

Fachbereichsarbeit 5-Elemente Ernährungsberater: Kurs Jänner 2007 bis Juni 2008

EMOTIONEN UND ORGANFUNKTIONEN AUS SICHT DER TCM



Freude



Trauer



Zorn



Angst



Sorgen



Schock



Grübeln

Ausbildnerin: Lorenz Claudia, M. Tui

vorgelegt von : FICHTINGER Petra

VORWORT

Wir Menschen streben nur eines an, das sind Glück, Zufriedenheit und natürlich Gesundheit! In der Chinesischen Medizin ist Gesundheit ein Gleichgewicht von Yin und Yang, aber kann man es schaffen völlig in Harmonie zu sein? Allein etwas anzustreben, was schwer zu erreichen ist, macht uns Druck. Vor allem die dazugehörigen Emotionen spielen dabei eine große Rolle, man grübelt, macht sie Sorgen über die Zukunft, verbunden mit Ängsten.

Unsere Ungleichgewichte machen uns zu dem einzigartigen Menschen, der wir sind. Sie zeigen uns auf, welche Empfindlichkeiten und Herausforderungen wir annehmen können oder nicht. Wenn wir völlig im Gleichgewicht wären, das heißt, wenn wir völlig heil wären, gäbe es kein Wachstum mehr in unserem Leben, wir hätten schon alles erreicht. Ohne Yin gibt es kein Yang, ohne Ungleichgewicht gibt es kein Gleichgewicht und umgekehrt. Darum ist es so wichtig mit unseren Emotionen richtig umzugehen, um unsere Aufgaben zu erkennen und zu lösen. Dafür benötigen wir einen gesunden Umgang mit Emotionen um nicht zu lange an ihnen anhaften, auch sollte man sie nicht verdrängen, denn dann kann es passieren, dass sie uns krank machen.

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	S. 5
Die Lehre von Yin und Yang	S. 6
Konstitutionen	S. 7
ELEMENT WASSER	S. 9
- Organe (Niere, Blase)	S. 9
- Spiritueller Aspekt (ZHI)	S. 9
- Emotionen (Angst, Schock)	S. 10
- Pathologien (Ursachen, Krankheitsbilder)	S. 11
ELEMENT HOLZ	S. 14
- Organe (Leber, Gallenblase)	S. 14
- Spiritueller Aspekt (HUN)	S. 14
- Emotionen (Zorn, Wut)	S. 14
- Pathologien (Ursachen, Krankheitsbilder)	S. 15
ELEMENT FEUER	S. 17
- Organe (Herz, Dünndarm)	S. 17
- Spiritueller Aspekt (SHEN)	S. 18
- Emotionen (Freude, Begierde)	S. 18
- Pathologien (Ursachen, Krankheitsbilder)	S. 19
ELEMENT ERDE	S. 21
- Organe (Milz, Magen)	S. 21
- Spiritueller Aspekt (YI)	S. 21
- Emotionen (Grübeln, Sorgen)	S. 22
- Pathologien (Ursachen, Krankheitsbilder)	S. 22
ELEMENT METALL	S. 24
- Organe (Lunge, Dickdarm)	S. 24
- Spiritueller Aspekt (PO)	S. 24
- Emotionen (Trauer, Zukunftssorgen)	S. 25
- Pathologien (Ursachen, Krankheitsbilder)	S. 25

ZUSAMMENFASSUNG S. 27

ANHANG 1

Tabelle 1: Nahrungsmittel für Niere und Leber S. 28

Tabelle 2: Nahrungsmittel für Herz und Milz S. 30

Tabelle 3. Nahrungsmittel für die Lunge S. 32

ANHANG 2

Literaturverzeichnis S. 33

Quellenverzeichnis S. 33

Ehrenwörtliche Erklärung S. 34

Abbildungsverzeichnis:

- Abbildung 1: Yin und Yang S. 6
- Abbildung 2: Die vier Stufen von Yin und Yang S. 7

Abkürzungsverzeichnis:

z.B. zum Beispiel

usw. und so weiter

EINLEITUNG

Wie beeinflussen uns Emotionen? Können wir Emotionen beeinflussen? Wie geht man mit Emotionen um?

In der TCM werden die Emotionen, falls sie auf eine Weise dominieren, die die Gesundheit gefährden, als innere pathogene Krankheitsfaktoren gesehen. Im Gegensatz zur westlichen Medizin, die leider den Menschen nur aus einer Sicht betrachtet, und zwar nur als Substanz bzw. Materie. Unter normalen Umständen können Emotionen keine Disharmonien hervorrufen, es sei denn, man kann mit Zorn, Freude, Eifersucht, Trauer, Schock, usw. nicht richtig umgehen. Leider haben wir verlernt damit umzugehen, schon in der Kindheit wurde uns immer wieder gesagt: „Ist schon wieder gut, tut ja gar nicht mehr weh!“ oder „Du hast jetzt gar keinen Grund wütend zu sein!“ oder „Das gehört sich jetzt nicht so zornig zu sein!“ Und so versuchen wir ständig unsere Emotionen zu unterdrücken, um ja unsere Gesellschaft, den Erwartungen der Familie und Bekannten zu entsprechen.

Nur was passiert mit den Emotionen? Man sollte nicht zu lange an ihnen anhaften, auch sollte man sie nicht verdrängen.

Nehmen wir als Beispiel die Emotion Zorn: Wut, Zorn, Groll im Übermaß über längere Zeit kann sich negativ auf die Leber auswirken, das Leber Qi kann stagnieren, ist nicht mehr im Fluss und kann somit auch in anderen Organen Disharmonien hervorrufen.

Wir müssen wieder lernen Emotionen bewusst wahrzunehmen, sie auszudrücken und somit wieder in Fluss zu kommen.

Andererseits kann ein geschwächtes Organ auch dazu beitragen, Emotionen nicht richtig verarbeiten zu können und an ihnen zu haften.

Es wird unterschieden in Yin- und in Yang-Emotionen:

Yin- Emotionen bestehen über einen längeren Zeitraum, dazu gehören: Nachdenken, Trauer, Sorgen, die die Zukunft betreffen, Angst und Schockzustände. Diese Emotionen haben die Eigenschaft das Qi zu ersticken und somit zu einer Qi Stagnation zu führen, zum Beispiel bei zuviel Sorgen und Grübeln, welche Milz und Magen beeinflussen, kann das Qi sich „verknoten“, es wird schwierig diese Gedanken abzugeben, man spinnt ein „Knäuel“ und weiß nicht mehr, wo Anfang und Ende war und ist.

Yang-Emotionen bestehen nur kurze Zeit, sind aber intensiv und verschwinden schneller wieder, dazu gehören: Freude bzw. Erregung, Begierde, Eifersucht, Zorn. Falls sie nur kurze Zeit bestehen, werden Qi und Yang erhöht, bestehen sie über einen längeren Zeitraum kann das Yin bzw. das Blut verletzt werden (zB: längerfristige Begierde schwächt das Herz Yin).

