte der jährlichen prophylaktischen Koloskopie (Darmspiegelung) zu unterziehen, um nachzusehen, ob sich an unseren Darmwänden schon irgendwelche Divertikel, Geschwüre, Entzündungen oder gar Tumore gebildet haben, die dann operativ entfernt werden können - sondern lernen wir unseren Körper und unseren Darm kennen, söhnen wir uns mit ihm aus und hegen und pflegen wir ihn, das führt uns zu dauerhaftem Wohlbefinden auf körperlicher und seelischer Ebene. Wohlbefinden ist Harmonie, Harmonie ist Gesundheit und Gesundheit ist das, wonach wir alle streben.

1 VERDAUUNG AUS WESTLICHER SICHT

Der Mensch ist auf die ständige Zufuhr von Energierohstoff in Form von Nahrung angewiesen. Der Verdauungstrakt ist sozusagen die Küche des Körpers, ein Labor, in dem die Aufnahme der Nahrung mit dem Mund beginnt. In ihm wird die Nahrung mechanisch zerkleinert und eingespeichelt und über die Speiseröhre in den Magen transportiert. Salzsäure und verschiedene Verdauungssäfte vermengen die Speisen zu einem Brei, der dann weiter zum Dünndarm transportiert wird.

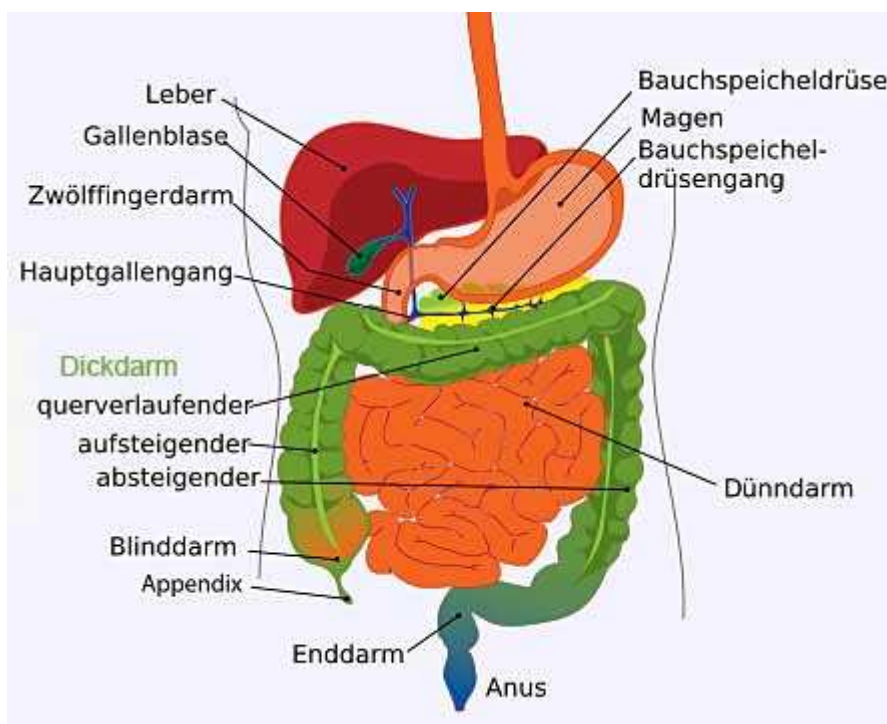


Abbildung 1 Magen-Darmtrakt¹

¹ Quelle: aus familienhilfe-polyposis.de

2 Der Dünndarm und seine Aufgabe

Der Dünndarm ist der auf den Magen folgende Abschnitt des Verdauungsapparates, er ist etwa 3 bis 4 Meter lang (im erschlafften Zustand nach dem Tod 5 bis 7 Meter) und hat einen Durchmesser von ungefähr 2,5 cm. Er besteht aus drei Abschnitten, welche ohne scharfe Grenze ineinander übergehen:

- der **Zwölffingerdarm** (Duodenum)
- der **Leerdarm** (Jejunum)
- der **Krummdarm** (Ileum)

Unmittelbar auf den Magen folgt der in etwa 25 cm lange, C-förmige Zwölffingerdarm. Er liegt an der Rückwand der Bauchhöhle und umfasst den Kopf der Bauchspeicheldrüse. Seinen Namen hat er bekommen, weil er eine Länge von 12 nebeneinander gelegten Fingern hat. In den absteigenden Teil münden der galleführende Gang und der Ausführungsgang der Bauchspeicheldrüse.

Nach etwa 5 Metern geht der Dünndarm an der Bauhin-Klappe in den Dickdarm über. Die Bauhin-Klappe verhindert das Zurückfließen von Nahrungsbestandteilen in den Dünndarm.

Wasser und Salze können von der Darmwand ohne Bearbeitung aufgenommen werden, Fett, Kohlehydrate und Eiweiß müssen jedoch bis in ihre letzten Bausteine abgebaut werden. Der Speisebrei, der vom Magen kommt, ist stark sauer und muss im Dünndarm erst wieder neutralisiert werden. Der Darmsaft besteht vorwiegend aus Wasser, Salzen und Enzymen. Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse stellen ihre Säfte und Enzyme unterstützend zur Verdauung bereit.

Die Dünndarmschleimhaut ist so aufgebaut, dass eine starke Vergrößerung der resorbierenden Oberfläche erzielt wird. Sie hat Zotten, mit Saum- und Becherzellen, in welchen Zucker und Aminosäuren aufgenommen und dann auf dem Blutweg durch die Pfortader der Leber zugeführt werden. Die Bewegung des Dünndarmes wird selbstständig durch Reflexe gesteuert und hängt vom vegetativen Nervensystem der Darmwand ab. Die Darmzotten verfügen auch über eine

Eigenbeweglichkeit, sodass es zu Mischbewegungen kommt. Durch diese Bewegungen wird der aufbereitete Speisebrei 6 – 10 Stunden durch den Dünndarm befördert. Die Verdauung und Resorption der Nährstoffe wird im Dünndarm abgeschlossen.

3 Der Dickdarm und seine Aufgabe

Der Dickdarm umgibt den Dünndarm wie ein Bilderrahmen. Zusammen mit dem anschließenden Rektum (Mastdarm) bildet er den letzten Abschnitt des Verdauungssystems. Sie sind zusammen ungefähr 1,5 Meter lang. Der Dickdarm resorbiert Wasser und Elektrolyte. Hierdurch wird der Darminhalt auf eine Ausscheidungsmenge von ca. 150 – 200 ml pro Tag eingedickt und nach Speicherung im Rektum als halbfester Stuhl (Kot, Faeces) schließlich über den After ausgeschieden. Der Dickdarm ist reichlich mit Bakterien besiedelt, die alle für den Menschen unverdauliche Nahrungsreste durch Gärungs- und Fäulnisvorgänge weiter abbauen.

Er gliedert sich in folgende Abschnitte:

- der **Blinddarm** (Caecum) mit dem **Wurmfortsatz** (Appendix vermiformis), welchen man wegen seines lymphatischen Gewebes auch als Darmtonsille oder Darmmandel bezeichnet

- das **Kolon** (Grimmdarm) mit seinen vier Abschnitten
 - **Colon ascendens** (aufsteigender Grimmdarm)
 - **Colon transversum** (querverlaufender Grimmdarm)
 - **Colon descendens** (absteigender Grimmdarm)
 - **Colon sigmoideum** (s-förmiger Grimmdarm, kurz **Sigma** genannt)

Der aufsteigende Dickdarm geht unter der Leber vorbei und dann in das Querkolon über. Dieses verläuft unter dem Magen normalerweise gerade zur Milz hinüber. Der absteigende Dickdarm geht dann in die S-förmige Sigmaschlinge über.

Die Dickdarmbewegungen setzen die von Speiseröhre, Magen und Dünndarm begonnene Peristaltik bis zum Darmausgang fort. Die Peristaltik besteht aus rhythmischem Wechsel zwischen Zusammenziehen und Erschlaffen. Dadurch wird der Darminhalt in Richtung Mastdarm gequetscht und geschoben. Gesteuert wird diese Bewegung von Geflechten des vegetativen Nervensystems ohne „Zutun des Kopfes“.

Die Dickdarmschleimhaut hat keine Zotten mehr, sondern ausschließlich besonders tiefe Einstülpungen, die Dickdarmkrypten.

Die Stuhlentleerung (Defäkation) ist ein reflexmäßig ablaufender Vorgang, der jedoch willentlich beeinflusst werden kann. Ein Aufschub der Stuhlentleerung ist durch willentliche Kontraktion des äußeren Schließmuskels möglich.

4 VERDAUUNG AUS SICHT DER TCM

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden viele Aufgaben des Darms, so wie wir sie in der westlichen Medizin kennen, durch die Milz übernommen. Wenn wir in der TCM über Verdauungsprobleme sprechen, so sprechen wir hier in erster Linie meistens die Milz an, wohingegen im Sinne der westlichen Medizin die Milz sich nur „zufällig“ im Bauchraum befindet, aber keinen Anteil am Verdauungsvorgang selbst hat. Sie dient lediglich dem Abbau von überalterten Blutzellen, dem Abfangen und Abbau von Gerinnungsprodukten (kleine Thromben) und der vorgeburtlichen Hämatopoese (Blutbildung). Für die westliche Medizin stellt die Milz kein lebenswichtiges Organ dar, da ihre Funktionen von der Leber, vom Knochenmark und von anderen lymphatischen Organen übernommen werden kann.

5 San Jiao – Der Dreifache Erwärmer

Maßgeblich für die Verdauung in der TCM ist der Dreifache Erwärmer – San Jiao.

Der Dreifache Erwärmer ist ein schwer zu fassender Aspekt der Chinesischen Medizin. Er hat keine sichtbare Form, sondern stellt einen energetischen Raum dar.

Dieses Konzept der Nichtform entspricht dem Tao, dem Urgrund allen Seins, welches aus dem allumfassenden Eins (der Leere) die Zwei (Yin und Yang) hervorbringt. Aus der Zwei entsteht die Drei – der San Jiao.

