

## Der Winter in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Im Winter verlangsamt sich das Leben und die Natur ruht sich aus. Tiere fallen in den Winterschlaf, die Pflanzensamen schlummern in der Erde, die Felder liegen brach, das Wasser geht in seinen härtesten Aggregatzustand über, es gefriert. Es ist die Zeit des Verschließens und des Speicherns. Im Winter sind die Tage kürzer und die Dunkelheit bricht früher herein. Das bedeutet, dass wir früher zu Bett gehen (sollten), unsere Aktivitäten auf das Nötigste beschränken und unsere Qi-Reserven schonen und schützen sollten um gesund zu bleiben. Das Element dieser Jahreszeit ist **das Wasser**. Dies ist, von allen Elementen, am stärksten Yin.

Wasser ist überall in der Natur vorhanden. Es kann flüssig, gasförmig oder fest sein. Wenn sie aus dem Fruchtwasser auf die Welt kommen, bestehen Neugeborene noch zu 80% aus Wasser, Erwachsene noch aus 55-60%. Verglichen mit der Wendigkeit und Flexibilität von Kindern, die sie ihrem in hohem Gehalt an reinem Wasser verdanken, sind 80-jährige ausgedörrter, härter und unflexibler.

Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Ruhe und Aktivität ist wichtig für ein gutes Gleichgewicht des Wasser Elements. Überarbeitung und Schlafmangel schwächen dieses Element nachhaltig. Völlige Erschöpfung oder Müdigkeit sind typisch für eine Störung und man hat den Wunsch sich ganz „auszuklinken“ da keine Reserven mehr vorhanden sind.

Die Organe des WE sind die Blase und die Niere.

Die Nieren kontrollieren die Wasserwege. Sie stellen für die täglichen Arbeiten die Energie, das Qi, zur Verfügung. Im Su Wen heißt es: „Die Nieren sind für die Erzeugung von Stärke zuständig. Von ihnen leiten sich Befähigung und Können her.“ Nieren Energie, zuständig für Können, Fähigkeiten und Klugheit - das sind doch tolle Eigenschaften! Wie hängt das jetzt aber alles mit den Nieren zusammen?

Nieren speichern die sog. Jing Essenz (= ererbte Konstitution/körperliche Energie) Sie ist eine **beständige Grundlage, die Triebkraft** unseres Qi. Während Qi Veränderungen sich oft sehr schnell vollziehen, geschieht dies bei Jing Bewegungen viel langsamer. Mit der Jing Essenz ist es ein bisschen wie bei einem Bankkonto: Man kann einen Vorschuss in Anspruch nehmen, muss ihn aber am Ende wieder zurückzahlen. Ansonsten gerät man durch Zinsen immer mehr ins Minus. Steuert man nicht früh genug dagegen, wird es immer schwieriger den Saldo auszugleichen. Gesunde Ernährung, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Ruhe, Tai Chi, Qigong und Atemübungen helfen dabei Jin zu nähren.

Die Blase speichert und kontrolliert die Körperflüssigkeiten. Sie sorgt dafür dass trockene und feuchte Bereiche getrennt bleiben. Die richtige Menge und Qualität von Flüssigkeiten wirkt sich nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistig-seelischer Ebene aus. Flüssigkeiten, tragen auf psychischer Ebene durch harmonischen Energiefluss zur Ausgeglichenheit bei.

## Winter-Nahrungsmittel

Wer ständig friert, oft kalte Hände und Füße hat, warme Klimazonen bevorzugt, sich nach einer Tasse Tee gestärkt fühlt generell aber eher müde, lustlos und nie richtig ausgeschlafen ist, sollte den Speiseplan auf Milchprodukte, Salat und Südfrüchte überprüfen und ggf. zumindest im Winter darauf verzichten, denn all diese Dinge wirken kühlend (und gelten als ideale Erfrischung im Sommer) was im Winter nicht notwendig ist. Im Winter sollten aufgrund der vorherrschenden Kälte hauptsächlich warme Nahrungsmittel zu sich genommen werden.

