

PASCALE ANJA BARMET

Das Geheimnis des Magenfeuers

PRINZIPIEN UND HEILKRAFT
DER CHINESISCHEN ERNÄHRUNGSLEHRE



Synergia 

Pascale Anja Barmet

Das Geheimnis des Magenfeuers

Prinzipien und Heilkraft
der Chinesischen Ernährungslehre

Synergia 

1. Auflage, 2017

Erschienen im Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf

eine Marke der Sentovision GmbH

www.synergia-verlag.ch

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2016 by Synergia Verlag, Roßdorf

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Roßdorf

Vertrieb durch Synergia Auslieferung

www.synergia-auslieferung.de

Printed in EU

ISBN-13: 978-3-90687-326-8

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Die Autorin	7
Vorwort	9
Danksagung	11
Grundlagen	13
Märchen	13
Yin und Yang	13
Die Grundsubstanzen	16
Die goldene «Mitte»	19
Westen/Osten	20
Steigen, öffnen, senken, schliessen – der energetische Kreislauf	20
Die fünf Elemente	21
Zuordnungen zu den fünf Elementen	23
Prinzipien	25
Durchs Essen gesund bleiben	25
Keine Mikrowellenkost	32
Die Jahreszeiten	33
Nahrungsmittelgruppen	35
Das Elend mit dem Trinken	36
Charakter	40
Temperaturverhalten	40
Wo würden Sie diese Nahrungsmittel einordnen?	41
Lösungen	42
Vergiss den Kochtopf?	43
Die richtige Zeit	44
Die Einstellung	44
Nahrungsmittel	45
Geschmack	75
Sauer	75
Bitter	76

Süß	77
Scharf	78
Salzig	79
Zubereitungsarten und Rezepte	80
Die verschiedenen Kochmethoden	81
Die Konservierungsarten	83
Die Schnitt-Technik	83
Grundrezepte	84
Fazit: Essprobleme nehmen ab	89
Krankheiten und «Heilmittel»	90
Welche Ursachen führen zu Krankheiten?	90
Die sieben Emotionen	90
Übergewicht	91
Hausrezepte nach der Altchinesischen Ernährungslehre	98
Häufige Fragen	103
In Kürze	110
Nachwort	113
Anhang Nahrungsmitteltabelle	115
Literaturangaben	126

Die Autorin

Pascale Anja Barmet geboren 15. Dezember 1974, Therapeutin für Chinesische Medizin, Dipl. Ernährungsberaterin HF, Fitnesstrainerin sowie Chinesische Ernährungsspezialistin. Pascale Barmet beschäftigt sich seit 20 Jahren mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährungslehre und weilte hierzu auch sechs Monate in China. Heute ist sie als Ausbildnerin sowie Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur und andere chinesische Heilverfahren an.

*«Der Mensch folgt der Erde, die Erde folgt dem Himmel,
der Himmel folgt dem Weg, der Weg folgt seiner eigenen Natur.»*

Laotse

Vorwort

Es gibt Unmengen von Büchern zum Thema Ernährung. Dieses ist wahrscheinlich nicht das Erste, das Sie lesen! Immer wieder wurde ich von meinen Klienten gefragt, ob es den keine Literatur gebe, zu dem, was ich ihnen erzähle. Mein Wissen bekam ich direkt von meinem grossen Lehrer vermittelt. Mir ist kein Buch darüber bekannt. Darum kam ich auf die Idee, selber eines zu schreiben. Es geht mir nicht darum, das Rad neu zu erfinden. Vielmehr möchte ich Klarheit schaffen in diesem ganzen Ernährungswirrwarr. Um was geht es überhaupt? Weshalb sehen wir vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr? In meiner beruflichen Tätigkeit realisiere ich immer wieder, dass sich die Leute vor lauter «Empfehlungen» konfus werden. Laufend das Gefühl haben, nichts richtig zu machen.

Jeder von uns ist ein Individuum! Keiner hat dieselbe Augenfarbe, keiner hat die gleichen Füsse und Hände, keiner hat die gleiche Stimme, keiner ist wie der andere. Wieso soll dann in der Ernährung für jeden dasselbe gelten? Die Tatsache, dass jeder Mensch ein einzigartiges Wesen ist (und als solches behandelt werden soll), bringt es mit sich, dass nicht für jedermann dasselbe wirksam und gesund sein kann.

Ernährung ist das A und O für die Gesundheit. «Wenn wir unseren Körper vernachlässigen, wo sollen wir dann wohnen?» Übersetzt bedeutet dieses Sprichwort: Die Ernährung muss passen wie ein massgeschneiderter Anzug. Und dazu verhelfen, die Balance zu finden, das Gleichgewicht. Noch nie haben wir so viel über Ernährung gewusst wie heute und doch werden die Menschen nicht gesünder. Im Gegenteil, gewisse ernährungsbedingte Krankheiten nehmen rapide zu. Läuft es nicht irgendwie in eine falsche Richtung? Richtige Ernährung kann (wie Sie in diesem Buch lesen) Krankheiten vorbeugen sowie die Genesung unterstützen. Ja, das Wohlbefinden, die Lebensenergie und Lebensqualität stärken.