Der San Jiao teilt sich in drei Kammern:

- den **oberen** Erwärmer (Lunge, Herz, Perikard); er ist wie ein Nebel und verteilt die Flüssigkeiten zwischen Haut und Lunge.
- den **mittleren** Erwärmer (Leber, Gallenblase, Milz, Magen, Dünndarm); er ist wie eine Gärkammer; hier wird verdaut und transportiert.
- den **unteren** Erwärmer (Niere, Blase, Dickdarm); er ist wie eine Drainage; hier wird getrennt und ausgeschieden.

Er ist verantwortlich für das Zirkulieren der Essenzen und das Erzeugen von Flüssigkeiten durch Transformation von Qi. Er gewährleistet das freie Fließen in den Wasserwegen.

Die nötige Wärme erhält der San Jiao von dem Feuer, das sich zwischen den Nieren aufhält, dem Mingmen-Feuer.

Im Magen werden Nahrung und Getränke empfangen und verarbeitet, also zu feinsten Teilen zerkleinert. Diese feinsten Teile werden von der Milz extrahiert – es entsteht das Gu-Qi oder Nahrungs-Qi. Die Milz transportiert den „reinen Anteil“ des Gu-Qi nach oben zur Lunge, wo es unter Zuhilfenahme des Atems (Qing-Qi) zu Zong-Qi (Sammel-Qi) umgewandelt wird. Dieses wird in Ren Mai 17 gespeichert. Manche nennen es auch das weiße Blut.

Im Herzen bekommt das Blut nun seine rote Farbe. Unter Zuhilfenahme des Ursprungs-Qi (Yuan-Qi) wird das Sammel-Qi (Zong-Qi) zu Wahrem Qi (Ying-Qi) umgewandelt.

Das „Ursprung-Qi hilft auch mit, um im Herzen das Sammel-Qi mit der roten Farbe zu versehen - so entsteht das Blut. Das Zhong-Qi teilt sich nunmehr in „Abwehr-Qi“ (Wei Qi) und „Nähr-Qi“ (Ying-Qi).

Die Aufgabe des Abwehr-Qi ist es, wie der Name schon sagt, den Körper vor Angriffen von außen, also vor pathogenen Faktoren wie Wind, Hitze, Kälte, Feuchtigkeit zu schützen. Darüber hinaus ist es verantwortlich für das Öffnen und Schließen der Poren.

Es zirkuliert innerhalb von 24 Stunden fünfzigmal, nämlich 25 x am Tag und 25 x in der Nacht, wobei es bei Tag in der TMM (Tendino-muskuläre Struktur) fließt, das ist die Schicht zwischen Haut und Muskeln in den Yang-Leitbahnen und zwar von Taiyang (Dünndarm-Blase) zu Shaoyang (Gallenblase – Dreifach-Erwärmer) zu Yangming (Dickdarm-Magen).

In der Nacht fließt es in den Yin-Organen zuerst in die Niere, dann ins Herz, in die Lunge, in die Leber und in die Milz. Es tritt am inneren Augenwinkel (Kreuzungspunkt der Taiyang-Leitbahnen Dünndarm und Blase) ein und aus und bewirkt so das Aufwachen und Öffnen der Augen beim Erwachen.

Das Nähr-Qi zirkuliert als Blut in den Blutgefäßen und Leitbahnen und nährt die inneren Organe.

Der Überschuss aus dem Atem-Qi (Qing-Qi) wird nach unten zum Dünndarm gebracht. Der Dünndarm trennt wiederum in reine und unreine Substanz. Die unreine Substanz wird weiter in den Dickdarm geleitet, die reine Substanz geht zurück zur Niere und wird dort als nachgeburtliche Essenz gespeichert.

6 Aufgaben des Dünndarms aus Sicht der TCM:

Der Dünndarm empfängt die vom Magen bereits vorselektierten „trüben“ Anteile des Speisebreis und trennt diese nun wieder in „reine“ und „trübe“ Anteile. Die „reinen“ Anteile schickt er zur Milz, die „Trüben“ schickt er weiter zum Dickdarm und zur Blase. Der Dünndarm beeinflusst somit auch die Harnausscheidung. Die Niere, besser gesagt, das Nieren-Yang unterstützt ihn unter Bereitstellung von Qi und Wärme bei der Aufspaltung von Flüssigkeiten. Wenn diese Dünndarm-Funktion gestört ist, kann es zu übermäßigem oder zu spärlichem Harnfluss kommen.

Der Dünndarm ist also maßgeblich dafür verantwortlich, dass nur reines Qi unseren Körper versorgt und nährt, er ist sozusagen die Qualitätskontrolle.

7 Aufgaben des Dickdarms aus Sicht der TCM:

Der Dickdarm übernimmt den „trüben“ Anteil aus dem Dünndarm und befördert diesen weiter nach unten, wobei er ihm noch einmal Wasser entzieht. Im Anschluss daran entstehen die Fäkalien, die unter der Kontrolle des Dickdarms ausgeschieden werden.

In der chinesischen Medizin wird der Funktion des Dickdarms ein kleinerer Bereich eingeräumt, nicht weil der Dickdarm unwichtig wäre, sondern weil viele Funktionen des Dickdarms aus Sicht der westlichen Medizin von den Organsystemen der Milz und Leber in der TCM zugeordnet werden.

Die Milz herrscht über den gesamten Vorgang von Umwandlung und Transport der Nahrung und Flüssigkeiten. Sie stellt sozusagen einen Archetyp dar, der den Magen, den Dünndarm und den Dickdarm umfasst.

8 Lunge und Dickdarm – unsere Immunorgane

Lunge und Dickdarm sind die Zang-Fu-Organen, die dem Metall-Element zugeordnet sind.

Die Lunge herrscht über Qi und Atmung und kontrolliert unter anderem die Verteilung der Körperflüssigkeiten zwischen Haut und Muskeln. Sie ist auch verantwortlich für die Verteilung des Wei-Qi. Von Lunge bis Darm besteht ein Schleimhautsystem, welches zum Großteil für unser Immunsystem verantwortlich ist.

Der Darm hat eine Oberfläche von ca. 300 m² und ist damit unser größtes Organ, die Lunge hat eine Oberfläche von ca. 100 m², 10.000 l Luft passieren täglich dieses System.

Die Lunge unterstützt den Dickdarm mit ihrem Qi in seiner Funktion. Bei einem schwachen Lungen-Qi, gibt die Lunge zu wenig Qi an den Dickdarm weiter – es kommt zur Verstopfung. Umgekehrt kann eine Störung in der Dickdarm-Funktion zu einer Störung der Lungenfunktion führen – eine Stagnation im Darm kann zu Dyspnoe (Atemnot) führen.

Da die Lunge auch für die Haut zuständig ist, bezieht man bei Hautausschlägen auch den Dickdarm in die Befundung mit ein. Der Dickdarm ist vor allem für die Haut-Durchlässigkeit zuständig. Bei Akne (Feuchte-Hitze im Dickdarm oder Magen) muss unbedingt der Dickdarm saniert und gereinigt werden. Feuchte-Hitze entsteht aufgrund minderwertiger Nahrungsmittel, die zu lange im Darm verweilen – dort beginnt ein Fermentierungsprozess und dadurch werden die Lungen verstopft. Zur Hautsanierung ist also unbedingt eine Darmsanierung erforderlich. Nach erfolgter Darmsanierung ist auch die Haut wieder rein und durchlässig.

9 Der Darm und unsere Ernährungsgewohnheiten

Wir Menschen in Europa sind in der glücklichen Lage über ein sehr vielfältiges und für die meisten Menschen leistbares Nahrungsangebot zu verfügen. Denken wir an Indien, wo Menschen leben, die oft bis zu 14 Stunden täglich härteste körperliche Arbeiten verrichten müssen und denen dann nur eine Schale Reis zur Verfügung steht. Um hier nur ein Beispiel für sehr viele Menschen in Ländern rund um den Erdball zu erwähnen, denen bedeutend weniger Substanz zur Bewältigung ihrer täglichen Aufgaben zur Verfügung stehen.

Trotzdem treten bei uns die meisten degenerativen Erkrankungen auf – oft in sehr jungen Jahren. Wir können jederzeit ins Geschäft gehen und uns kaufen, was immer wir zum Essen möchten und leiden trotzdem an Krankheiten, wie Bandscheibenvorfall, Osteoporose, Arthrose, Parodontose, Störungen des zentralen Nervensystems, Verdauungsstörungen, Magersucht, natürlich auch Adipositas und vielen weiteren Erkrankungen.

9.1 Warum ist das so?

Ein Grund ist - meiner Meinung nach - darin gelegen, dass uns zwar eine große Vielfalt an Nahrungsmitteln zur Verfügung steht – die QUANTITÄT ist also mehr als zufriedenstellend, aber wie sieht es nun mit der QUALITÄT unserer Nahrungsmittel aus?

Diese hat sich leider in den letzten Jahrzehnten aufgrund Massenproduktion, Umweltverschmutzung, Globalisierung, aber auch dadurch geändert, dass viele Menschen einen sehr distanzierten Zugang zum Essen haben. Essen dient fast ausschließlich dem kulinarischen Genuss, soll schnell über die Bühne gebracht werden und auch nicht viel kosten. Die große Palette an Tiefkühl- und Fertigprodukten, verpackt in Plastik kommt diesem Trend natürlich sehr entgegen. Zu Mittag schnell ein Snack und einen Stehkafee zwischen Tür und Angel (am besten gleich am Bürotisch vor dem Computer) eingenommen und am Abend noch schnell im Supermarkt vorbei – geschwind ein Fertiggericht für die Mikrowelle. Ist in drei Minuten fertig und – das Fatale daran – es schmeckt eigentlich auch ganz gut. Wo ist das Problem?

