

Susanne Hornfeck · Nelly Ma

Chinesische Hausmittel

Heilwissen
aus dem Reich der Mitte



dtv

Inhalt

Einleitung	11
Die drei Grundlagen der Gesundheitspflege	13
Yin und Yang	14
Die fünf Elemente und ihre Wandlungsphasen	15
Nahrungsmittel und ihre thermische Qualität	16
Leitbahnen und Qi	17
Gesund im Jahreslauf	21
CHUN – Der Frühling	23
Frühjahrmüdigkeit und was man dagegen tun kann	24
Feste und Feiern – und die Folgen	27
Fliegende Drachen	30
XIA – Der Sommer	31
Ernährung im Sommer	32
Urlaubs- und Reisezeit	34
QIU – Der Herbst	37
Ernährung im Herbst	38
Massage zur Nierenstärkung	43
DONG – Der Winter	47
Wärmende Nahrungsmittel	48
Gut gerüstet ins kalte Winterwetter	53
Erkältung ist nicht gleich Erkältung	55

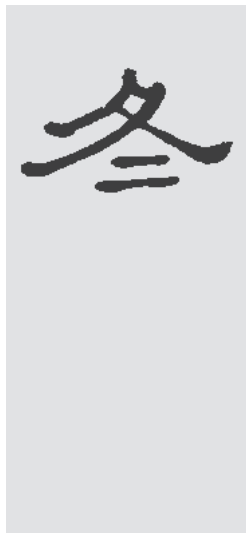
Haut & Haare	59
Innere Kosmetik	61
Schönheit durch Essig	62
Äußere Kosmetik	63
Massagen und Übungen für die Schönheit	65
Haarpflege	68
Mittel gegen Haarausfall	71
Die Augen – Fenster nach außen und innen	75
Augenübungen	76
Augenmassagen	77
Fingerspiele	80
Heil- und Nahrungsmittel für die Augen	80
Abnehmen auf Chinesisch	83
Der rechte Zeitpunkt zum Abnehmen	84
Massagen	84
Fingerspiele	86
Tees	87
Genießen und schlank werden	89
Abnehmen mit Essig	95
Menüvorschläge	96
Anspannen und loslassen	99
Abhilfe bei Stress	100
Selbst- und Partnermassage für Kopfarbeiter	104
Drei Minuten vor und nach der Arbeit	108
Speisen zur Hirn- und Gedächtnisstärkung	111
Prüfungsstress	113

In die Heimat der Träume gehen	115
Die richtige Schlafvorbereitung	115
Heilkissen zur Schlafunterstützung	118
Abhilfe bei Schnarchen	120
Übungen mit Qi-Gong-Kugeln	121
Schlafprobleme bei Kindern	123
Alt werden und jung dabei bleiben	127
Den Körper stärken	128
Übungen für die Füße	131
Handgymnastik	133
Ernährung	135
Zahnpflege	142
Fit in jeder Lebenslage	145
Anhang	149
Anmerkungen	151
Quellenverzeichnis	153
Register	155

DONG

Der Winter

Die drei Wintermonate vom 7. bzw. 8. November (*lidong*) bis zum Frühlingsanfang am 4. oder 5. Februar (*lichun*) sind die Periode des Verschließens und Speicherns. Im Winter ist das Wasser zu Eis gefroren, und der Boden reißt vor Kälte. Man sollte früh zu Bett gehen und darf nun auch endlich lange schlafen, möglichst bis die Sonnenstrahlen das Bett erreichen. Es wird empfohlen, sich vor der Kälte zu schützen und die Wärme zu suchen. Die Haut darf nicht zu viel schwitzen. Die Yang-Energie, die im Winter ruht, sollte man möglichst nicht stören. Seine Gedanken sollte man für sich behalten, nicht nach außen tragen und hüten wie ein Geschenk. Wer gegen die Speicher-Regel des Winters verstößt, beeinträchtigt die Niere, der das Element Wasser zugeordnet wird. Wer das Wasser (Niere) im Winter nicht pflegt, wird dem Holz (Leber) des Frühjahrs die Wachstumsmöglichkeit nehmen und an Impotenz leiden.