Die Lehre von Yin und Yang

Die TCM ist eng verbunden mit dem Taoismus, wobei die grundlegende Lehre das Konzept von Yin und Yang ist. Yin und Yang können als zwei Kräfte gesehen werden, die sich ständig in einem Prozess des Ordnungsschaffens befinden. Die früheste Erwähnung von Yin und Yang wird im „Buch der Wandlungen“, dem I Ging gefunden, das etwa um 700 v. Chr. verfasst wurde. Im I Ging werden Yin und Yang und ihre Wandlungen durch unterbrochene bzw. durchgehende Balken dargestellt. Die verschiedenen Kombinationen der sogenannten Trigramme ergeben 64 Hexagramme, die alle nur möglichen Phänomene im Universum darstellen sollen (siehe Abb. 1 und Abb. 2)

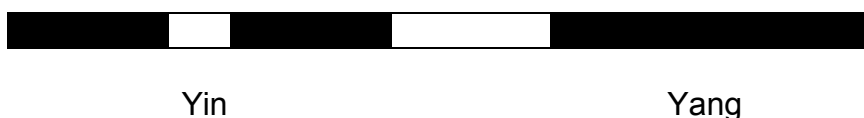


Abb. 1: Yin und Yang

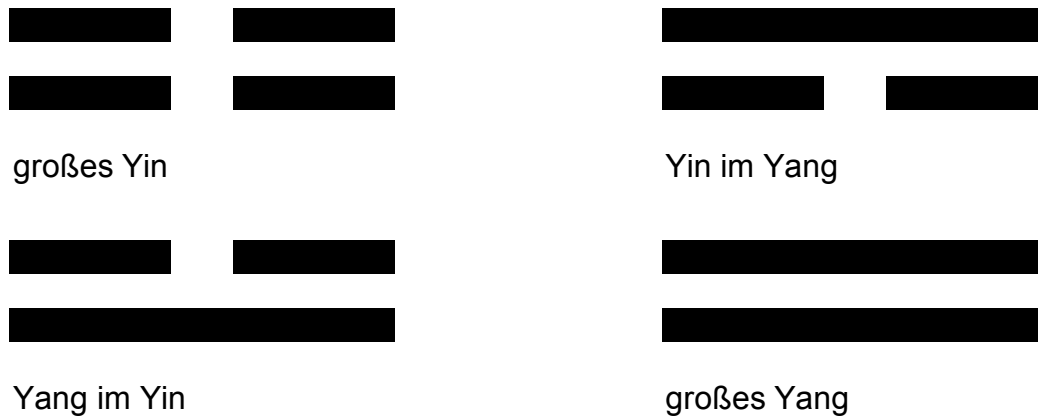


Abb. 2: Die vier Stufen von Yin und Yang

Die chinesischen Schriftzeichen für Yin und Yang zeigen die Schatten- und die Sonnenseite eines Hügels.

Die Hauptmerkmale des Yin sind:

Dunkelheit, Kälte, Kontraktion, Ruhe, Substanz, Langsamkeit, Passiv

Die Hauptmerkmale des Yang sind:

Helligkeit, Wärme, Expansion, Oben, Bewegung, Funktion, Schnelligkeit, Aktiv

KONSTITUTIONEN

Was ist mit der Grundkonstitution eines Menschen gemeint?

Die Grundkonstitution eines Menschen setzt sich zusammen aus der körperlichen und der seelisch-geistigen Kraft. Unsere Konstitution verdanken wir unseren Vorfahren und vor allem unseren Eltern.

Die körperliche Konstitution wird laut TCM in der Niere gespeichert und bestimmt unsere Widerstandskraft und Ausdauer und Substanz. Die seelisch-geistige Konstitution zeigt unsere Interessen, unsere Neigungen und Talente. Unsere Konstitution ist für unsere Berufsauswahl, Ernährung und unsere Gesundheit

entscheidend, deshalb ist es auch gut sich mit den eigenen Stärken und Schwächen zu beschäftigen.

Je nach dem, wie Yin und Yang in einem Menschen verteilt sind, kann man ihn bzw. sie einem der fünf Konstitutionstypen zuordnen:

Ideal-Typ

Hier herrscht ein nahezu ausgewogenes Yin/Yang-Verhältnis, was sicher eher selten bzw. schwer zu erreichen ist.

Yang-Fülle-Typ – SANGUINIKER (heiter, lebhaft, heißblütig)

- Hitzeempfindlichkeit, rotes Gesicht
- energievoll
- wenig Schlaf
- extrovertiert, laut
- schnell, hektisch
- Neigung zu Entzündungen, hohem Blutdruck (Stress → burn out möglich)

Yang-Mangel-Typ – MELANCHOLIKER (schwermütig, pessimistisch)

- kalte Hände und Füße, Blässe und blasse Haut
- Müdigkeit, Energiemangel, kaum Fieber
- großes Schlafbedürfnis
- niedriger Blutdruck
- introvertiert
- lieben Wärme und Sonne

Yin-Fülle-Typ – PHLEGMATIKER (träge, gleichgültig)

- feucht, Feuchtigkeitsansammlung
- Übergewicht, Ödeme
- guter, fester Schlaf
- Schleimbildung
- „Nervenzelle von Fett umgeben“
- essen zu gerne und zu viel

Yin-Mangel-Typ – CHOLERIKER (leicht erregbar, jähzornig)

- trocken, Mangel an Feuchtigkeit
- trockene Haut, Haare, Schleimhäute
- nervös, leicht reizbar
- oberflächlicher Schlaf
- Neigung zu Untergewicht
- dünnes Nervenkostüm, sensibel

ELEMENT WASSER

Organe (Niere, Blase)

Am Anfang ist das Wasser, Leben entsteht aus Wasser, die Wandlungsphase Wasser steht für Zurückziehen, Ruhe, aber auch Regeneration um Kraft zu sammeln für Neues, es ist die Yin im Yin–Zeit, aber auch ein Funken Yang ist vorhanden.

Die Niere speichert die Essenz Jing, regiert Geburt, Wachstum, Fortpflanzung und Entwicklung. Ein Teil der Essenz der Eltern wird an das Kind weitergegeben, je stärker sie ist, desto besser für die Reifung und das Wachstum des Kindes, die Essenz gibt dem Körper die physische Gestalt,

Die Niere produziert das Mark, füllt das Gehirn und die Knochen, dazu gehören auch als ihre Auswüchse die Zähne. Die linke Niere stellt hauptsächlich das Yin, dar, die

rechte Niere das Yang, von ihr geht das Feuer im Körper aus, das sogenannte „Ming Meng“. Sie ist zuständig für die Verteilung und Verdampfung des Wassers im Körper, ebenso für die Ausscheidung mit Hilfe der Blase. In der Chinesischen Medizin wird der Leib in drei Brennräume „Jiao“ unterteilt, wobei die Nieren mit der Blase den unteren Erwärmer darstellen, Milz und Magen den mittleren und letztendlich Herz und Lunge den oberen Erwärmer

Feinstofflich gesehen ist die Niere zuständig für den Überlebens- und Fortpflanzungstrieb, die sexuelle Energie hängt von den Nieren ab, ist das Nieren Qi stark, zeigt sich das in Form von ungehemmter, gesunder Sexualität, frei von Scham und Verdrängung.

Spiritueller Aspekt (ZHI)

Das Wasser ist der Anfang allen Lebens, somit sind die Nieren der Sitz des Lebensfunken, ZHI ist unser Motor, unsere Treibkraft.

ZHI steht für Mut, Weisheit, Willenskraft, geistige Stärke, die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen.

Ist das Nieren-Qi stark, ist auch das ZHI, der Wille stark, Ziele werden durch Durchhaltevermögen und Initiative erreicht, man lässt sie nicht so leicht von seinen Vorhaben abbringen.

Im Gegensatz bei schwachem Nieren-Qi, wo ebenso Ziele vorhanden und erreicht werden wollen, aber es mangelt an Durchhaltekraft und Entschlossenheit. Es fehlt das „Feuer“, was hinter jedem erfolgreichem Tun steht.

Emotionen (Angst, Schock)

Die Emotionen Angst und Schock haben eine besondere Wirkung auf die Niere.