9.2 Die Weichmacher

Weichmacher, Dioxine, Diphthalate und Flammschutzmittel in der Plastikverpackung lösen sich bei Erwärmung und Reibung und verbinden sich mit dem darin verpackten Nahrungsmittel. Wir – und auch unsere Babies mit ihren Plastikflaschen – essen und trinken diese toxischen Stoffe mit. Die negative Auswirkung von Plastik auf den menschlichen Körper wird mittlerweile seit 20 Jahren erforscht und es gibt schon seit vielen Jahren sehr signifikante Hinweise darauf, dass Plastik nicht zuletzt auch für die derzeit immer mehr um sich greifende Infertilität (Unfruchtbarkeit) verantwortlich sein könnte. Da der Mensch jedoch mit vielen anderen negativen Umweltfaktoren in seinem Leben in Berührung kommt, ist es natürlich schwer nachweisbar, dass die praktische, unzerbrechliche PVC-Flasche mit dem hervorragenden Quell-Mineralwasser und seinen darin enthaltenen Mineralien daran schuld sein könnte, dass wir mit 30 Jahren keine Kinder mehr bekommen oder zeugen können.

Plastik sollte nur ein Beispiel dafür sein, dass der Umgang mit unseren Lebensmitteln überdacht werden sollte und dass es – für meine Begriffe – nicht sehr verwunderlich ist, dass ein Darm, der tagtäglich mit denaturierten, in Plastik verpackten, in der Mikrowelle erwärmten und tiefgekühlten Nahrungsmitteln versorgt wird – zu kämpfen hat.

9.3 Lebensmittel

Ich würde mich davor hüten, solche Stoffe als „LEBENS-Mittel“ zu bezeichnen.

Genau diese wären es aber, die uns auch „LEBEN“ spenden könnten. Man braucht nicht sehr gelehrt zu sein, um zu verstehen, dass etwas, das in Vakuum und Plastik oder Aluminium verschweißt ist und haltbar bis ans Ende aller Zeit, nicht sehr viel LEBEN in sich haben kann und ergo auch kein LEBEN spenden kann.

Erhitzter und mit allen möglichen Geschmacksverstärkern und Glutamat versetzter „MATSCH“ wird sich auch als genau solches Symptom im Körper manifestieren, wenn er den Großteil unserer Nahrung ausmacht - Schleimerkrankungen wie Durchfall, Bronchitis, Übelkeit, hoher Blutdruck, aber auch Schwindel und in

schlimmen Fällen - wenn Schleim die Herzöffnungen verlegt - Psychosen, davon haben wir doch alle schon einmal gehört.

Dies gilt auch dann, wenn dieser „Matsch“ durch verschiedenste Zugaben von Farbstoffen und durch besondere mechanische Vorgänge des In-Form-Bringens von Nahrungsmitteln (das Pressen zu „Chicken-Nuggets, etc.) gut aussieht und – das Trügerischste an allem – auch noch gut schmeckt!

9.4 Tiefkühlkost

Durch Tiefkühlen werden die Zellen eines Nahrungsmittels verändert, sie platzen auf und haben natürlich auch die Kälte dieser Art des Haltbarmachens in sich gespeichert.

Was sollen unsere Verdauungsorgane also mit solchen Produkten anfangen? Sie können daraus kein Qi extrahieren – im Gegenteil: Sie versuchen, aus dem zur Verfügung gestellten kalten Angebot rauszuholen was geht, oder aber der Darm versucht, das Ganze so schnell wie möglich wieder loszuwerden – Durchfall und Blähungen sind oft die Folge. Diese Unzulänglichkeiten haben zur Folge, dass man in schlimmen Fällen beinahe gesellschaftsunfähig wird, da ein Großteil der Energie dazu verbraucht wird, seine Körperfunktionen „im Griff“ zu behalten.

9.5 Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Die Gedanken kreisen ununterbrochen nur um ein Thema: „Dass nur ja nix passiert!“. Wenn man Termine einzuhalten hat, versucht man schon, am Tag zuvor, das „Richtige“ zu essen, damit es „nur ja gut geht“. Dies führt in extremen Fällen zur Entwicklung einer „Angst vor dem Essen“. Viele Menschen leiden unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ohne es zu wissen. Durch ständigen Durchfall kommt es dann auch dazu, dass der Körper viele wertvolle, oft lebensnotwendige Nährstoffe ausscheidet, die er zur Erhaltung eines gesunden Körpers brauchen würde. Die Fructose Malabsorption zum Beispiel stellt eine Störung des Transportproteins GLUT-5 dar, welches den Fruchtzucker in die Dünndarmzellen transportiert. Geschieht dies nicht oder unzureichend, gelangt vermehrt Fructose in

den Dickdarm, wo diese von Darmbakterien zu Fettsäuren, Kohlendioxid und Wasserstoff verstoffwechselt werden.

Dieser Abbau führt bei vielen der betroffenen Patienten zu Darmkrämpfen, Blähungen oder Durchfällen. Viele Menschen, die an Fructose-Malabsorption leiden, leiden auch an weiteren Intoleranzen, wie etwa einer Laktose-Malabsorption oder Sorbit- oder Histamin-Intoleranz.

Zu den Magen- und Darmbeschwerden können bei einigen Betroffenen auch noch Depressionen und Mangelercheinungen hinzukommen. Der Grund dafür ist eine Serotonin-Unterversorgung, die durch den Mangel an Tryptophan besteht, eine Aminosäure, die zur Bildung von Serotonin benötigt wird. Serotoninmangel wiederum führt zu vermehrtem Verlangen nach „süß“.

Ein schlimmer Kreislauf beginnt: Von oben kommt die Botschaft „Bitte DRINGEND Schokolade oder sonst was Süßes“ zur Bildung unseres Glückshormons, im Darm jedoch können genau diese süßen Sachen nicht verstoffwechselt werden und versucht dieser, so rasch wie möglich, das für ihn unverdaubare Zeug loszuwerden – Durchfall. Mit dem Durchfall scheidet der Mensch alle wichtigen Nährstoffe mit aus und „Glückshormon“ haben wir immer noch keines gebildet - weshalb von oben schon wieder die nächste Botschaft wartet, die da heißt: „Bitte was Süßes“,

Bei derartigen Problemen neigen die Menschen dazu, sich dann zurückzuziehen, meiden gesellschaftliche Kontakte, wer mischt sich schon gerne mit Darmgrummeln unters Volk?! Essenseinladungen sind ohnehin tabu, wenn man doch daran teilnimmt, bereut man diesen Entschluss spätestens nach dem Hauptgang – und so ist der Weg in die Depression zumindest bereits einmal eingeschlagen.

Das Wissen, welche Nahrungsmittel denn nun dem Darm zugeführt werden können und sollen ist in diesen Fällen Gold wert. Mit Hilfe eines geeigneten Ernährungsplanes und einer vorangehenden Reinigung des Darms kann diesen Menschen jedoch sehr einfach und langfristig geholfen werden und lässt sie wieder mit Freude am Leben teilhaben.

9.6 Fasten

Die für einen gesunden Darm nötigen „Fastenzeiten“ gibt es schon sehr selten, da der Mensch sich nicht mehr an der Natur und den vorgegebenen Umständen orientiert bzw. orientieren muss. Fasten ist aber ein sehr wichtiger Teil zur Gesunderhaltung und Reinigung des Körpers, vor allem des Darms natürlich.

Gefastet wurde zu allen Zeiten, in allen Kulturen und Religionen, aus kultisch-religiösen Gründen genau so, wie zum Zweck der körperlichen Heilung. Medizinisch bietet Fasten eine Möglichkeit, seinen Körper zu reinigen, zu entgiften und zu entschlacken. Fasten dient also nicht ausschließlich dem Reduzieren des Körpergewichts, sondern auch der spirituellen Weiterentwicklung, einer Klärung des Geistes. Wenn Kinder erkranken, lehnen sie meist das Essen ab. Selbst Tiere hören instinktiv auf, zu fressen, wenn sie krank sind. Der Magen und der Darm werden entlastet, so muss keine Energie für die Verdauung aufgebracht werden. Diese Energie steht dem Körper zur Bekämpfung der Krankheitserreger zur Verfügung.

Fasten heißt nicht, auf Nahrung zur Gänze zu verzichten. Nicht jeder ist dazu geboren, sich von Lichtnahrung zu ernähren! Man kann auch sehr gut mit den richtigen Lebensmitteln, Tees und Suppen oder Getreidekuren fasten.

Getreidekuren sind sanfter als Säftefasten, da sie dem Körper nicht jegliche Energie entziehen. Getreidekuren zu machen, empfiehlt sich jedenfalls zu den Dojo-Zeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dies sind die jeweiligen Übergangszeiten von einer Jahreszeit zur nächsten.

Die beste Form der Getreidekur ist das Kochen einer Getreidesuppe dem sogenannten Congee. Ein Congee kann aus jeder Getreidesorte hergestellt werden, so können wir auch hier auf die individuellen Bedürfnisse eines Einzelnen eingehen. Ein Congee ist das am leichtesten verdauliche Gericht überhaupt. Selbst der kränkste Mensch kann ein Congee zu sich nehmen. Bei dieser Getreidesuppe wird Getreide im Verhältnis 1:10 mit Wasser 2-6 Stunden lang gekocht. Zuerst lässt man die Suppe auf hoher Stufe aufkochen, dann gibt man den Deckel darauf und lässt sie einköcheln. Durch diesen langen Kochvorgang werden die Inhaltsstoffe aufgeschlossen und sind für den Körper leichter aufnehmbar. Die Verdauung

beginnt also bereits im Kochtopf. Es ist sehr nahrhaft, hilft beim Aufbau von Säften, stärkt den Mittleren Erwärmer und leitet auch Feuchtigkeit aus. Congee in seiner Urform wird aus Reis hergestellt und nicht gewürzt. Man kann es mit ein paar Gewürzen oder durch Zugabe von ein wenig Gemüse aufpeppen. Je länger ein Congee kocht, umso aufbauender wirkt es.

Für den gezielten Einsatz von Congees gibt es viele Varianten, um hier nur einige zu erwähnen:

Gersten-Congee: aus 50 g Gerste und ein ganz klein wenig Zucker wird ein Congee bereitet.

Wirkung: Dies hilft bei Verstopfung, bewegt das Qi der Mitte, unterstützt die Verdauung, kräftigt den Körper.