China vereint viele unterschiedliche Klimazonen, doch ein großer Teil des Landes kennt den Winter. Im Norden kann er mit anhaltendem Frost und starken Schneefällen sogar noch bedeutend kälter sein als hierzulande. Dementsprechend haben die Chinesen Techniken und Rezepte entwickelt, um sich gegen Kälte und ihre Krankheitsfolgen zu wappnen, denn Kälteeinwirkung schädigt das Yang im Körper. Als Erstes fallen dabei die dicken mit Baumwolle wattierten Jacken und Hosen ins Auge, die im Winter – neben moderner Thermokleidung – das Straßenbild bestimmen. Man kann den Körper aber auch auf andere Weise gegen Kälteeinwirkung und die damit verbundene erhöhte Anfälligkeit schützen.

Besonders wichtig ist es, die Füße warm zu halten. Kalte Füße führen nicht nur zu Erkältungen, sondern verursachen unter Umständen auch Bauchschmerzen und Durchfall, Kreuz- und Beinschmerzen sowie Menstruationsbeschwerden. Hier hilft neben angemessener Kleidung und ausreichender Bewegung ein warmes Fußbad oder eine Fußmassage (siehe S. 44).

Auch der Rücken, über dessen Mitte der wichtigste Yang-Meridian verläuft, muss warm gehalten werden. In China werden die wenigen warmen Mittagsstunden daher gerne von alten Leuten genutzt, um sich den Rücken einmal richtig durchwärmen zu lassen, was außerdem die Abwehrkräfte und die Kalziumaufnahme fördern soll.

Wärmende Nahrungsmittel

Es liegt nahe, gerade im Winter, wo die Kälteeinwirkung von außen besonders stark ist, wärmende Nahrungsmittel (vgl. Einleitung S. 16 f.) zu sich zu nehmen und sich damit sozusagen auch innerlich auszupolstern.

- Heiße Nahrungsmittel mobilisieren die Abwehrkräfte und verhindern Kältezustände im Körper. Dazu gehören scharfe Gewürze (schwarzer Pfeffer, Curry, Zimt, Muskat und Knoblauch), getrockneter Ingwer, Chili und hochprozentiger Alkohol, Früchte wie Aprikosen und Ananas, Gemüse wie Fenchel, Paprika und weißer Rettich sowie Hammel und alle gegrillten Fleischgerichte.
- Warme Nahrungsmittel erwärmen den Körper und können in größeren Mengen verzehrt werden als die heißen Nahrungsmittel. Dazu zählen: frischer Ingwer, Lauch, Zwiebeln und Schalotten, Rote Beete, Huhn, Lamm und die meisten Fisch-

sorten sowie Käse. Als warme Früchte gelten: Pfirsiche, süße Melonen, Pflaumen, Beeren, Kirschen, Litschis, Kumquats und Getränke wie schwarzer Tee, Kakao und Rotwein sowie Essig.

Zwei Dinge, die bei uns als wirksame Erkältungsmittel bekannt sind, bewirken nach chinesischer Vorstellung genau den gegenteiligen Effekt.

- Die thermische Qualität von Zitrusfrüchten ist kühl (Ausnahme Grapefruit). Sie sind wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts zwar wirkungsvoll in der Abwehr gegen Erkältung, ist man aber bereits erkrankt, so fördern sie die innere Kälte und wirken damit der Genesung entgegen.
- Die hierzulande so beliebte heiße Milch mit Honig führt nach chinesischer Ansicht zu Verschleimung und verschlimmert dadurch die Symptome, statt sie zu lindern. Als besonders schleimlösend gilt dagegen der Rettich (siehe S. 56).

Zu den wärmenden Substanzen, die sich besonders gut zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen eignen, zählt der Ingwer. Er ist auch bei uns problemlos sowohl getrocknet als auch frisch erhältlich, hat eine angenehme Schärfe und ist leicht zu verarbeiten. Zur allgemeinen Vorbeugung gegen Erkältung werden die folgenden beiden Rezepte empfohlen, die die wärmenden Eigenschaften des Ingwers nutzen und verstärken.