Das Sprichwort „Das geht mir an die Nieren“ oder „sich vor Angst in die Hosen machen“ sagen doch schon vieles aus. Durch Angstzustände wird vor allem das

Nieren-Qi geschwächt, Angst kann sich auch in Form von Minderwertigkeitskomplexen, Panikattacken oder dem Gefühl von Unsicherheit zeigen. Ist das Nieren-Qi schwach, neigt man eher zu diesen Zuständen, im Gegensatz zu einem starken Nieren-Qi, wo mit Angst anders umgegangen wird, als bei einem Qi-schwachen Menschen. Langandauernde Angstzustände bzw. Schock können in Folge über die Shao-Yin-Achse eine Disharmonie im oberen Erwärmer auslösen (siehe Fallbeispiel 1)

Die Emotion Schock hat eine noch tiefgreifendere Wirkung auf den energetischen Zustand des Körpers. Schockzustände durch z.B. Unfälle, Vergewaltigung oder Tod, etc. führen zu einem akuten Qi-Mangel. Schock beeinträchtigt die Niere dahin, dass die Essenz dazu gebraucht wird, den plötzlichen Mangel an Qi wieder aufzufüllen, Symptome dazu können Schweißausbruch oder Schwindelgefühl sein. Auch kann über die Shao-Yin-Achse das Herz betroffen sein, wobei durch den ebenso schnellen Verlust des Herz-Qi Palpitationen und Herzrhythmusstörungen auftreten können.

Pathologien (Ursachen, Krankheitsbilder)

Nieren-Qi-Mangel

Einen Nieren-Qi-Mangel findet man oft schon durch eine konstitutionelle Schwäche, die Nierenessenz ist eher schwach und auch das Nieren-Qi ist durch eine gewisse „Ängstlichkeit“ leider nicht genügend vorhanden. Einerseits wird durch die andauernde Ängstlichkeit das Nieren-Qi geschwächt, andererseits ist durch das schwache Nieren-Qi Ängstlichkeit in jeder Lebenssituation vorhanden. Das findet sich bei jenen Menschen, die aus der Angst heraus sich nicht trauen Entscheidungen zu treffen, verbunden mit dem Zweifel, ob die Entscheidung gut ist.

Aber ein Nieren-Qi-Mangel kann sich auch durch eine unharmonische Lebensweise manifestieren, wie z.B. durch zuviel körperliche Anstrengung oder permanente psychische Überlastung. Eine zu starke sexuelle Aktivität schädigt ebenfalls das

Nieren-Qi, bei Frauen speziell zu viele Geburten in kurzen Abständen, bei Männern zu viele Ejakulationen.

Auch chronische Krankheiten wie z.B. chronischer Husten aus einer Lungen-Qi-Schwäche kann das Nieren-Qi erschöpfen, Medikamente und denaturierte Lebensmittel können das Nieren-Qi nicht aufrechterhalten.

Fallbeispiel 1:

Ein 65-jähriger Mann, der immer viel gearbeitet hat, auch die Kraft und den Willen hatte, im Leben das umzusetzen, was er sich vorgenommen hat, wird durch länger andauernde Angst und durch ein Schockerlebnis (Krankheit und letztendlich Tod der Tochter) völlig aus dem Gleichgewicht gebracht. Innerhalb eines halben Jahres fanden sich Symptome wie Schleim in der Lunge, Luftnot (Lungen-Qi Mangel) und Herzrhythmusstörungen (Herz-Qi-Mangel). Hier ist durch den langen Zustand der Angst ein das Nieren-Qi geschwächt worden, auch schon verbunden mit Trauer und Zukunftssorgen, die der Lunge zugeordnet werden (siehe Kapitel Element Metall), der vorerst das Nieren-Qi erschöpft hat und in weiterer Folge durch den Schock auch das Herz-Qi über die Shao-Yin-Achse beeinträchtigt hat.

Kräuter bei Nieren Qi-Mangel: Wacholderbeeren, Hagebutte, Ginseng, Rosmarin

Nieren-Yin-Mangel

Bei einem Nieren-Yin-Mangel findet man oft den Zustand eines erschöpft und ausgezehrt seins, es findet sich eine Unruhe mit der Unfähigkeit zu entspannen, auch findet man oft die sogenannte „Hitze der Fünf Flächen“. Durch das Gefühl eines Mangels, den Menschen mit Yin-Mangel verspüren, sind sie oft durch die Leere Hitze überaktiv und angetrieben. Gerade in der heutigen Zeit, wo emotionale Belastungen wie Versagensängste, Verlustängste, geistige Überarbeitung dominieren, die Hauptursache für dieses Symptom. „Menschen mit erschöpftem Wasser brauchen Zuversicht und das Gefühl von Sicherheit von ihrer Umwelt“. ¹ Eine verlangsamte Lebensweise, sowie einen gewissen Rhythmus in der Lebensgestaltung und genügend Ruhephasen nähren das Nieren-Yin, um die Reserven immer wieder aufzufüllen.

Ursachen für einen Nieren-Yin-Mangel können auch wieder eine konstitutionelle Schwäche, Mangelernährung in der Kindheit, sowie chronische Überarbeitung mit fehlenden Entspannungsphasen, Schlafmangel, chronische Krankheit und Medikamente sein.

Kräuter bei Nieren Yin-Mangel: Hopfen, Baldrian, Johanniskraut

Nieren Yang Mangel

Müdigkeit und Antriebslosigkeit sind die Hauptsymptome eines Nieren-Yang-Mangels, hier fehlt es an Feuer. Dadurch werden auch alle anderen vom Nierenfeuer abhängigen Organe zu wenig unterstützt. Von emotionaler Seite haben Menschen mit Nieren-Yang-Mangel speziell Probleme, Herausforderungen ohne Angst zu begegnen, sie neigen dazu pessimistisch zu sein und wirken eher langsam und ruhig.

Andere Ursachen für einen Nieren-Yang-Mangel können auch wiederum konstitutionelle Schwäche, chronische Krankheiten und Medikamente und auch eine langjährige vegetarische Ernährung mit Rohkost sein, wodurch das Nieren Feuer auskühlt.

Kräuter bei Nieren-Yang-Mangel: Dillsamen, Fenchelsamen, Nelken, Zimtrinde

Allgemeine Empfehlungen:

Um die Nieren zu stärken sind Aktivitäten im Wechsel mit entspannender Ruhe besonders gut: auf der einen Seite wird der Yang-Aspekt durch Abenteuer und Meistern von Herausforderungen besonders gestärkt, das Yin der Nieren wird man am besten mit ausreichend Schlaf bzw. Stille (z.B. Meditation) ausgeglichen.

Der Geist ZHI kann mit Wanderungen in den Bergen und körperlicher Betätigung am besten gestärkt werden.

Nahrungsmittel für die Niere: siehe Tabelle 1

ELEMENT HOLZ

Wenn wir weitergehen im Zyklus der 5 Elemente kommen wir nach dem Wasser zum Element Holz. Holz wird genährt von Wasser, ohne Wasser kein Wachstum, kein Holz. Diese Wandlungsphase steht für Geburt, Frühling, Aufbruch, nach einem langen Winter sprießen Pflanzen, Blätter mit der Kraft des kleinen Yang.

Organe (Leber, Gallenblase)

Die Leber ist zuständig für den reibungslosen Qi-Fluss in Körper, Geist und Seele, sie speichert und reinigt das Blut, verteilt das Blut an die Organe und versorgt die Sehnen und Bänder, sie wird somit als „Herrscher über Blut und Qi“ bezeichnet.

Die Gallenblase ist aus physiologischer Sicht zuständig für die Speicherung und Ausscheidung der Galle, sie zählt zu den Sonderorganen und ist ein direkter Ableger des Nieren Yang. Mehr Bedeutung bekommt die Gallenblase von emotionaler Seite, da sie zuständig ist für die Durchführung von Entscheidungen und Plänen.