Congee mit Kardamom:

aus 50 g Reis ein Congee kochen und zum Schluss 5 g Kardamom und etwas braunen Zucker zugeben

Wirkung: bewegt das Qi, gut bei Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen, entfeuchtet die Mitte

Möhren-Congee: 250 klein geschnittene Möhren und 50 g Reis mit etwas Zucker zu einem Congee verkochen

Wirkung: hilft bei Blähungen und Schwäche, stärkt die Mitte

9.7 Saisonales Essen der Jahreszeit angepasst

Vor Anbruch des Zeitalters der Globalisierung gab es den grünen Salat nur im Sommer – wenn er also im eigenen Garten oder in dem der Nachbarin gewachsen ist. Im Winter verspeiste man die zuvor durch Einkochen haltbar gemachten Roten Rüben, den Sellerie oder den gekochten Bohnensalat, um nur einige Beispiele zu nennen. Man begnügte sich mit dem Angebot, das die Natur den Jahreszeiten entsprechend zur Verfügung stellte. Phasen des Überflusses und Phasen des Mangels haben sich also abgewechselt und waren bzw. wären sehr wichtig zur Regeneration des Organismus.

9.8 Nahrungsmittel- „Tourismus“

Heute steht uns das ganze Jahr über eine große Palette an Nahrungsmitteln zur Verfügung, die teilweise um den halben Erdball reisen mussten.

„Sonnengereifte“ Früchte und auch das Gemüse kommen aus den südlichen Ländern zum billigsten Preis in unsere Großkaufhäuser. Tomaten reisen aus Marokko, Senegal oder Almeria - bis zu 3000 km weit an – bis dass sie sich in den Regalen unserer Billig-Kaufhäuser (oder auch nicht einmal so billig!) wiederfinden.

Pestizide, Massentierhaltung, Antibiotikum tun noch das Ihre zur Vervollständigung des ganzen Szenarios. Mehr – schneller – billiger ist die Devise unserer Konsumgesellschaft. Dadurch entfernt sich der Mensch immer weiter von der Natur und von seinen Wurzeln.

Aber genau so, wie man durch falsche Ernährung krank werden kann, kann man sich auch wieder „gesund essen“.

Beim Essen sind vier Kriterien ausschlaggebend. Es ist wichtig

- **wie wir essen**
- **wieviel wir essen**
- **wann wir essen**
- **was wir essen**

9.9 Wie wir essen:

Essen ist mehr, als nur den Bauch zu füllen. Deshalb ist es sehr wichtig, darauf zu achten, wie wir unsere Nahrung zu uns nehmen. Ein schön gedeckter Tisch mit Kerzenlicht in gemütlicher Atmosphäre und ein in Ruhe eingenommenes, mit Liebe zubereitetes Essen mundet jedem Menschen besser als ein in aller Hast zwischendurch hinunter geschlungener Snack. Das Essen während der Abendnachrichten zu sich genommen und mit den wunderbar ansprechenden Bildern der mittlerweile schon zur Routine gewordenen Naturkatastrophen, Mordanschlägen, Terroristen-Aktionen und ähnlichen unterhaltsamen

Fröhlichkeiten, lässt einem förmlich den Bissen im Hals stecken bleiben. Bei Angst werden keine Verdauungssäfte aktiviert, sodass der Verdauungsprozess sich nicht in seiner adäquaten Form in Gang setzen kann.

Sich mit Bedacht und in Ruhe an einen schön gedeckten Tisch zu setzen, sich bewusst zu sein, dass Nahrung ein Geschenk ist, stimmt auf ein wohltuendes und bekömmliches Mahl ein. Und in dieser Form aufgenommene Nahrung kann vom Körper natürlich auch viel besser resorbiert werden.

Eine sehr schöne Art, seine Aufmerksamkeit auf den folgenden Vorgang – nämlich das Einnehmen einer wertvollen, bereichernden Mahlzeit voll und ganz zu lenken war die Form des Tischgebets. Dankbarkeit öffnet und macht weit. Auch der Darm kann so die Nahrung viel besser verarbeiten.

9.10 Wieviel und was wir essen.

Beim WIEVIEL und WAS ist wichtig, sich den gegebenen Umständen anzupassen. Es gibt kein generelles RICHTIG und FALSCH bei den Nahrungsmitteln und der Menge. Wichtig ist eine Unterscheidung, wer was zu sich nimmt.

Dass ein Bergarbeiter, der täglich schwere, körperliche Arbeit verrichten muss und somit viel Kraft und Substanz braucht und verbraucht einen anderen Bedarf hat, als jemand, der im Büro sitzend seine Arbeit verrichtet, bei der er sehr konzentriert sein muss, ist leicht zu verstehen.

Desgleichen unschwer zu verstehen ist auch, dass sich die Nahrung auch an die gegebenen klimatischen Bedingungen anpassen soll. Deshalb richtet man sich in der Traditionellen Chinesischen Medizin immer nach den Jahreszeiten und stellt so seine Ernährung im Laufe des Jahres mehrere Male um.

Wenn der Mensch im Einklang mit der Natur lebt, bleibt er gesund. Handelt er gegen die natürlichen Entwicklungen, wird er krank. Aus Beobachtung aller Dinge ergab sich ein System, das sich am Ablauf der vier Jahreszeiten orientierte. Yin und Yang werden in die vier Jahreszeiten weiter unterteilt:

Das **Holzelement** entspricht dem **Frühjahr**, der emporstrebenden, keimenden Kraft. Seine Farbe ist grün, wie die sprießenden Pflanzen. Holz steht für Wachstum, für Kindheit, für seelische und körperliche Freiheit, Harmonie und Entfaltung.

Das **Feuerelement** erreicht im **Sommer** seine größte Kraft, alles steht in vollster Blüte und Pracht. Die Farbe ist rot, es steht für Hitzeprozesse, für sich ausbreitende Energie, Kommunikation, Lernfähigkeit, Inspiration, Freude, Begeisterung.

Das **Erdelement**, der **Spätsommer** steht für das Stabile, das Ernährende, das Versorgende, die Kornkammer, die ruhende Mitte, das Berufsleben und den gesunden Menschenverstand. Seine Farbe ist gelb.

Im **Herbst** zieht sich die Lebenskraft wieder zurück, die Blätter fallen ab, die Säfte gehen zurück in die Wurzel, die Zeit des Abschieds und des Loslassens ist gekommen, er steht auch für Gerechtigkeitssinn und Ordnung. Die Farbe ist weiß und das Element ist **Metall**.

Im **Winter** ist es kalt und dunkel. Die Kraft des Lebens bleibt im Keim verborgen und verdichtet unter der Erde und wartet auf den Frühling. Das Element ist **Wasser**. Die Farbe ist schwarz und es steht für In-Sich-Gehen, das Geheimnisvolle, die Sexualität, das Charisma, den Tod und die Wiedergeburt.

Jedem ist es vertraut, dass man sich im Frühling anders fühlt als im Winter oder im Herbst. Die Natur vermittelt dem Menschen im Frühjahr den Unternehmungsgeist, im Herbst die lethargische Stimmung, im Winter den Hang zum Verkrümeln im trauten Heim und im Sommer die magische Anziehungskraft der Geselligkeit in Cafes und Gastgärten.

Die Natur bietet uns immer je nach Gegend und Jahreszeit genau das Richtige was wir für unseren Körper benötigen. Im Frühjahr und im Sommer sollte die Ernährung eher erfrischender, leichter sein (Salate), im Herbst und im Winter ist es besser, zu „bewahren“ und daher eher warme, gekochte und gebackene Speisen und Lebensmittel zu sich zu nehmen. Auch der Mensch hat in seinen Lebensphasen die vier Jahreszeiten enthalten (Frühling-Geburt, Sommer-Jugend, Erde-Berufszeit,

Herbst-Pensionsalter, Wasser-Lebensende) und sollte seine Ernährungsweise sinnvoll danach richten.

9.11 Wann wir essen.

Die Zeit für's Essen mag gut ausgesucht werden. Nach der chinesischen Organuhr stellen die Verdauungsorgane ab 19.00 Uhr ihre Tätigkeiten ein. Spätes Essen am Abend bleibt also liegen und wird nicht mehr zu Qi verarbeitet, sondern beginnt stattdessen zu gären.

Der Blick in den Spiegel am nächsten Morgen lässt unser Herz (und das unseres Partners) höher schlagen beim Anblick von Ödemen unter den Augen und einem teigig gedunsenen Gesicht.

10 Ein geblähter Darm braucht viel Platz

Ein durch falsche Ernährung, toxische Umweltbelastung und Stress belasteter Darm kann seiner Funktion nicht nachkommen. Er bläht sich auf und verkrampft sich und nimmt dann einen größeren als den ihm angedachten Platz im menschlichen Körper ein. Dadurch kann zum Beispiel das Zwerchfell nach oben gedrückt werden, das Herz hat zu wenig Platz – man bekommt Atemnot.

Viele Fälle von Beinlängen-Differenzen oder Beckenschiefständen sind auf einen geblähten Darm zurückzuführen, dadurch verschiebt sich dann auch die Wirbelsäule. Nicht immer müssen solche Probleme durch eine Operation behoben werden, oft hieße die Lösung hierfür einfach: Darm-Reinigung.

Wenn der geblähte Darm sich seinen Platz in die andere Richtung sucht – nämlich nach unten, dann kann es vorkommen, dass er auf die Gebärmutter oder - beim Herrn – auf die Prostata drückt und diese Organe einengt. Durch den entstandenen Druck kann es zu Regelschmerzen kommen oder zu starken Blutungen bis hin zur Unfruchtbarkeit, aber auch zu hohem Druck in der Prostata. Die Behandlung mit Hormonen wird in diesem Fall keine Abhilfe schaffen, die Lösung hieße wieder: Darm reinigen und sanieren!

10.1 Wie kann man seinen Darm nun reinigen?

10.1.1 Darmwäsche – die Colon-Hydro-Therapie:

Bei dieser Therapie wird ein speziell gefiltertes, desinfiziertes und aktiviertes Wasser mit einem hierfür entwickelten Gerät mit Einschlauchsystem mittels sanfter Infusion in den Darm eingeleitet und gleichzeitig wieder ausgespült. Nach mehrmaligen Behandlungen werden auch hartnäckige Ablagerungen an der Darmwand gelöst.

