

A bamboo steamer basket is filled with a variety of steamed dumplings, including round ones and some with a ruffled top. The dumplings are garnished with fresh green onions. The steamer is placed on a rustic wooden surface.

Dr. Claudia Nichterl

Die neue

# 5 Elemente Küche

**av** BUCH Fernöstliches Wissen – heimische Zutaten



Akupunktur wird in der chinesischen Medizin nicht nur für die Heilung sondern auch für die Gesunderhaltung eingesetzt. (Foto: Principal/shutterstock.com)

## Qi, Yin und Yang

In der Traditionellen Chinesischen Medizin

wird der energetische Zustand eines Organismus durch Begriffe wie **Qi**, **Yin** oder **Yang** beschrieben. **Qi** – die Lebenskraft – lässt sich am ehesten mit unserer modernen Vorstellung von Energie verbinden. Qi hält das Universum in Bewegung und fließt durch unseren Körper.

Die **Yin** und **Yang** Lehre unterscheidet sich sehr grundlegend von der westlichen Medizin und Philosophie. In der westlichen Welt stehen sich immer Gegensätze gegenüber – z.B. rund und eckig, hell und dunkel, voll und leer. Diese Gegensätze schließen einander aus. Yin und Yang dagegen gehen immer ineinander über, Dinge können gleichzeitig sowohl Yin als auch Yang sein, sie bedingen sich gegenseitig, wandeln sich ineinander um und werden daher als sich ergänzende

Eigenschaften verstanden, die in ständiger Bewegung sind. Das zeigt auch das Symbol:



Das Tao Symbol vereint beide Eigenschaften – das Yin und das Yang.

Die beiden Pole bewegen sich und jeder

enthält wie eine Keimzelle immer einen kleinen Teil des anderen, der sich auf dem Höhepunkt des einen zu entfalten beginnt. Diese Bewegung nennt man Qi.

Vereinfacht gesagt ist der menschliche Stoffwechsel ein enges Zusammenspiel von Yin und Yang – eine ständige Umwandlung. Unser Körper ist normalerweise in der Lage, bei Ungleichgewichten einen Ausgleich zu finden. Wenn wir z.B. müde sind, dann ruhen wir uns aus, schlafen und tanken neue Energie. Wenn wir durstig sind, trinken wir und verhindern dadurch, dass unser Körper austrocknet.

Ob sich Symptome von chronischem Ungleichgewicht zu einer Krankheit entwickeln hängt davon ab, wie lange sie bestehen und ob sie beachtet werden oder nicht. Hier kommt die Diagnostik der

Traditionellen Chinesischen Medizin zum Einsatz. Mit Zungen -und Pulsdiagnose und ausführlicher Befragung über Verdauung, Allgemeinbefinden, Ernährungsgewohnheiten etc. sind Ungleichgewichte feststellbar, noch bevor sie sich als Krankheiten manifestieren.

## Die Essenz – Jing

In der TCM ist die **Essenz Jing** (gespr. dsching) jene Substanz, die allem Leben zugrunde liegt. Jing ist kostbar und es gilt, es zu bewahren. Philosophisch gesehen hat Jing zwei Quellen:

Das **vorgeburtliche Jing**, auch „angeborene Essenz“ genannt, entsteht bei der Befruchtung aus dem Jing der Eltern und bestimmt die Konstitution des