Spirituelle Aspekt (HUN)

Die Wanderseele HUN wird von der Leber beherbergt, sie steht für Speicherung aller bewusst oder unbewusst erlebten Ereignisse, auch geht die Chinesische Medizin davon aus, dass alle vorgeburtlichen Erfahrungen und Eindrücke von HUN gespeichert werden. Aus westlicher Sicht entspricht sie der Seele, die nach dem Tod den Körper verlässt und wieder zurückkehrt in den Himmel. Für HUN ist es wichtig, ein gutes Leber- Yin bzw. Leber-Blut zu haben, um in der Nacht Ruhe finden zu können. Bei Mangelzuständen kommt es dann oft zu Alpträumen und Schlafstörungen, da die Wanderseele HUN nicht zur Ruhe kommt, um die Eindrücke des Tages zu verarbeiten. HUN hilft auch dabei mit, die Emotionen, die im Laufe eines Lebens erfahren werden, zu harmonisieren.

Emotionen (Wut, Zorn, Groll)

Die Emotionen Wut, Zorn und Groll sind die Kräfte, die in der Wandlungsphase Holz besonders wirken, z.B. im Frühling braucht das Holz diese yangige und auch

schöpferische Kraft um wachsen zu können und Veränderung zu schaffen. Jeder Mensch hat seinen Lebensplan, die Leber ist dafür mit Hilfe der Gallenblase zuständig, diesen auszuführen und letztendlich zu vollenden. Leider werden oft schon im Kindesalter die Pläne und Vorhaben zurückgedrängt und es wird schwierig im Fluss des Lebens zu bleiben und seine Vorhaben durchzuführen. Mit einer Wut im Bauch wird der Mensch angetrieben, Schwierigkeiten zu überwinden, sein Recht zu verteidigen und die Ziele zu verfolgen. Hier passt auch der uns bekannte Ausspruch „Was ist Dir denn für eine Laus über die Leber gelaufen?!“ ganz gut.

Pathologien (Ursachen, Krankheitsbilder)

Leber-Qi-Stagnation

Eine Leber-Qi-Stagnation ist in unserer heutigen Zeit die häufigste Disharmonie, vor allem Frauen leiden durch eine von der Gesellschaft erwartete und vorgegebene Lebensweise an diesem Syndrom. „Die Leber treibt und auf dem Weg zur Selbstverwirklichung an und ist entschlossen, unser Wachstum zu fördern. Wenn dieser Kraft an ihrer Entfaltung gehindert wird, ist Wut die natürliche Folge“.²

Bei einer Leber-Qi-Stagnation werden Wut und Zorn nicht nach außen gelebt, sie werden unterdrückt und nicht ausgelebt, um den gesellschaftlichen Normen zu entsprechen, daraus entwickelt sich dann eine Frustration, die das Leber-Qi zum stagnieren bringt und in weiterer Folge auch gesundheitliche Probleme schafft.

Fallbeispiel 2:

25-jährige Frau leidet seit 5 Jahren an Zysten in der Leber und an den Eierstöcken, es zeigt sich eine gewisse Frustration dem Leben gegenüber, mit viel Sorgen und Grübeln, die der Milz zugesprochen werden. Im besonderen wurde die Wut, die aus dem „ das eigene Leben nicht leben können“ entstand, nicht ausgelebt, über Jahre wurde diese Wut und Zorn nach innen gerichtet, welche das Leber-Qi zum stagnieren brachte und sich letztlich das Qi kristallisierte.

Kräuter bei Leber-Qi-Stagnation: Schafgarbe, Pfefferminze, Orangenblüten

Leber Yin Mangel

Von emotionaler Seite dominieren bei einem Leber-Yin-Mangel schnell aufflammende Emotionen, hier fehlte eine gewisse Basis (Yin) um äußeren Reizen (Yang) entgegen zu halten, schon harmlose Reize wie z. B. Lärm können Aggressionen entstehen lassen. Ursachen sind hier häufig länger andauernde psychische Belastungen, Überarbeitung, wie auch eine konstitutionelle Schwäche des Leber- und Nieren-Yin, auch ein Leber-Blut-Mangel durch mangelnde Ernährung oder durch große Blutverluste, vor allem bei Frauen durch Menstruation und Geburt.

Kräuter bei Leber-Yin-Mangel: Mariendistel

Leber Yang Mangel

Leber-Yang-Mangel-Menschen sind sehr gemütlich, möchten eher in Ruhe gelassen werden, Emotionen wie Wut und Zorn kennen sie weniger oder gar nicht, es fehlt ihnen an Yang diese Emotionen zu erleben. Ursachen können hier übermäßiger Genuss von kühl und kalt wirkenden Nahrungsmittel, sowie Eindringen von äußerer Kälte. Von emotionaler Seite fehlt es hier sicher an Feuer und Begeisterung, eher sind Toleranz und Anpassungsfähigkeit vordergründig.

Feuchte Hitze in der Leber

Feuchte-Hitze besteht einerseits aus Nässe bedingt durch zu viel Sorgen und Grübeln (Milz), andererseits aus Hitze durch Zorn und Aggression, Eifersucht kann zu diesem Syndrom führen, andererseits kann Feuchte-Hitze in der Leber uns Menschen den Umgang mit Eifersucht das Leben schwer machen.

Kräuter bei Feuchte-Hitze in der Leber: Brennessel, Chrysanthemen, Löwenzahn

Allgemeine Empfehlungen:

Auch die Leber braucht eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe: kreatives Schaffen, wie malen, basteln tun der Leber gut, bei Leber-Qi-Stagnation ist es wichtig sich zu bewegen und zu strecken mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen (z.B. Yoga

oder Tai-Chi), um den Fluss der Leber zu unterstützen. Andererseits sind auch ruhige Phasen sehr wichtig, um zu entspannen, einfach faulenzten tut besonders gut.

Der Geist HUN kann über das Leberblut gestärkt werden.

Nahrungsmittel für die Leber: siehe Tabelle 1

ELEMENT FEUER

Die Zeit der Wandlungsphase Feuer wird als das höchste Yang bezeichnet, im Jahreszeitenzyklus entspricht dies dem Sommer, die Sonne hat ihren Höchststand erreicht, die Tage sind länger als die Nächte, das Leben vibriert. Die hohen Temperaturen des Sommers bringen Freude, Begeisterung aber auch Erregung und Unruhe. In den südlichen Ländern ist man sich dessen bewusst, zur Mittagszeit, wo das Yang am höchsten ist, ziehen sich die Menschen etwas zurück, um Ruhe und Kühle zu finden, damit sich das Yin nicht allzu sehr erschöpft, die Siesta.

Organe (Herz, Dünndarm)

Das Herz wird in der chinesischen Medizin auch als Kaiser, Herrscher der inneren Organe bezeichnet, die wichtigsten Aufgaben des Herzens sind die das Blut zu regieren und die Blutgefäße zu kontrollieren; im Herzen findet die Umwandlung von Nahrungs-Qi in Blut statt, zudem öffnet sich das Herz in der Zunge. Ein starkes wohlgenährtes Herz zeigt sich bei Menschen in der Ausstrahlung. „Man sieht nur mit dem Herzen gut“ ist ein Ausspruch aus dem Buch *Der Kleine Prinz* Antoine de Saint-Exupéry, denn der Geist SHEN zeigt sich in den Augen.

Der Dünndarm ist hauptsächlich dafür verantwortlich, reines von unreinem zu trennen, sowohl von physischer als auch von psychischer Seite (geistige Klarheit), die unreinen Anteile werden weiter an den Dickdarm gegeben und ausgeschieden, der reine Anteil geht an das Herz weiter.