10.1.2 Darmeinlauf

Diese Form der Reinigung ist hinlänglich bekannt.

10.1.3 Orthograder Darmeinlauf

Diese Form wird oft bei Dickdarmuntersuchungen verwendet. Man trinkt eine PEG-Lösung am Vortag und nimmt sehr viel Flüssigkeit dazu. Der Darm wird solange gespült, bis nur mehr klare Flüssigkeit austritt und keine festen Bestandteile mehr enthalten sind. Man kann seinen Darm aber auch durch Heil-Fasten und Einnehmen von Glaubersalzlösungen reinigen. Hildegard von Bingen empfiehlt zur Sanierung des Darmes die

Bärwurz-Birnen-Honig-Kur:

100 g Bärwurz-Gewürz-Mischung bestehend aus:

- 35 g Bärwurz,
 - 28 g Galgantwurzel,
 - 22 g Süßholzwurzel
 - 15 g Bohnenkraut
- + 1,5 kg Birnen + 8 EL Honig

Birnen schälen und entkernen. In reichlich Wasser fast weich kochen und durch ein Sieb schütten. Honig erhitzen und abschäumen. Birnen pürieren und in einen Topf geben. Den abgeschäumten Honig und die Bärwurz-Gewürz-Mischung zugeben. Bei kleiner Hitze noch einmal aufkochen lassen und dann in Gläser abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren. Zur Darmsanierung isst man davon morgens

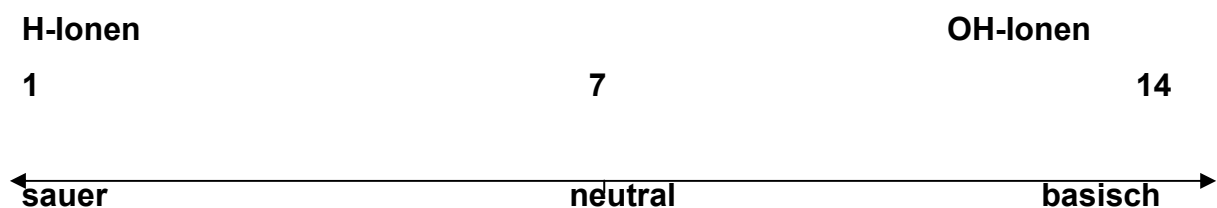
- vor dem Frühstück 1 TL
- zum Mittagessen 2 TL und
- vor dem Schlafengehen 2-3 TL.

In dieser Zeit sollte man eher leichtere Kost zu sich nehmen und auf Fleisch verzichten.

11 Säure – Basen – Der pH-Wert

Oft ist die Ursache für physische und psychische Erkrankungen aber schlichtweg in der Übersäuerung unseres Körpers zu suchen. „Ich bin sauer“ spiegelt dann auch ganz gut unsere körperliche Verfassung wider.

Der überwiegende Teil allen Lebens kommt aus dem Meer – einer basischen Flüssigkeit mit einem pH-Wert von 8,0 – 8,5. Der Mensch ist ein basisches Wesen.



Das menschliche Leben entwickelt sich in basischem Fruchtwasser (pH 8,5), eine gesunde Haut hat einen pH-Wert von 7,4, Blut hat einen pH-Wert von 7,35 – 7,45.

Eine Reduzierung des pH-Wertes im Blut hat zur Folge, dass die roten Blutkörperchen ihre Elastizität verlieren, sie werden starr und können sich nicht mehr weiterbewegen, mangelnde Durchblutung ist die Folge und ein Eindicken des Blutes. Das alles macht sich als Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Merkstörungen, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörung, Verspannung oder Reizbarkeit bemerkbar.

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist sehr wichtig für den gesamten Organismus und wird durch basische Mineralien, wie Natrium, Kalium, Magnesium und Kalzium erreicht. Diese Mineralien kann der menschliche Organismus nicht selbst produzieren, deshalb müssen sie ihm zugeführt werden.

Führt man diese Mineralien dem Körper nicht zu, ist also Übersäuerung eingetreten, denn holt sich der Körper die nötigen Basen aus seinem eigenen Reservoir, nämlich aus den Zähnen, den Nägeln, den Knorpeln, den Knochen, dem Blut. Dies führt dann also zu Zahnfleischschwund, Parodontose, Karies und in schlimmen Fällen zu Osteoporose und weiteren degenerativen Erkrankungen.

Die Gelenksflüssigkeit hat einen pH-Wert von 7,5, bei Übersäuerung wird also die Base aus den Knorpeln, den Bändern oder dem Meniskus abgezogen. Die Schulmedizin sieht in diesen Erkrankungen oft „Abnützungserkrankungen“, tatsächlich sind es aber „Stoffwechsel-Erkrankungen“.

12 Parasiten und Pilze

Der menschliche Organismus ist mit einem Biotop vergleichbar. Wenn der pH-Wert nicht stimmt, kippt es und es entstehen Bakterien und Pilze. Der Platz für Parasiten ist geschaffen. Parasiten im Darm, wie der „Helico Bacter Pylori“ oder der „Fasciolopsis buski“ (=Riesendarmegel) besiedeln erst einmal den Darm. Sie machen es sich aber nicht nur dort gemütlich, wenn die Umgebung (Feuchte-Nässe) passt. Manche von ihnen können durch die Darmwand in die Blutbahn gelangen und finden von dort sogar ihren Weg bis in die Muttermilch oder ins Gehirn. Dort können sie durch Schädigung der Nervenzellen zu Vergesslichkeit, Kopfschmerzen und auch Alzheimer führen.

Pilze und Parasiten fühlen sich immer dort zu Hause, wo ein feucht-nasses Umfeld herrscht und Verrottung stattfindet, also unser Immunsystem versagt. „Candida“ ist in aller Munde und wird auch in der Schulmedizin nicht mehr sonderlich beachtet. Dieser parasitäre Befall ist aber eine enorme Belastung für den Organismus.

Ein funktionierender und gepflegter, reiner Darm ist also die Grundlage für einen gesunden Organismus. Mit der richtigen Ernährung lässt sich sehr gut darauf achten, den Darm gesund und rein zu erhalten.

Dazu muss die Ernährung auf jeden Fall ausgewogen sein..

Für die Grundsatzernährung des täglichen Gebrauchs sollte man mindestens zweimal, besser jedoch dreimal täglich vorwiegend gekochte Mahlzeiten zu sich nehmen.

Das Verhältnis der Nahrungsmittelgruppen sollte sich wie folgt zusammenstellen:

35 – 60 % Getreide

20 – 25 % Bohnen, Hülsenfrüchte, gekochtes Gemüse

5-15 % Gemüse als frische oder blanchierte Beilage

5-15 % Früchte

0-10 % tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Gewürze, Fette

Eine zu starke Zufuhr von Kohlehydraten in Form von Zucker und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln begünstigt in jedem Fall die Entstehung von Pilzkrankungen, da diese für ihr Wachstum dringend Kohlehydrate benötigen. Deshalb stellen wir bei derartigen Problemen unseren Zuckerkonsum auf null.

13 Herz und Dünndarm

Der Dünndarm gehört zusammen mit dem Herzen, dem Kreislauf und dem Dreifachen Erwärmer zum Feuerelement. Er holt das Feuer des Himmels in den Verdauungsprozess. Ist der Dünndarm verstopft, kann es an seinen seichten Stellen zu Ansammlungen kommen. Es können Erkrankungen wie Akne, Ekzeme, eitrige Beulen und Geschwüren (Ulzerationen) entstehen. Die Gelenke können nur mit ausreichender Gelenksflüssigkeit bewegt werden, sodass es hier bei Ansammlungen zu Entzündungen kommen kann.

Morbus Crohn – Colitis ulcerosa sind beides chronisch-entzündliche Darmerkrankungen. In der TCM stellen sie sich als „Feuchte-Hitze“ dar.

14 Pathologien des Dünndarms:

14.1.1 Fülle-Hitze im Dünndarm

Ursachen: heftige Emotionen, innere Gestaltungsschwierigkeiten, zu Viel auf einmal, aber auch übermäßiger Verzehr von scharfen, heißen oder fettigen Speisen, zuviel Kaffee, Alkohol, etc.

Symptome: psychische Unruhe, Schlaflosigkeit, Halsschmerzen, Taubheit, Unwohlsein und Hitze im Oberkörper, Bauchschmerzen, Durst mit einem Verlangen nach kalten Getränken, wenig dunkler, übelriechender Harn, eventuell schmerzhaftes Miktion, Persönlichkeitsspaltung, Unentschiedenheit, Verwirrtheit, der Patient bewegt sich ununterbrochen, Zungen- und Mundgeschwüre, Bauchschmerzen, Unruhe, Hastigkeit, spricht sehr schnell, Harndrang

Nebensymptome: man kann nicht loslassen (auch nicht von schlechten Gewohnheiten); Halsschmerzen, Kehlkopfentzündung, Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündungen, Epilepsie, Steifheit der Zunge mit Krampfanfall bei Kindern, HWS-Entzündung, Blasenentzündung mit Blut im Harn, Nierenbeckenentzündung, Schizophrenie, Kleptomanie, Völlegefühl, das durch Druck auf den Unterbauch verschlimmert wird, Reizbarkeit, Unruhezustände, brennende Schmerzen im Mund, Durst, evtl. auch brennender Durchfall, Hämorrhoiden

Zunge: rot oder gerötete und geschwollene Zungenspitze, gelber Belag, weiter hinten abgeschälter Belag

Puls: überflutend, schnell

Gesicht: Dünn-Darmfalte ist ausgeprägt, evtl. schiefer Mund

Empfehlung: Hitze über die Blase ausleiten (3, 6, oder 9 Tage)

meiden: Kaffee, Zucker, Essig, Sauerkraut, scharfe Gewürze, Alkohol, sauer

stattdessen: bitter/kühl, bitter/kalt,

Nahrungsmittel: Sellerie, Champignons, grüner Tee, Guinness-Bier, Salate (evtl. blanchierter Salat), Weißkraut, Chinakohl, Zucchini, Reis, gekeimter Weizen, Hirse, Amaranth, Gerste Polenta, Dinkel, Sprossensalat, Mungbohnen + Algen, Spargel