Ingwertee

Brühen Sie Ihren gewohnten schwarzen Tee (im Gegensatz zum grünen Tee hat der fermentierte Schwarztee die Eigenschaft »warm«) ausnahmsweise zusammen mit ein paar Scheiben frischem Ingwer auf. Lassen Sie ihn lange ziehen und schmecken Sie ihn nach Bedarf mit Honig und Milch ab.

Reiswein mit Ingwer

50 g frischer Ingwer

100 g Zucker

1/2 l chinesischer Reiswein (Shaoxingjiu)

Den Ingwer waschen und in dünne Scheiben schneiden. Dann zusammen mit dem Zucker in eine Flasche geben und mit dem Reiswein aufgießen. Den Ansatz 7 Tage verschlossen stehen lassen. Zweimal täglich je 20 ml trinken.

Das folgende Rezept kombiniert die wärmenden Eigenschaften des Ingwers mit den antibakteriellen des Knoblauchs. Zur Lösung der heilkräftigen Substanzen wird Essig verwendet, der auch in China seit alters als Grundstoff für viele Heilrezepte dient. Schon früh wurden seine konservierenden, entgiftenden und den Stoffwechsel und die Verdauung anregenden Eigenschaften erkannt. Er wird aus Reis hergestellt, kann hell oder dunkel sein und wird in vielen Geschmacksrichtungen angeboten. Er ist in der Regel milder als unsere Essigsorten. Um den charakteristischen Geschmack zu erzielen, sollten Sie sich den in allen Chinaläden erhältlichen dunklen Essig (am besten Duftessig aus der Provinz Zhejiang) besorgen. Falls nicht vorhanden, kann stattdessen auch heimischer Obstessig (keine Essigessenz!) verwendet werden. Das folgende Rezept dient der Vorbeugung von Atemwegserkrankungen und sollte dann eingesetzt werden, wenn um Sie herum schon alles schnupft und hustet.

Knoblauch und Ingwer in Essig

50 g frischer Ingwer

50 g Knoblauch

1/4 l Essig

Den Ingwer waschen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen enthäuten und in Scheibchen schneiden. Beides in ein Schraubglas füllen und mit dem Essig übergießen, dann 30 Tage verschlossen stehen lassen. Täglich zweimal je 10–20 ml Essigsud trinken, dazu vom Ingwer und Knoblauch essen.

Wundermittel kaishui

Vermehrte Flüssigkeitszufuhr hilft dem Körper, mit Erkältungen besser fertig zu werden. Dabei müssen es nicht immer Tees oder Säfte sein, die man zu sich nimmt und gegen die man auf die Dauer eine Aversion entwickeln kann. Diese Getränke haben zudem, in größeren Mengen genossen, oft unerwünschte Wirkungen, sei es, dass sie zu sehr anregen, dass sie den Magen übersäuern oder zu viel Zucker und/oder Kohlensäure enthalten. In China greift man in solchen Fällen traditionell zum abgekochten Wasser, *kaishui*. In Thermoskannen steht es in jedem Heim, Büro oder Zug bereit und dient nicht nur der Teezubereitung, sondern wird auch lauwarm getrunken. Dadurch erhält der Körper bei erhöhtem Feuchtigkeitsbedarf die nötige Flüssigkeitsmenge, ohne dass er mit anderen Substanzen belastet wird.