Spiritueller Aspekt (SHEN)

Das Herz ist der Sitz des Geistes SHEN, der neben Qi und Jing einer der 3 Schätze SAN BIO des Körpers ist. Hier wird unterschieden: zum einen steht SHEN für Bewusstsein, mentale Fähigkeiten bzw. den Intellekt, andererseits umfasst der Geist SHEN die mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte aller anderen Organe, besonders der Yin-Organen und ihrer Geistwesen. Ein gutes SHEN zeigt sich in klaren Augen, gutem Auffassungsvermögen, Eigenschaften wie verständnisvoll, begeistert, sowie Lebensfreude und Optimismus.

Das Bewusstsein SHEN nimmt in etwa nur 10 % unserer täglichen Eindrücke, Ereignisse und Erfahrungen wahr, die restlichen 90 % werden unbewusst von HUN bzw. PO übernommen, das in der Chinesischen Medizin als YUAN SHEN bezeichnet wird. In der Nacht projiziert die Seele HUN (= speichert Vergangenheit) Bilder und Emotionen auf SHEN und werden somit als Träume erlebt, darum ist es wichtig ausreichend ein starkes Leber- bzw. Herzblut zu haben, um den Geistwesen ihr Ruhelager zu sichern, um nicht übermäßig zu träumen.

Ist das Herz stark und ausreichend Blut vorhanden, so ist die psychische Aktivität normal, das emotionale Leben ist ausgeglichen, das Bewusstsein klar, das Gedächtnis präzise, das Denken scharf und der Schlaf tief“.³

Emotionen (Freude, Begierde)

„Mit geht vor Freude das Herz über“! Dieser Ausspruch sagt aus, dass Freude etwas wunderbares und schönes ist. Mit dieser Freude ist jene gemeint, wenn man z.B. mit lieben Freunden gesellig zusammensitzt, eine gute Musik hört oder einfach in der Natur das Wunderschöne sieht und sich daran freut. Damit tut man nicht nur seinem Herzen etwas gutes, auch alle anderen inneren Organe entspannen sich und garantieren ein harmonisches Funktionieren.

Übermäßige Freude, die in Erregung, Lust und Begierde übergehen kann, kann zur Folge haben, dass die Grenzen überschritten werden und alles außer Kontrolle gerät.

„Das Qi ist trunken und taumelt vor Erregung. Es verlässt seinen Platz. Dadurch gerät alles in Unordnung“.⁴

Andererseits wenn die Freude gänzlich im Leben fehlt, macht sich Unzufriedenheit breit, man kann die schönen Dinge des Lebens nicht mehr sehen und wahrnehmen, der Geist SHEN wird nicht genährt.

Pathologien (Ursachen, Krankheitsbilder)

Herz-Qi-Mangel

Hier können übermäßige, länger andauernde psychische Belastungen, geistige Überarbeitung bzw. viel reden ursächlich sein, auch ein konstitutioneller Nieren- und Milz-Qi Mangel kann dafür verantwortlich sein. Diese Menschen fühlen sich sehr müde durch die Belastungen, wollen in Ruhe gelassen werden, zudem fehlt es ihnen oft an Optimismus und Begeisterungsfähigkeit.

Fallbeispiel 3:

35 jähriger Mann, der einen sehr stressigen Beruf mit ständigem Reden und Erklären hat, zeigt Symptome wie blasses, trauriges Gesicht, leichte Ödeme im Gesicht und das Bedürfnis nach Ruhe am Abend, das Reden fällt ihm oft schwer. Hier liegt sicher auch eine Nieren-Qi-Schwäche vor (konstitutionell oder erworben), dadurch auch die Ödeme im Gesicht, das traurige Gesicht und das oft plötzliche „nicht mehr Reden wollen“, zeigen hier eine Schwäche des Herz-Qi an.

Kräuter bei Herz-Qi-Mangel: Ginseng, Rosmarin, Rosenblüten, Jasminblüten

Herz-Yin-Mangel

Bei einem Herz-Yin-Mangel sind die Ursachen oft lang andauernde Angstzustände, die über die Shao-Yin-Achse das Nieren- bzw. das Herz-Yin erschöpfen, auch durch Schlafmangel kann das Herz-Yin erschöpft werden. Diese Menschen sind eher unruhig, stets unzufrieden mit dem, was sie geschafft haben, sie tun sich schwer in Ruhe etwas zu genießen. Hier ist die Emotion Begierde vorrangig, ihre Ziele sind hochgesteckt, die schwer zu erreichen sind, davon die ständige Unzufriedenheit.

Dies kann sich im Bereich von vorgenommenen Berufszielen, aber auch in der Liebe vorkommen, wenn Liebe nicht erwidert.

Kräuter bei Herz-Yin-Mangel: Melisse, Hopfen, Johanniskraut, Weizentee mit Datteln

Herz-Yang-Mangel

Im Gegensatz zum Herz-Yin-Mangel dominieren hier Zustände wie Begeisterungsunfähigkeit, Pessimismus und fehlende Freude. Diese Menschen machen sich weniger Gedanken über ihre Vorhaben und Ziele im Leben, sie haben aufgrund der Müdigkeit und des Erschöpfungszustandes einfach keine Kraft dazu. Ursächlich ist ein vorangegangener allgemeiner Qi-Mangel, der letztendlich in einen Yang-Mangel übergegangen ist, auch kann ein Nieren Yang Mangel über die Shao-Yin-Achse dafür verantwortlich sein (angeboren oder erworben). Chronische Krankheiten und die Gabe von Medikamenten können ebenso Ursache für einen Herz-Yang-Mangel sein.

Kräuter bei Herz-Yang-Mangel: Schnittlauch, Rosmarin, roter Ginseng, Nelken

Allgemeine Empfehlungen:

Das Herz können wir besonders mit Ritualen stärken, die uns gut tun bzw. uns Freude machen: regelmäßiges Aufsuchen eines Lieblingsplatzes in der Natur, die jährlichen Feste (z.B. Sommersonnenwende) sind wichtig für uns. Singen und Gedichte vortragen erfreuen das Herz, jede Lebensfreude kann auch als Herzensfreude gesehen werden. Ruhe und Einkehr mit Gebeten und Meditation lassen die Verbindung zum Göttlichen stärken.

Der Geist SHEN wird mit Disziplin, Ordnung, ausreichend Schlaf, ethischer Lebensführung und Vertrauen ins Leben gestärkt.

Nahrungsmittel für das Herz: siehe Tabelle 2

ELEMENT ERDE

Die Erde ist das Kind des Feuers, nach einem schönen Sommer mit viel Aktivitäten und Unternehmungen wird es im Spätsommer, der der Wandlungsphase Erde entspricht wieder ruhiger. Das Yang wird wieder schwächer, das Yin entfaltet sich. Es ist die Zeit, in der die Früchte geerntet werden um genährt zu werden.

Die Erde steht für Stabilität, Zentrierung, um nach Phasen des Sturmes und der Aufruhr wieder in sich zu kehren.

Organe (Milz, Magen)

Die Milz und der Magen repräsentieren den mittleren Erwärmer, die Milz ist das Hauptorgan des Verdauungsprozesses, durch die Umwandlung und den Transport der Nahrungssensenzen, zudem ist sie für die Trennung von brauchbaren und unbrauchbaren Anteilen zuständig. Eine weitere Aufgabe der Milz ist die Zuständigkeit für die Abdichtung der Gefäße und sie kontrolliert somit auch das Blut, sie versorgt die Muskeln und die Extremitäten. „Ist die Milz stark, ist es auch um die körperliche Vitalität gut bestellt, und dann gibt das Muskel- und Bindegewebe dem Körper festen Halt“.⁵

Der Magen ist dafür zuständig, die Nahrung zu empfangen und zu verarbeiten, der Magen wird als Yangwurzel der Mitte bezeichnet, hingegen ist die Milz die Yin-Wurzel der Mitte.