Kräuter: Melisse, Kamille, Goldrute, Hopfen, Löwenzahnblätter

Tee: Melissenblätter: 1 EL auf 1 Tasse Wasser, 15 Minuten ziehen lassen; Baldrian, Pfefferminze, Süßholz

Rezepte: Melissensaft, Schwedenbitter, Chinakohl als Salat oder gedünstet mit Gemüse; Rote-Rüben-Salat, Selleriesalat, Champignonsalat, Bohnensalat, Gemüse mit Pilzen, Doufu im Wok

14.2 Dünndarm-Kälte:

Ursachen: wenn das Nieren-Feuer abgekühlt wurde, Unverträglichkeiten gegenüber Gluten, zuviel Getreidekonsum und frisches Brot, Zucker, Medikamente, übermäßiger Verzehr von kalten und rohen Nahrungsmitteln, Milz-Yang-Mangel, Nieren-Yang-Mangel, äußere Faktoren

Symptome: Darmgeräusche, breiiger Stuhl mit unverdauten Speiseresten, dumpfer Schmerz im Abdomen, der durch Druck oder Wärme besser wird, Blähungen, Durchfall, Durst nach warmen Getränken, viel blass-gelber Urin, Harndrang, Völlegefühl, Sprachstörungen, Neigung zu Übergewicht, schwaches Gewebe, Appetitmangel, Übelkeit, Ödeme, Anämie, Atrophie der Darmzotten

Zunge: blass, geschwollen, weißer Belag

Puls: langsam, tief, leer

Gesicht: ausgeprägte Dünndarm-Falte, blass oder bläulich

Empfehlung: regelmäßig essen, Kochen in Dampfgarer, Schmoren Dünsten, Suppen, im Backrohr backen, im eigenen Saft kochen, süß/neutral/wärmend-warm, Dünndarm und Milz-Yang wärmen

meiden: Zucker, Milchprodukte, Obstsaft, Blattsalat, Kaltes, Rohes, Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Brot, Püree, Zitrusfrüchte, Nüsse, Sesam, kalt/salzig, Süßigkeiten,

stattdessen: süß/scharf/warm, wärmende, geröstete, gebackene, Nahrungsmittel

Nahrungsmittel: Karotten, Fenchel, Karottenwasser, Rind, Lamm, Zwiebel, Lauch, Kartoffel, Datteln, Walnüsse, Buchweizen, Kastanie, Huhn,

Kräuter: Kardamom, Kreuzkümmel, Anis, Ingwer, Chili, Curry, Ginseng, Rosmarin, Oregano, Majoran, Thymian, Kümmel, Nelken,

Tee:

Kümmel, Anis, Nelken, Ingwer-Wasser (Ingwer in Wasser ansetzen)

25 g Sternanis, 100 g geröstete Gerstengraupe, 25 g Kümmel, 10 g geröstetes Süßholz; hiervon 1-2 EL auf $\frac{3}{4}$ l Wasser auskochen (evtl. auch einweichen)

Rezepte:

Fleischeintopf, Rind-Gerste, Chili-Con-Carne, Wildragout, geröstete Gerstensuppe mit Ingwer und Gemüse, geröstete Hirse-Kur mit Ingwer (12 Tage lang) , Suppen

15 Pathologien des Dickdarms:

15.1 Dickdarm Nässe-Hitze

<u>Ursachen:</u>	zuviel fette und scharfe Nahrungsmittel, Lebensmittelvergiftungen, Infektionen
<u>Symptome:</u>	Bauchschmerzen, Durchfallneigung, evtl. brennender Stuhlgang oder Stuhl mit Blut, Blähungen stark riechend (vor allem nach Genuss von Knoblauch), Mundgeruch, Schweregefühl, Neigung zu Husten, ungenügende Darmentleerung, wenig rötlicher Urin, Jucken am After, Ekzem am After
	<u>Zunge:</u> gelb-klebriger Belag, hinten dick oder über die Zunge verteilt
	<u>Puls:</u> gleitend, schnell
	<u>Gesicht:</u> gelblich-rotes Gesicht, isst viel, viel Ohrenschmalz
<u>Empfehlung:</u>	Nässe-Hitze ausleiten (Achtung: nicht, wenn im Hintergrund Schwäche dazu geführt hat), Entspannung; am Abend nicht zu spät essen;
meiden:	scharf/warm/heiß; Fettiges; Essen vor dem Zu-Bett-Gehen, scharfe und fettige Speisen, Wurst und Schweinefleisch, Alkohol,
stattdessen:	bitter/kühl – kalt, Kochen, Dämpfen, Blanchieren, Trennkost
<u>Nahrungsmittel:</u>	Kaffee, Schwarztee, grüner Tee, Löwenzahnkur, Gerste, Amaranth, mehr Rohkost und Blattsalate, Reiskur, Reis als Hauptgetreide, Hirse, Langkornreis, Basmatireis, Buchweizen, Bohnen, Mungbohnen sprossen, Bambussprossen, Artischocke, Sellerie, Kartoffel, Kürbis, Krebse, Muscheln, Chicorée, Endiviansalat
<u>Kräuter:</u>	Klettenwurzel als Tee oder in Kapseln, Artischockensaft,
<u>Tee:</u>	Pfefferminztee mit Kardamom, Schwarztee mit Orangenschale, Löwenzahnkur, grüner Tee, Klettenwurzeltee, Schwedenbitter

15.2 Dickdarm Nässe-Kälte

- Ursachen:** Lungen-Qi-Mangel, Nieren-Yang-Mangel, Zucker, Milchprodukte, zuviel Rohkost, allgemeine Qi-Schwäche, Aufenthalt in nass-kalter Umgebung, zu viel befeuchtende Nahrungsmittel wie Joghurt, frisches Brot, Weizen, Bananen
- Symptome:** Bauchschmerzen, Durchfallsneigung oder Atonische Verstopfung, Schweißausbruch nach dem Stuhlgang, Blähungen, chronische Rückenschmerzen, kalter Rücken, Füße oder Knie, Polyurie, Anämie, Vorliebe für warme Getränke
- Zunge:** blass, geschwollen, weißer Belag
- Puls:** langsam, tief, schlüpfrig
- Empfehlung:** Nässe-Kälte umwandeln, Niere und die Mitte stärken
- meiden:** Zucker, Milchprodukte, Obstsaft, Eis, Tomaten, Gurken, Banane, Kiwi, Brei, Joghurt, Topfen, Dickmilch, Soja, sauer/kalt
- stattdessen:** würzige Zubereitung und Bewegung
- Nahrungsmittel:** Muscheltiere, Fisch, Lamm, Hühnerfleisch, Walnüsse, Hirsch, Wild, Rind, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Fenchel, Karotten, Hirse, Mais, Hafer, Reis gekocht und pikant, Kürbis, Fenchel,
- Kräuter:** Kardamom, Kümmel, Oregano, Majoran, Estragon, Kreuzkümmel, Chili, Paprika, Ingwer, Nelken, Pfeffer, Muskat, Koriander,
- Tee:** je 10 g Angelikawurzel, Sternanis, Kümmel, 5 g Sesam, 5 g Faulbaumrinde; + reife Mandarinschale, Kreuzkümmel, Kardamom; hievon 1 EL für 1 – 2 Tassen, aufkochen, dann 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, achtelweise trinken

15.3 Säftemangel des Dickdarms

<u>Ursachen:</u>	bedingt durch das Alter, chronische Lungenerkrankung, Anämie, Blut-Mangel, Säfte-Mangel, Yin-Mangel, fiebrige Erkrankungen
<u>Symptome:</u>	trockener, harter Stuhl, Verstopfung (Stuhlgang nur alle drei bis vier Tage), Mundgeruch, Schwindelzustände, trockene Haut
	<u>Zunge:</u> rot, trocken, gelber und trockener Belag
	<u>Puls:</u> dünn und schnell
	<u>Gesicht:</u> trocken
<u>Empfehlung:</u>	Säfte tonisieren, Dickdarm befeuchten, Stuhlgang fördern
meiden:	scharf/bitter, Kaffee, Schwarztee, Abführtees, Rhabarberwurzel, Glaubersalz, Rauchen, Ingwer, Zimt, Nelke, Muskat, Lauch, Sternanis, Knoblauch, Chili, Lamm, Ziege, Alkohol, Abführtees, Glaubersalz
stattdessen:	Hauptgeschmack süß/neutral, befeuchtend, Einläufe, evtl. morgens einen EL Öl einnehmen
<u>Nahrungsmittel:</u>	Honig, Ahornsirup, Fruchtwürfel, Sesam-Honig-Schnitten, Leinsamen, Weizenkleie, getrocknete Pflaumen, Chinakohl, Avocado, Olive, Birne, Zuckermelone, Pflaumensaft, Kompotte, Mandeln, Kürbiskerne, Spinat, Joghurt, Dickmilch mit Kleie, Schweinefleisch, Melanzani, Zucchini, Gurken, Tomaten, Milch, Joghurt, Kefir, Butter, Kürbiskernöl, Leinöl, Weizenkeimöl
<u>Kräuter:</u>	Eibischwurzel,
<u>Tee:</u>	Käsepappel als Tee
<u>Rezepte.</u>	Kompotte, Hollerkoch, Sesam, Pinienkerne (pulverisieren + mit Wasser zu Brei verrühren, löffelweise essen), Reisbrei mit Chinakohl gekocht; Trauben, Traubensaft

16 Verdauung und Emotionen

Wer kennt nicht das Bauchgrummeln oder den Durchfall vor einer schwierigen Prüfung? In der TCM finden wir keine eigene Sparte „Psychologie“, dies würde einen Widerspruch an sich darstellen, da die Traditionelle Chinesische Medizin ja eine ganzheitliche Medizin ist.

Die TCM basiert darauf, dass der Mensch in Harmonie mit seiner Umwelt lebt. Deshalb ist die Traditionelle Chinesische Medizin auch untrennbar mit Philosophie verbunden. Philosophie ist die Grundlage und gründet auf dem Prinzip des Daoismus neben dem Buddhismus, dem Konfuzianismus und dem für China sehr typischen Synkretismus (eine Vermischung verschiedener religiöser Lehren, darunter auch der Schamanismus).