- Getreidesorten: Buchweizen, Amaranth, Hafer, Reis, Hirse, Mais
- Gemüsesorten: Rosenkohl, Wirsing, Bohnen, Kürbis, Frühlingszwiebel, Lauch, Zwiebeln, Fenchel
- Fleisch und Fisch: Rind, Huhn, Lamm, Shrimps, Garnelen
- Obstsorten: Aprikosen, Kirschen, Pfirsich, Himbeeren, Litschis, Kumquats
- Hülsenfrüchte: rote Linsen
- Milchprodukte: Käse, Schaf-/Ziegenmilch
- Gewürze: Anis, Ingwer, Kardamom, Kurkuma, Kümmel, Muskat, Nelken, Senf, Vanille, Zimt, Pfeffer, Chili, Curry
- Nüsse: Erdnüsse, Haselnüsse, Walnuss
- Getränke: abgekochtes warmes Wasser, Tee, Kaffee, Rotwein
- Des Weiteren: heiße Nahrungsmittel (z.B. Lamm, Forelle, viele Gewürze – Ingwer, Zimt, Chili -, Schnaps, Glühwein und Sojaöl) stärken das Immunsystem und verhindern Kälte im Körper, sollten nicht täglich und in großen Mengen zu sich genommen werden.

Im Winter sind nach dem chinesischen Modell der fünf Wandlungsphasen vor allem die Nieren und die Blase anfällig für Krankheiten. Durch regelmäßige warme Fußbäder werden sie gewärmt und in ihrer Funktion gestärkt. So wird's gemacht:

*Sie brauchen: Wanne mit warmen Wasser, Natron oder Basensalz (z.B. Meine Base von Jentschura), ca. 1l heißes Wasser (z.B. im Wasserkocher bereitstellen), 1 Std. Zeit. Kochen sie einen Liter Wasser ab und stellen sie diesen neben ihre Wanne mit warmen Wasser. Geben sie 1-2 EL von dem Basenpulver bzw. Natron in das Wasser in der Wanne und stellen Sie ihre Füße in das angenehm warme Basenwasser. Wenn das Wasser anfängt sich abzukühlen einfach mit dem bereitgestelltem abgekochten Wasser nachfüllen. Mindestens für 30 Minuten im Fußbad bleiben, gerne länger!*

### **Qi-Gong Übung:**

Regelmäßiges Üben der **Nieren-Qi-Übung** hilft durch seine beruhigende und aufbauende Wirkung die Lebenskraft der Nieren zu pflegen und zu stärken, was gerade bei viel Stress im Alltagsleben sehr wichtig ist. Durch die Übung bekommt der Körper mehr Wärme und Vitalität. Übende werden zuversichtlicher und können sich mit Mut und innerer Ruhe am Leben erfreuen, also wieder an Lebensqualität gewinnen.

Wenn möglich, führen Sie diese Übung im Fersenschlussstand durch. Da wirkt sie am besten.

Die Hände werden zuerst vor dem Körper zu einer Schale gefaltet. Beide Hände steigen dann langsam vor dem Körper nach oben bis über den Kopf. Die Handflächen zeigen zum Himmel. Dehnen Sie dabei langsam und sanft von unten nach oben, als wollten Sie „den Himmel stützen“. Spüren Sie bewusst der Dehnung von den Fußsohlen über die Körpervorderseite (Nierenmeridian) bis zu den Händen nach.

Neigen Sie dann den Rumpf nach vorne und führen Sie die gestreckten – aber nicht durchgedrückten (!) – Arme nach unten. Die Handflächen zeigen zum Schluss zum Boden. Wenn Sie dabei auch die

Beine möglichst gestreckt (nicht durchgedrückt!) lassen, entsteht eine intensive Dehnung im unteren Rücken und an der Rückseite der Beine, die aber noch angenehm sein sollte. D.h. bitte nicht übertreiben!

Beim Aufrichten geben Sie zuerst in den Kniegelenken nach und rollen anschließend in einer wellenförmigen Bewegung Wirbel für Wirbel langsam nach oben. Gegen Ende drehen sich die Handflächen wieder nach oben und bilden eine Schale. Diese Übung bitte mehrmals wiederholen.

Diese Übung wirkt positiv auf den unteren Rücken und verhilft besonders nach langem Sitzen und Arbeiten zu neuer frischer Energie. Daher wird sie auch oftmals „Autobahn-Raststätten-Übung“ genannt.

(entnommen aus dem Buch von Schmid-Neuhaus, Schoefer-Happ, Dieter Mayer-Allgaier: Qigong, Akupressur & Selbstmassage. Klett-Verlag 2001)