Energie und Vitalität durch Nierenmassage

Der Niere als Organ des Winters gilt nun die besondere Aufmerksamkeit. Sie beherbergt die Körperessenzen. Gleichzeitig ist sie zuständig für die Fortpflanzung und das Wachstum des Menschen, denn sie speichert das Qi und die Essenzen, die wir schon bei der Geburt mitbringen. Im »Klassiker des Gelben Kaisers« (*Huangdi Neijing*) werden die Lenden als »Residenz der Nieren« bezeichnet, deshalb ist die Nierenmassage im Grunde eine Lendenmassage. Vor allem die so genannten »Lendenaugen« (Vertiefungen vier Finger breit links und rechts des dritten und vierten Lendenwirbels) scheuen Kälte und lieben Wärme. Der Lendenbereich bildet die Hauptachse des Rumpfes und ist jeder kleinsten Bewegung ausgesetzt. Eine regelmäßige Massage dient nicht nur der Stärkung der Nieren, sondern verleiht auch mehr Energie und Vitalität: ein federnder Gang, Beweglichkeit, geistige Frische und eine gerade Haltung bis ins hohe Alter.

Register

- Akne 62 f.
Alpträume 120
Altersflecken 62
Antriebschwäche 24 ff.
Appetitlosigkeit 113, 137
Arterienverkalkung 87, 92 f., 96,
140, 142
Arthrose 128
Augenrötung 80 f.
- Bauchschmerzen 48
Beinschmerzen 48
Bettnässen 125
Bindehautentzündung 81
Blutarmut 138, 142
Blutfettwerte, erhöhte 87 f., 90,
92 f., 95 f., 142
Bluthochdruck 38, 68, 87 f.,
90-93, 95 f., 129, 134, 138 ff.,
142
Bronchitis 134, 141
- Computersyndrom 106
- Depression 39 f.
Diabetes 111
Doppelkinn 65
Durchfall 35, 43, 45, 48
- Entschlackung 24
Erbrechen 27, 35
Ergrauen (Haare) 69 ff., 142
Erkältung 25, 48-51, 53-57, 88,
112, 138
- Fingergelenkschmerzen 128
Frösteln 43, 45, 55
Frühjahrmüdigkeit 24 ff.
- Gedächtnisschwäche 109, 113,
134 f.
Geheimratsecken 71
Gicht 128
Gliederschmerzen 55
Gliedersteifheit 43
Grauer Star 80 f.
- Haarausfall 70-73
Halsschmerzen 54, 57
Herzflattern 113 f., 120
Herzstärkung 32, 34, 90
Hitzebeschwerden 36
Hitzeschlag 34
Husten 55 f., 88, 141
- Impotenz 47, 52, 130
Insektenstiche 36, 64
- Kater 27 ff.
Konzentrationsschwäche 24 ff.,
103 f., 109
Kopfschmerz 25, 29, 68, 103, 105
Krampfadern 132
Kurzsichtigkeit 77 ff., 114
- Leberstärkung 26 f.
Lungenstärkung 40
- Magen-Darm-Grippe 138
Magengeschwür 91
Magenstärkung 32
Mandelentzündung 54
Menstruationsbeschwerden 43, 48
Milzstärkung 28, 32
- Nachtblindheit 81
Nackenbeschwerden 100 f., 123, 130

Nervosität 102, 104, 113
Neurasthenie 134
Nierenstärkung 26, 43 ff., 51 f.,
69 f.

Ohnmacht 34
Ohrensausen 62 f.

Pigmentflecken 62 f.
Pollution 52
Prüfungsstress 113 f.

Rekonvaleszenz 30, 112, 140
Rückenschmerzen 48, 103, 105,
108, 110

Schlaflosigkeit 103 f., 113, 115–
125

Schnarchen 120
Schnupfen 55
Schulterbeschwerden 129
Schuppen 71
Schüttelfrost 31
Schwindel 29, 43, 113, 129,
142

Sehschwäche 94, 105, 114
Sommergrippe 36, 55
Speichelbildung 39
Steifer Hals 100 f., 123

Taubheit der Gliedmaßen 128

Übelkeit 35

Verdauungsprobleme 26
Vergesslichkeit 103
Verschleimung 49, 56
Verspannung 102
Verstimmung 26, 39 f.
Verstopfung 89, 91, 93, 131,
139 f., 141 f.
Völlegefühl 90 f.

Wind-Hitze-Beschwerden 55
Wind-Kälte-Beschwerden 55 f.
Wundheilung 64

Zahnpflege 142 f.
Zahnschmerzen 54
Zwölffingerdarmgeschwür 91