Das DAO ist der Ursprung allen Seins, die Ursache jeglicher Existenz, das „Ursüppchen“ in dem wir schwimmen, bevor wir Gestalt annehmen. Ein Zustand in dem es keine Dualität gibt, man ist mit allem verbunden und eine Trennung zwischen „ICH“ und „DU“ findet nicht statt. Man nimmt alles wahr, es gibt weder Zeit noch Raum, ein Zustand allumfassender Liebe – das Paradies im übertragenen Sinne. Dies ist der Zustand des Yuan-Shen – der Bewusstheit.

In diesem Zustand regieren die vier unermesslichen Qualitäten des Herzens:

- Liebe (und zwar allumfassende und bedingungslose Liebe)
- Mitgefühl (im Gegensatz zu „Mitleid“)
- Freude
- Gleichmut (nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit)

Das DAO symbolisiert die EINS, aus dem die ZWEI entsteht, also YIN und YANG, der ständige Wechsel des Lebens, der Tag, der zur Nacht wird und umgekehrt. Die Wechselwirkung von Yin und Yang führt zu einem dritten Element – dem Qi.

Qi ist die Energie, die jedes Wesen und jede Form im Universum erschafft. Alles im Universum ist Qi, die Sonne, der Mond, die Sterne – der Mensch. Wir stehen

zwischen Himmel und Erde. Im Moment unserer Zeugung gibt es einen Bruch mit dem DAO. Wir beginnen in diesem Augenblick, uns vom DAO zu entfernen. Die Dualität beginnt, das ist der Preis unserer Existenz.

Bei der Geburt, wenn der Embryo seinen ersten Atemzug macht, setzt die Funktion des dreifachen Erwärmers (San Jiao) ein – er ist jetzt raus aus dem Paradies. Er nimmt Gestalt an, beginnt eigenständig zu denken und identifiziert sich mit dem, was er zu sein glaubt. -Die Ichhaftigkeit setzt ein. Ab jetzt wird´s schwierig.

Laut TCM stellt der Mensch eine Verbindung der drei Schätze dar – Jing, Qi und Shen, eine Vereinigung sozusagen zwischen Substanz, Energie und Geist. Die Herstellung bzw. Erhaltung der Harmonie zwischen diesen drei Substanzen ist Grundlage unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens.

Die Darstellung erfolgt oft durch eine Kerze:



Die Flamme ist der Shen, jener Geist, der im Herzen residiert.
Das Wachs der Kerze ist das Jing, das in den Nieren gespeichert ist.
Das Qi ist die Energie.
Den Shen könnte man als Seele interpretieren. Das Qi ist die aus Nahrung und Atem gewonnene Energie.
Das Jing stellt die vorgeburtliche Essenz dar, die wir von unseren Ahnen vererbt bekommen. Es ist eine einzigartige Substanz, die nicht aufgefüllt oder verändert werden kann und die es zu bewahren gilt.

Emotionen werden den verschiedenen Organen zugeordnet.

Hier gibt es den Shen, der im Herzen residiert, den Hun der seinen Sitz in der Leber hat, Po ist das Wesen des Metalls, Yi sitzt in der Milz und Zhi hat sein Zuhause in der Niere. Sehen wir uns also das Zusammenspiel und die Funktionen der einzelnen Geistwesen genauer an:

16.1 SHEN

Im Gegensatz zum Yuan-Shen, der ebenfalls im Herzen residiert und die Bewusstheit, die alles umfassende Weisheit darstellt, ist der Shen das Bewusstsein

– das Erkennen des ICH sozusagen, das Identifizieren mit dem eigenen Körper. Es umfasst sowohl das Bewusste, als auch das Unbewusste. Shen lässt uns mit dem höheren Bewusstsein (in der christlichen Kultur die Seele oder Gott) in Verbindung treten.

16.2 HUN

Der Hun ist die Wanderseele, die nach dem Tod noch eine Weile im Körper bleibt und dann zum Ursprung zurückkehrt. Er wohnt in der Leber und ist der Speicher aller Emotionen, auch alles Verdrängte und Informationen aus früheren Leben oder Erlebnisse während Bewusstlosigkeit werden also im Blut gespeichert.

16.3 PO

Po ist die Körperseele, der leibliche Aspekt von Shen. Hier ist eher der Instinkt gemeint. Po ist der Geist der Lunge und verantwortlich für alle lebensnotwendigen Reflexe wie Atmung, Essen, der Herzschlag, die Ausscheidung. Er ist der Architekt des Körpers, weil er die Formen verwaltet. Er beginnt mit dem ersten Atemzug.

16.4 YI

Yi ist die Kraft des Denkens – die Ratio - ist in der Milz beheimatet. Die Milz ist jenes Organ, welches für die Aufnahme und Transformation der Nahrung verantwortlich ist. Die Stoffe müssen aufgespalten und analysiert werden, ehe sie an den Darm weitergegeben werden können. Dies gilt auch für den mentalen Bereich. Eindrücke, Gedanken, Informationen müssen durch den Verstand und die Sinneswahrnehmung erst in verdaubare Teilaspekte zerlegt werden. Das Denken ist wie die Verdauung ein Prozess von Aufnehmen, Zerlegen und Transformieren und Verarbeiten.

16.5 ZHI

Zhi bedeutet Willenskraft und ist in der Niere zu Hause. Die Ausdauer, das Selbstwertgefühl und die Furchtlosigkeit und das Verfolgen von Zielen finden hier ihren Ausdruck. Zhi ist die Basis für den Shen.

17 Psychologischer Aspekt des Dünndarms:

Der Dünndarm ist gemeinsam mit dem Herzen dem Element Feuer zugeordnet. Er ist somit zum Wächter des Herzens geworden. Daher kann es auch leicht passieren, dass das Herz Hitze auf den Dünndarm überträgt. Dies geschieht zum Beispiel, wenn ein Mensch große emotionale Schwierigkeiten hat oder große Wünsche hegt, die er nicht umsetzen kann, denen er keinen Ausdruck verleihen kann, aber auch, wenn er einfach nur „zu sehr“ verliebt ist. Dann kann es passieren, dass die Hitze über den Dünndarm ausgeleitet wird und zwar über die Blase. Wir haben dann die klassische Blasenentzündung – diesmal entstanden aus Emotionen.

Selbst bei subtilen TAN-Ablagerungen im Herzen, die zu Krankheiten, wie manischer Depression, Schizophrenie oder Depression führen, werden verdauungsfördernde Kräuter gegeben, um die Herzkanäle wieder frei zu machen. Im Herzen ist der Shen zu Hause, er beherrscht unser ganzes psychisches und emotionales Leben. Für unsere geistigen Aktivitäten ist es erforderlich, klar in Wichtiges und Unwichtiges zu trennen und hierfür ist der Dünndarm verantwortlich. Hier herrscht eine gewisse Ähnlichkeit zur Gallenblase, die als General im Körper auch für Entscheidungen zuständig ist.

Die Gallenblase stellt den für Entscheidungen wichtigen Mut zur Verfügung. Der Dünndarm ist für die geistige Klarheit verantwortlich, die wir zur Unterscheidung verschiedener Aspekte verwenden.

Der Dünndarm wird als Archetyp der Weiblichkeit gesehen. Deshalb sollte man sich bei Dünndarm-Problematik auch immer ein wenig mit seiner eigenen Weiblichkeit auseinandersetzen und mit Beziehungen zu weiblichen Familienmitgliedern (Mutter, Großmutter,...).

Wenn der Dünndarm in guter Verfassung ist, ist der Mensch nicht ausschließlich von hervorragender Nahrung abhängig. Er findet selbst in nicht so hochwertigen Nahrungsmitteln noch Feines, um sich mit gutem Qi zu versorgen.

Umgekehrt ist es also nur logisch, dass ein erkrankter Dünndarm nicht ordentlich seiner Aufgabe nachkommen kann.

Aus psychologischer Sicht ist der Dünndarm für ein klares Urteilsvermögen verantwortlich. Er hilft uns die Situationen klar abzuwägen.

Das klare Trennen von „Trübem und Klarem“ ist somit die Hauptaufgabe des Dünndarmes. Dies bezieht sich nicht nur auf die physiologischen Aufgaben, sondern betrifft auch die Psychologie. Dazu gehört das Unterscheiden zwischen Schöpferischem und Zerstörerischem, Rein und Unrein, Hass und Liebe, Klarheit und Verwirrung.

Das Trennen in „Trüb und Klar“ ist nicht nur zur Herstellung des lebensnotwendigen Qi für den Körper wichtig, sondern auch für unser Leben allgemein. Versorgt man den Dünndarm mit schlechten Nahrungsmitteln, entsteht Nässe-Hitze oder Nässe-Kälte im Dünndarm. Beides bringt zuerst das zentrale Nervensystem aus dem Gleichgewicht. Als Folge davon nimmt die Wahrnehmung ab. Dies kann sich zeigen in Form von Wahrnehmungsstörungen oder Legasthenie, dass man sich eben „schwer tut“ beim Lesen, Schreiben, Hören und Begreifen.

Bei geistiger Behinderung ist eine der wichtigsten therapeutischen Maßnahmen, die Resorptionsstörungen zu beseitigen. Dies machen wir am besten, in dem wir Zucker und zuviel Kohlehydrate aus dem Essen weglassen.

Ist der Dünndarm überfordert, bleiben Reste von Unverwertbarem bzw. sogar Giftigem. Dies kann im weitesten Sinne auch zu einer „Vergiftung“ im übertragenen Sinne führen. Wir schleppen zuviel „Altes“, „Überflüssiges“, „Längst-nicht-mehr-Gültiges“ mit in unserem Leben und in unseren Gedanken.

17.1 Dünndarm-Yang-Mangel

Bei Dünndarm-Yang-Mangel hat der Mensch Probleme Gedanken von Gefühlen zu unterscheiden, bzw. einen Gedanken vom anderen oder ein Gefühl vom anderen. Es werden Gedanken mit Gefühlen verwechselt, wodurch es zu Verwirrung kommt.