Spirituelle Aspekt (YI)

Der Geist der Erde ist das YI – das Denken! Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit, Achtsamkeit, all diese Eigenschaften übernimmt YI. Ist die Milz bzw. *die Mitte* stark, ist alles im Fluss, Gedanken kommen und gehen, Entscheidungen werden nach einem angemessenen Klassifizieren und Zuordnen von Möglichkeiten getroffen, zudem eine gute Konzentrationsfähigkeit und ein klares und scharfes Denken.

YI ist zuständig, die Erfahrungen, die jeder Mensch in seinem Leben macht, reifen zu lassen und zu absorbieren. „Im idealen Fall nähren uns unsere Erfahrungen – so

sehr, dass wir sprichwörtlich sagen, wir zehren von unseren Erinnerungen, wenn wir schwierige Zeiten durchleben“. ⁶

Das Denken, das über die Sprache nach außen getragen wird, ist bestenfalls mit der Wahrheit des Herzens in Übereinstimmung.

Emotionen (Grübeln, Sorgen, Nachdenken)

Grübeln und Sorgen sind in unserer Gesellschaft eine sehr häufige Emotion, speziell Sorgen über Familie, Finanzen bzw. Arbeitsplatz dominieren. „Unter Nachdenklichkeit verstehen wir in diesem Zusammenhang übermäßiges Denken, übermäßige mentale Arbeit oder zu intensives Lernen. All das schädigt die Milz und verursacht Müdigkeit, Appetitverlust und weiche Stühle“. ⁷ In der chinesischen Medizin wird übermäßiges Denken auch als „geistiger Zucker“ bezeichnet, man hält ständig fest an Eindrücken, dadurch kommt es zu Nässe, weiters zur Verlangsamung des Qi- und Blut-Flusses, man verspürt ein schweres, dumpfes Gefühl, Trägheit und Müdigkeit, dies kann sich sogar auf die gesamte Persönlichkeit auswirken.

Pathologien (Ursachen, Krankheitsbilder)

Milz-Qi-Mangel

Bei einem Milz-Qi-Mangel ist sicher übermäßiges Grübeln ursächlich, man kann Gedanken nicht mehr loslassen, nicht einordnen, sie drehen sich im Kreis und bilden bildlich gesprochen ein „Knäuel“, aus dessen Verwirrungen man schwer herausfindet. Menschen mit Milz-Qi-Mangel fühlen sich geistig kraftlos und müde bzw. konzentrationschwach. Andererseits können auch äussere Faktoren wie denaturierte Nahrungsmittel, zuviel Rohkost und Milchprodukte bzw. mangelnde Bewegung Ursache für ein nicht mehr klares Denken verantwortlich sein.

Kräuter bei Milz-Qi-Mangel: Kümmel, Süßholz, Koriandersamen, Ysop, Liebstöckl, Mandarinenschale

Milz-Yang-Mangel

Ein Milz-Qi-Mangel kann in einen Milz-Yang-Mangel übergehen, bei dem neben der geistigen Müdigkeit die körperliche Trägheit und Schwere dominiert.

„Menschen mit einem Milz-Yang-Mangel sind nicht fürsorglich, hilfsbereit und unterstützend (..positiven Yang-Emotionen..), statt dessen neigen sie dazu, stark zu „Grübeln“. ⁸ Auch eine depressive Stimmung und Pessimismus können sich bei einem Milz-Yang-Mangel zeigen.

Kräuter bei Milz-Yang-Mangel: Fenchelsamen, Koriandersamen, Nelke, Zimt

Fallbeispiel:

40 jährige Frau, die auf den ersten Blick keine Zeichen einer Nässe zeigt (klein, zierlich, temperamentvoll), ernährt sich sehr ausgeglichen mit wenig Rohkost und wenig Süßem, zeigt Symptome wie Blähungen und übel riechenden Stuhl. Sie sagt, dass sich ständig Gedanken und Sorgen speziell über die Familie und auch die täglichen Dinge des Lebens macht, Entscheidungen zu treffen fallen ihr besonders schwer. Durch die geschwächte Milz wird Nässe erzeugt, die sich mit der Hitze (vor allem in ihrem Herzen, die an den Dünndarm weitergegeben wird) verbindet, und zu einer Feuchten-Hitze im Dünndarm bzw. Dickdarm führt.

Allgemeine Empfehlungen:

Berührungen, wie Massagen (z.B. Tuina, APM) tun der Milz besonders gut, körperliche Berührungen, wie Umarmungen von lieben Menschen oder auch die eigene liebevolle Arbeit mit dem eigenen Körper sind besonders wichtig, einfach gesagt die menschliche Nähe (Mutter-Kind-Beziehung wird z.B. mit Stillen besonders gestärkt, Kind fühlt sich sicher und geborgen). Vor allem das bewusste Wahrnehmen der Natur, der Mutter Erde, stärkt die Milz: barfüßig im Morgentau spazieren gehen, Gartenarbeiten, mit den Händen in der Erde graben, sich einfach ins Gras legen und genießen, wie wir von der Erde getragen werden.

YI wird mit Achtsamkeit, Disziplin und besonders der Regelmäßigkeit gestärkt.

Nahrungsmittel für die Milz: siehe Tabelle 2

ELEMENT METALL

Nach Einbringen der reifen Früchte und Ernte in der Wandlungsphase Erde beginnt die Zeit der Trockenheit – die Wandlungsphase Metall. Die Feuchtigkeit zieht sich aus den Pflanzen und Früchten zurück, in der Natur wird alles trocken, die Blätter verlieren ihr Grün, alles wird brüchig und spröde. Es ist die Zeit des kleinen Yin, das langsam wächst und sich auf die Ruhe und Zeit der Regeneration des Winters, wo wir wieder in die Wandlungsphase Wasser kommen, vorbereitet.

Organe (Lunge, Dickdarm)

Die Lunge, die dem Element Metall zugeordnet ist, hat die Aufgabe eine Grenze zwischen der inneren und der äußeren Welt zu schaffen, auch entspricht dies dem Gefühl der persönlichen Abgrenzung. Zu wissen, was gut und schlecht für uns ist, ist ein Zeichen dafür, dass unsere Grenze gut definiert ist, vor allem „ja sagen, wenn wir etwas sollen und „nein sagen“, wenn wir nicht wollen.

Sie wird als „Meister des Qi“ in der chinesischen Medizin bezeichnet, da sie dafür zuständig ist, das Atmungs-Qi in den Organismus zu bringen und mit Hilfe des Nahrungs-Qi der Milz das Wahre-Qi bildet.

Das Yang-Organ der Lunge ist der Dickdarm, seine Aufgabe ist es nach dem Dünndarm weiter zu sortieren bzw. zu resorbieren und Unbrauchbares aus dem Körper zu entfernen (auch den seelischen Müll). Lunge und Dickdarm sind gemeinsam für die Abwehr von äußeren schädigenden Einflüssen verantwortlich, von ihnen hängt laut chinesischer Medizin die Widerstandskraft des Körpers ab.

Spirituelle Aspekt (PO)

Die Körperseele PO, auch Lebenswille genannt ist der Geist der Lunge; im Gegensatz zur Hauchseele HUN, die nach dem Tod in den Himmel zurückkehrt, bleibt die Seele PO nach dem Tod in den Knochen.

PO kontrolliert alle lebensnotwendigen Reflexe wie Atmung, Herzklopfen, Nahrungsaufnahme und Ausscheidung, ist PO stark, möchte man gedeihen,

wachsen, existieren, PO hält die Lebensinstinkte aufrecht, wittert Gefahr und schützt uns so vor Gefahren.

Menschen mit einem zu starken PO zeigen Eigenschaften wie Egoismus, Rücksichtslosigkeit, Geiz bzw. auch Unsicherheit, was die Zukunft betrifft. Bei einem schwachen PO ist der Selbstwert gering, der Lebensinstinkt geschwächt und Eigenschaften wie großzügig und selbstlos stehen im Vordergrund.

Emotionen (Zukunftssorgen, Trauer)

Die Emotion Traurigkeit (auch Gram und Reue) schwächen vor allem das Lungen-Qi und können bei längerem Bestehen zu einer Qi-Stagnation führen. Speziell die Trauer über den Verlust eines lieben Menschen sollte nicht zu lange dauern, 1 Jahr wird in der chinesischen Medizin als angebracht und normal gesehen, danach sollte wieder versucht werden, ins Leben zurückzufinden.

Sorgen über die Zukunft werden unterschieden in Sorgen materieller bzw. ideeller Natur: Sorgen materieller Natur (Vermögen, Erbschaften,..) wirken vorwiegend auf den Dickdarm, Sorgen ideeller Natur (Verlust der Heimat bei Flüchtlingen, Obdachlosen) verletzen vor allem das Lungen-Yin.

Pathologien (Ursachen, Krankheitsbilder)

Lungen-Qi-Mangel

Bei einem Lungen-Qi-Mangel dominieren Symptome wie körperliche und emotionale Kraftlosigkeit, eine schwache leise Stimme und Kurzatmigkeit. Vor allem eine länger bestehende Trauer ist oft Ursache dafür, auch kann ein berufsbedingtes ständiges Sitzen in gebeugter Haltung und viel reden das Lungen- und auch Herz-Qi erschöpfen, weiters kann eine konstitutionelle Schwäche dafür verantwortlich sein.

Ein Lungen-Qi-Mangel kann auch Störungen des Dickdarmes bringen, Verstopfung ist ein häufiges Symptom. Feinstofflich gesehen kann Verstopfung auf körperlicher

Ebene auch Zeichen einer „verstopften Geisteshaltung“, wie Dickköpfigkeit, und Sturheit sein. Loslassen und Veränderung sind bei diesen Menschen fast ein Ding der Unmöglichkeit, Unbrauchbares muss immer wieder entfernt werden, um Neuem Platz zu schaffen.

Kräuter bei Lungen-Qi-Mangel: Isländisch Moos, Rosmarin, Ysop, Huflattich

Lungen-Yin-Mangel

Menschen mit einem Lungen-Yin-Mangel fühlen sich oft in ihrem Dasein nicht wohl, haben keine Zukunftsperspektiven bzw. haben ihre Lebensaufgabe noch nicht erkannt bzw. gefunden.

Ursachen können hier neben chronischen Erkrankungen der Lunge, Kinderkrankheiten (z.B. Keuchhusten) bzw. Rauchen und übermäßig scharfe Nahrungsmittel, wiederum die entsprechenden Emotionen Trauer und Sorge sein.

Kräuter bei Lungen-Yin-Mangel: Borretsch, Eibischwurzel, Lungenkraut, Spitzwegerich

Allgemeine Empfehlungen:

Am besten wird die Lunge mit der Einatmung von reichlich frischer und reiner Luft gestärkt, vor allem mit körperlicher Bewegung und bewusstem Atmen. Über die Haut kann die Lunge mit Bürsten und Abreibungen gestärkt werden, auch das Tragen von angenehmer, nicht einengender Kleidung tut gut.

Respekt, Mitgefühl und die Steigerung des Selbstwertes kräftigen vor allem die Körperseele PO.

ZUSAMMENFASSUNG

Was wäre das Leben ohne Emotionen, wie schön ist es doch nach einer Zeit von Trauer und Sorgen wieder Freude im Leben zu haben, Angstzustände zu überwinden macht uns noch stärker. Wichtig dabei ist nur, die Emotionen bewusst wahrzunehmen, sie nicht zu verdrängen, denn nur so bereichern sie unser Leben. Es geht in der Chinesischen Medizin nicht darum Gefühle bzw. Emotionen zu negieren oder zu unterdrücken, vielmehr bewusst mit ihnen umzugehen.

Es wird immer wieder für uns Phasen Leben geben, in denen wir uns mit Kummer, Angst und Sorge auseinandersetzen müssen, aber eines ist gewiss:: Es kommt auch ganz sicher wieder eine Zeit, in der Freude und Zuversicht dominieren!. So wie die Wandlungsphasen von einer in die andere übergehen, die eine bringt die andere hervor, und das ist eine sichere Angelegenheit. Letztendlich können wir immer etwas daraus erfahren, besonders unseren Lebensweg zu erkennen und zu gehen.

Wir können uns mit einem bewussten Verhalten in jeder Hinsicht stärken, z.B. mit einem guten Essen in Ruhe und angenehmer Gesellschaft (ohne Fernseher oder Tageszeitung) tun wir unserer Milz etwas gutes, die wunderschöne Natur oder das Strahlen aus großen Kinderaugen erfreut unser Herz, usw.

Darum sollten wir, so weit wie möglich, jeden Tag in vollem Bewusstsein leben, denn dann braucht unser Körper nicht mit Unwohlsein oder gar Krankheit aufzeigen, dass mit unserer Lebensweise etwas nicht stimmt.

Tabelle 1: Nahrungsmittel für die Niere und die Leber

	Nieren Qi	Nieren Yin	Nieren Yang	Leber Qi	Leber Yin	Leber Yang
Getreide	Amaranth	Amaranth	Grünkern	Grünkern	Amaranth	
	Buchweizen	Buchweizen		Hafer (nicht bei Hitze)	Dinkel	
	Gerste	Dinkel			Mungbohnen	
	Grünkern	Hirse			Weizen	
	Hafer	Kamut				
			Kichererbsen <i>Linsen*</i> Mungbohnen Weizen			
Gemüse	Fisolen	Algen	Fenchelknolle	Brokkoli	Brokkoli	Bärlauch
	Kartoffel	Schwarzwurzel	Knoblauch	Karotten	Champignon	Fenchelknolle
		Spargel weiss	Lauch	Kohlrabi	Karotten	Knoblauch
		<i>Weizenkeimöl*</i>	Petersilienwurzel	Radieschen	Kraut rot	Lauch
		Olive grün	Zwiebel		Petersilienwurzel	
		Olivenöl			rote Rüben	
					Sellerie	
					Spinat	
					Tomaten	
					Olive grün	
Obst/Nüsse		Cashewnuss		Apfel	Ananas	
		Feigen			Apfel	
		Johannisbeere			Erdbeere	
					Hollerbeeren	
					Johannisbeere	
				Kirsche		
	Nieren Qi	Nieren Yin	Nieren Yang	Leber Qi	Leber Yin	Leber Yang
	<i>Mohn*</i>	Mandeln	Maroni		Kiwi	
	Pistazien	Quitten	Mohn		Longanfrüchte	
	Quitten	Rhababer	Pistazien		Mandarinen	
	Stachelbeere	Rosinen	Walnuss		Marillen	
	Walnuss	<i>Sesam*</i>			Nektarine	
	Zitrone	Stachelbeere			Pfirsich	
		Trauben weiss			Quitten	
		Weichseln			Rhabarber	
		Zwetschke			Rosinen	
					Sesam	
				Sonnenblumenkerne		
				Stachelbeere		
				Trauben rot		