Diese Menschen bewegen sich in viele Richtungen und tun sich sehr schwer, Prioritäten zu setzen.

Diese Menschen träumen oft vom „ziellosten Umherwandern in einer großen Stadt“ und sprechen im Schlaf. Sie sind nicht sonderlich anspruchsvoll in allem. Man sagt ihnen eine gewisse Starrheit nach, nicht aber deshalb, weil sie unflexibel sind, sondern, weil der Mangel an Entscheidungskraft sie in ihrer Unsicherheit an Altbewährtes klammern lässt. Nachdem ihnen die nötige Energie fehlt, um die durch Verwirrung entstandene Hitze aus dem Herzen abzuleiten, kann es passieren, dass sie an manischem Verhalten leiden, dies kann bis zur Epilepsie und Schizophrenie gehen.

17.2 Dünndarm-Yang-Exzess

Menschen mit einem Zuviel an Dünndarm-Energie sind jene Menschen, die nur in Schwarz oder Weiß denken können. Sie kennen kein Grauschema, weil sie Gegensätzliches nicht unter einen Hut bringen können.

Kompromisse zu schließen fällt ihnen außerordentlich schwer, da sie ständig analysieren und mit Synthese nichts anzufangen wissen. Die Trennung von Gefühlen und Gedanken ist für sie das Wichtigste. Niemals würden sie beide vermischen, was zum Beispiel zur Folge hat, dass sich sexuelle Begegnungen auf sehr klare und eindeutig definierte Zeiten oder Örtlichkeiten und Zielpersonen beschränken. Alles Andere wird ausschließlich der Vernunft unterworfen, was ein Zusammenleben mit diesen Menschen sehr schwer macht. Diese ständige Belastung des Herz-Feuers wirkt sich negativ auf die Fähigkeit aus, Freude zu empfinden, weshalb sie leicht an Depression erkranken.

18 Psychologischer Aspekt des Dickdarms:

Der Dickdarm ist verantwortlich für das „Los-Lassen“, also nicht in der Vergangenheit hängen zu bleiben. Er wird auch manchmal als die „Müllabfuhr“ im Körper bezeichnet. Diese Funktion ist zwar nicht sehr attraktiv, dennoch eine sehr Wichtige.

Ein Haus, in dem der Müll lange Zeit nicht entsorgt wird – man stelle sich den Geruch vor. Abfälle, die den Körper nicht verlassen belasten ihn und es können Toxine entstehen.

Deshalb gibt es in vielen Kulturkreisen Reinigungsrituale, wie zum Beispiel das Inipi – ein Reinigungsritual in Form von Schwitzhütten der Lakota-Indianer, bei welchem der Körper die Toxine über die Haut durch das Schwitzen ausleitet. Die Haut untersteht ebenfalls der Wandlungsphase Metall, zu der sowohl der Dickdarm, als auch die Lunge gehören.

Man sollte die Aufgabe dieses Organs nicht unterschätzen. Eine Störung des Dickdarms bringt das gesamte Verdauungssystem durcheinander und führt zu einer Verschmutzung auf vielen Ebenen.

Der Verschmutzung wird Ausdruck verliehen durch das Reißen schmutziger Witze, das oftmalige Verwenden von Schimpfwörtern, schmutzigen Wörtern, abfällige Bemerkungen über Dinge oder Personen.

Der Zustand der „Verstopfung“ symbolisiert auch den Zustand der Person im psychischen Sinne, nämlich den Stillstand in der Weiter-Entwicklung. Jeder Tag in unserem Leben wirft neue Herausforderungen auf. Wir können nicht stillstehen und hoffen, dass alles so bleibt, wie eben in dieser Minute oder Sekunde. Wir können Dinge und Personen nicht festhalten.

Verstopfung körperlich ist oft eine Folge von verstopfter Geisteshaltung in Form von Dickköpfigkeit, Starrsinn, übertriebener Gerechtigkeitssinn und Selbstgerechtigkeit, mangelndes Verständnis. Auch übertriebene Zukunftssorgen in materieller Hinsicht können zu Verstopfung führen.

Durchfall hingegen symbolisiert das völlig unkontrollierte Durchlassen, ohne abzuwägen, was wertvoll oder wertlos ist.

ANHANG

In unserer schnellen Zeit, in der Krankheiten wie Depression, Verdauungsprobleme, Konzentrationsstörungen, Übergewicht oder Magersucht, Verhaltensauffälligkeiten, ADHS und ähnliche Unpässlichkeiten sicher jedem Menschen einmal in seinem Leben in mehr oder weniger ausgeprägter Form direkt oder zumindest in seinem Bekannten- oder Familienkreis begegnen, wäre es angebracht, sich mehr mit den Ursachen solcher Unpässlichkeiten auseinanderzusetzen. Oft wird man hier im Bereich der Resorption fündig.

Die Schulmedizin sieht in vielen Symptomen leider keinen Zusammenhang mit dem Darm und behandelt viele der oben genannten Symptome ausschließlich mit Verordnung von belastenden Medikamenten über teilweise sehr lange Zeiträume, die so dann unseren Organismus erneut schädigen. Der Kreislauf beginnt und ein Austreten wird oft sehr schwierig. Medikamentenabhängigkeit ist ein sehr verbreitetes Phänomen. Viele Menschen können ihren normalen Berufsalltag ohne Stimmungsaufheller gar nicht mehr bewältigen, selbst Kinder werden bereits im Schulalter durch Medikamentengaben auf das von Eltern und Lehrern geforderte Leistungsmaß getrimmt. Viele Volksschulkinder werden schon mit Ritalin behandelt, um unserem leistungsfordernden Lebensrhythmus rechtzeitig angepasst zu werden, dabei bedürfte es oft nur der Gabe der richtigen Lebensmittel bzw. des Weglassens der in diesem Falle kontraindizierten Lebensmittel.

Essen, Gesundheit und Wohlbefinden gehen einher. In der Traditionellen Chinesischen Medizin haben wir mit Hilfe der Ernährung ein sehr schönes, einfaches und auch kostengünstiges Instrument, das wir täglich einsetzen können, um unseren Körper gesund und vital zu erhalten.

Täglich ein paar Minuten seiner Gesundheit zu widmen steht jedenfalls in keinem Verhältnis zu der Zeit, die man im Krankheitsfalle aufzuwenden hat. Krankheit zwingt uns oft, stundenlang in überfüllten Wartezimmern bei Ärzten oder in Krankenhäusern ungeduldig zuzuwarten.

Diese Zeit könnte man auch zu Hause in der Küche verbringen, mit der Absicht, ein wohltuendes und wohlschmeckendes Gericht für sich und seine Lieben zuzubereiten. Dort hat man den Vorteil, die Zeit, die man investieren möchte, selbst zu bestimmen. Man ist nicht umgeben von kränkeldenden Menschen und deren negativer Ausstrahlung, sondern im Gegenteil, man kann es sich so gemütlich machen, wie immer man es möchte. Man kann seine Lieblings-Musik hören, vielleicht ist man allein zu Hause und singt wieder mal aus Herzenslust. Jedenfalls hat man das Zepter hier in der Hand und diese Tatsache lässt einen vom „Opfer“ zum mündigen „Täter“ werden, der bestimmt, wo es hingehen wird.

Die Art und Weise, in welchem Ausmaß man bereit ist, Nahrung für sich selbst zuzubereiten ist ein Maßstab dafür, in welchem Umfang man bereit ist, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und für sich zu sorgen.

Nahrung ist, war und bleibt die erste Medizin. Als solche gesehen, ergibt sich ein achtsamer Umgang damit ganz von selbst. Ein achtsamer Umgang mit der Natur, mit den Tieren, den Pflanzen, eine respektvolle Haltung sollten eine Selbstverständlichkeit sein.

Diese Haltung zwingt einen nicht unbedingt dazu, Vegetarier zu werden, aber sie lässt mit Ehrfurcht und Dankbarkeit an das Essen herangehen und sowohl ökonomische, als auch ökologische Verantwortung übernehmen.

Natürlich kann nicht jede Disharmonie oder Krankheit ausschließlich durch die richtige Ernährung geheilt werden, manche Grundlagen für Erkrankungen können wir nicht beeinflussen, aber wir können zumindest ein Fortschreiten hinauszögern und den Körper unterstützen.

Mit der Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin haben wir ein wertvolles Werkzeug bekommen, mit Hilfe deren wir unseren Körper stärken, gesund erhalten und kräftigen können und im Falle einer Disharmonie einen Ausgleich wieder herstellen können.

LITERATURVERZEICHNIS

- **Lorenz Claudia** Ausbildung und Unterlagen:
„5 Elemente Ernährungsausbildung, TCM-Ernährung“,
im Bacopa-Bildungsinstitut
- **Maciocia, Giovanni**
Die Grundlagen der Chinesischen Medizin;
Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag
- **Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.)**,
Mensch, Körper, Krankheit, Urban & Fischer Verlag
- **Claude Diolosa**,
DVD´s, „Die fünf Wandlungen“,
- **Dr. med. Karl. F. Maier**
Der Verdauungskompass, Kneipp-Verlag Österreich
- **Erich Wagenhofer**
„We feed the world“ Kinofilm
- **Dr. Ewald Töth**,
Der Darm – Unser Immunorgan – Vortrag in Lembach, OÖ
- **Florian Ploberger**
Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin,
Diagnostik und Therapie
- **Klaus Dieter Platsch**
Psychosomatik in der Chinesischen Medizin
Urban & Fischer Verlag
- **Dr. Leon Hammer**
Psychologie & Chinesische Medizin, Joy Verlag
- **Bengt Jacoby**
Gesünder leben mit den fünf Elementen, Herder Verlag
- **Ted J. Kaptchuk**
Das große Buch der chinesischen Medizin, Fischer Taschenbuch Verlag
- **Manuela Heider de Jahnsen**
Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre, Windpferd Verlag

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Magen-Darmtrakt - 6 -

Ehrenwörtliche Erklärung zur Facharbeit

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

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

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

Pasching, im Oktober 2010

Andrea Domján