Fleisch/Fisch	Aal	Austern	Aal			Wassermelone	
	Barsch	Barsch	Forelle			Weichseln	
	Forelle	<i>Butte*r</i>	Garnelen			Zitrone	
	Garnelen	<i>Eier*</i>	Hirsch			Zwetschke	
	Huhn	Ente	Huhn			Aal	
	Hummer	Hühnerleber	Hummer			Austern	
	Kabeljau	Kabeljau	Kabeljau			Eier	
	Kalb	Karpfen	Lachs			Ente	
	Karpfen	<i>Kaviar*</i>	Lamm			Garnelen	
	Lachs	Krabben				Hühnerleber	
	Lamm	<i>Lammnieren*</i>				Kaviar	
	Lammnieren					Lachs	
		Nieren Qi	Nieren Yin	Nieren Yang	Leber Qi	Leber Yin	Leber Yang
Gewürze	Schaf-/Ziegenmilch	Nieren	Miesmuscheln	Schaf	Thunfisch	Schaf	
	Nieren Qi	Schweinefleisch	Nieren	Wildschwein	Tintenfisch		
	Rebhuhn	Thunfisch	Schaf		Wildschwein		
	Schaf	Tintenfisch	Ziege				
	Taube	<i>Wildschwein*</i>					
	Wachtel						
	<i>Wildschwein*</i>						
	Ziege						
	Chili	Hefe	Bockshornklee	Basilikum	Curcuma	Bockshornklee	
	Curry mild		Chili	Chili		Chili	
	Dill		Dillsamen	Curcuma		Fenchelsamen	
	Nelke		Nelke	Curry mild		Petersilie	
	Rosmarin		Petersilie	Koriandersamen			
			Rosmarin	Oregano			
			Petersilie				

Tabelle 2: Nahrungsmittel für Herz und Milz

	Herz Qi	Herz Yin	Herz Yang	Milz Qi	Milz Yin	Milz Yang	
Getreide	Buchweizen	Dinkel		Buchweizen	Buchweizen		
	Hafer	Kamut		Gerste	Mais		
		Roggen		Grünkern			
		Weizen		Hafer			
				Hirse			
				Mais			
				Quinoa			
				Roggen			
	Gemüse	Knoblauch	Weizenkeimöl*		Fenchelknolle	Aubergine	Fenchelknolle
					Fisolen	Avocado	Zwiebel
				Karotten	Brokkoli		
				Kartoffel	Champignon		
				Kohlrabi	Paprika		
				Kürbis	Schwarzwurzel		
				Olive grün	Sellerie		
				Pastinake	Tomaten		
				gelbe Rüben	Weizenkeimöl		
				Spargel grün	Zucchini		
				Süßkartoffel			
				Zwiebel			
Obst/Nüsse			Cashewnuss		Apfel	Apfel	
		Erdnuss		Cashewnuss	Banane		
		Kirsche		Datteln	Cashewnuss		
				Erdnuss			
				Feigen			
				Kirsche			
	Herz Qi	Herz Yin	Herz Yang	Milz Qi	Milz Yin	Milz Yang	
Fleisch/Fisch	Longanfrüchte	Longanfrüchte		Longanfrüchte	Mango		
		Wassermelone		Mango	Nektarine		
				Marillen	Pfirsich		
				Maroni	Quitten		
				Nektarine			
				Pistazien			
				Rosinen			
				Sonnenblumenkerne			
			Eier*	Forelle	Gans		
				Hase	Hase		
			Hummer				
			Kalb				
			Karpfen				
	Herz Qi	Herz Yin	Herz Yang	Milz Qi	Milz Yin	Milz Yang	
	Wildschwein*	Wildschwein*		Schaf-/Ziegenmilch	Wildschwein*	Schaf	
				Pute		Ziege	
				Rebhuhn			
				Rind			

Gewürze

Curcuma
Pfeffer rot
Rosmarin
Schnittlauch

Curcuma
Hefe
Majoran

Cayenne Pfeffer
Rosmarin

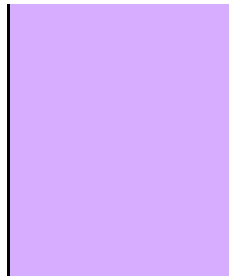
Schaf
Wachtel
Wildschwein*
Ziege
Fenchelsamen
Ingwer
Kardamom
Kreuzkümmel
Kümmel
Lorbeer
Majoran
Paprika scharf
Pfeffer rot
Pfeffer weiss
Rosmarin

Galgant

Bockshornklee
Fenchelsamen
Ingwer
Nelke
Paprika
Pfeffer weiss
Rosmarin

Tabelle 3: Nahrungsmittel für die Lunge

	Lungen Qi	Lungen Yin	Lungen Yang
Getreide	Hafer Reis süß	Reis süß	
Gemüse	Frühlingszwiebel Karfiol Karotten Kohlrabi Kraut weiss Kren Radieschen Zwiebel	Avocado Brokkoli Chinakohl Gurke Karfiol Kohl Kohlrabi Spargel weiss Spinat Zucchini	Knoblauch
Obst/Nüsse	Apfel Datteln Erdnuss	Ananas Apfel Banane Birne Datteln Feigen	
	Lungen Qi	Lungen Yin	Lungen Yang
Fleisch/Fisch	Mandeln Maroni Rosinen Walnuss Karpfen	Mandarinen Mandeln Mango Orangen Rosen Trauben rot Ente	
	Lungen Qi	Lungen Yin	Lungen Yang
Gewürze	Rebhuhn Taube Wachtel Wildschwein Basilikum Chili Curry mild Galgant Ingwer	Wildschwein	Cayenne Pfeffer Piment Senfsamen Thymian Schnittlauch



Lorbeer
Majoran
Oregano
Piment
Senfsamen
Thymian
Schnittlauch

* Nahrungsmittel, die besonders die nachgeburtliche Essenz nähren

ANHANG 2:

Literaturverzeichnis:

¹ *Manuela Heider de Jahnsen*, Das große Buch der chin. Ernährungslehre, S.168

² *Daverick Leggett*, Selbstheilung durch Ernährung, S. 90

³ *Giovanni Maciocia*, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, S. 76

⁴ *Manuela Heider de Jahnsen*, Das große Buch der chin. Ernährungslehre, S. 202

⁵ *Daverick Leggett*, Selbstheilung durch Ernährung, S. 66

⁶ *Manuela Heider de Jahnsen*, Das große Buch der chin. Ernährungslehre, S. 230

⁷ *Giovanni Maciocia*, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, S. 140

⁸ *Florian Ploberger*, Psychologische Aspekte in der TCM, S. 164

Quellenverzeichnis:

Hammer Leon, Psychologie und Chinesische Medizin, Deutsche Erstausgabe 2000, Joy Verlag

Heider de Jahnsen Manuela, Das große Handbuch der Chin. Ernährungslehre, 2. Auflage 2007, Windpferd Verlag

Leggett Daverick, Selbstheilung durch Ernährung, 1. Auflage 2004, Goldmann Verlag

Maciocia Giovanni, Die Grundlagen der der Chinesischen Medizin, 1997, Verlag für Ganzheitliche Medizin, Dr. Erich Würh GmbH

Ploberger Florian, Psychologische Aspekte in der TCM, 1. Auflage 2006, Bacopa Verlag

Schauer Claudia, Kursunterlagen „5 Elemente Ernährungsausbildung“ 2006, Bacopa

Vitalakademie, Kursunterlagen „Chinesische Energiearbeit“ 2005-2006, Vitalakademie Linz

Ehrenwörtliche Erklärung zur Abschlussarbeit

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-bez. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

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

Haag, am 16. Mai 2008

Ort, Datum

Unterschrift