Durch meine Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung konnte ich viele Erfahrungen sammeln. Es geht nicht darum, zu beurteilen, was gut und schlecht ist. Im Grunde geht es immer um Yin und Yang, weibliche und männliche Energie. Jetzt denken Sie vielleicht: «das ist nur was für Asiaten!» Nein, die Gesetze von Yin und Yang gelten auf der ganzen Erde. Alles ist Yin und Yang. Immer wieder höre ich das Argument, dass die Chinesische Ernährungslehre doch nur was für Chinesen sei. Es ist richtig, dass wir in

unsere westliche Kultur nicht alles eins zu eins übernehmen können. Aber die Prinzipien, welche dahinter stehen, gelten auch für uns.

Es ist nicht das Ziel, dass fortan alle nur noch mit dem Wok oder exotischen Zutaten kochen, sondern, dass wir die Naturgesetze - die auf der ganzen Welt gelten - wieder in unsere Ernährung einbeziehen; wie es bereits unsere Grossmütter und Urgrossmütter taten.

Es geht um das Leben und Essen nach dem Rhythmus der Natur.

Wollten Sie nicht immer schon wissen, weshalb der Salat besser nach der Hauptmahlzeit gegessen wird? Wieso zu viel Rohkost den Körper kühlt? Warum zu viel Salat dick machen kann? Weshalb Orangen gar nicht so viel versprechen, wie man denkt? Wieso vegetarische Ernährung nicht nur Gutes mit sich bringt? Warum Eier zu Unrecht in Verruf geraten sind? Weshalb Joghurt und Magerquark überhaupt nicht helfen, schlank zu werden? Wieso Sie auf keinen Fall einzelne Mahlzeiten auslassen sollten? Warum Appetit haben ein gutes Zeichen ist – ja, was sich hinter dem «Geheimnis des Magenfeuers» verbirgt?

In diesem Buch möchte ich Ihnen mein Wissen weitergeben und zeigen, um was es eigentlich geht, in der Ernährung. Die Kenntnisse sind nicht neu, eher in Vergessenheit geraten (oder durch neumodische Ansichten verloren gegangen). Es handelt sich jedenfalls nicht um Lifestyle, Trendsetting oder irgendeine Highspeed-Diät. Während der Lektüre werden Sie merken: «das hab ich mir doch immer schon gedacht. Und eigentlich hab ich alles bereits gewusst, tief im Inneren.»

«Des Lebens Schlüssel liegt im Gleichgewicht.»

Unbekannt

Danksagung

Das grösste Dankeschön geht an meine Eltern, Monika und Remo Barmet, dank derer grosser Unterstützung meine Ausbildungen überhaupt möglich waren. Und die mir beide enorm viel fürs Leben mitgegeben haben.

Ein weiterer Dank richtet sich an zahlreiche Personen:

- Meinen genialen Lehrer, Hin Chung Got aus China.
Er hat mir sein enormes Wissen weitervermittelt.
Dank ihm arbeite ich heute so, wie ich arbeite.
- Alle meine Lehrerinnen und Lehrern, von jedem durfte ich Wertvolles mitnehmen.
- Meinen Onkel, Heinz Haug, der mich tatkräftig unterstützt hat (Konzept, Veröffentlichung).
- Alle meine Freunde, die immer an mich geglaubt haben.
- Alle meine Klienten und Schülerinnen, die mich zu dieser Publikation ermuntert haben.
- Meine Lektorin, Frau Karin Ammann,
für Ihre konstruktive Unterstützung.

Ein grosses Dankeschön gilt zudem: Annina Pallioppi, Dorit Haug und Mirco Barmet.

Der abschliessende Dank gehört Ihnen allen, welche diese - und die weiteren - Zeilen mit Aufmerksamkeit lesen!

Zürich, März 2006

«Essen ist Leben, Nahrung ist Medizin.»

(Chinesisches Sprichwort)



Grundlagen

Märchen

Der Herrscher eines grossen Reichs versuchte das Herz einer jungen Dame zu erobern, was ihm durch willentliches Brüten einfach nicht gelingen wollte. Er rief seinen Hofzauberer. Dieser braute ihm nach einigem Überlegen einen Trank, der den Liebeshungrigen seinem Ziel näher bringen sollte. Als dieser den Becher an die Lippen setzte, ermahnte ihn sein Zauberer: «Herr, das wichtigste hätte ich beinahe vergessen. Wenn Du diesen Trank zu Dir nimmst, darfst Du niemals an einen Bären denken. Sonst wirkt es nicht». Und wenn er nicht gestorben ist, dann wandelt dieser unglückliche Monarch - vom Gedanken an Bären verfolgt - noch immer als Junggeselle durch seinen Palast (mündlich überlieferte Erzählung).

So wie der Zauberer arbeitet auch die Ernährungsaufklärung. Sie bringt uns bei, möglichst intensiv daran zu denken, was wir alles nicht essen dürfen, bis unsere Gedanken nur noch um das Essen kreisen. Was wir aber brauchen, ist eine neue Lust am Essen, eine neue Esskultur. Nicht das Schielen auf irgendwelche Pläne oder Tabellen hält uns gesund, sondern das Vertrauen auf die Eigenregulation unseres Körpers!

Dazu gehört auch die wichtige Feststellung: Es gibt keine guten und schlechten Nahrungsmittel, (sondern nur richtiges oder unangepasstes Ernährungsverhalten). Die Angst vor «Essenssünden» sollten wir für alle Zeiten vom Tisch verbannen. Dadurch gewinnen wir Zeit für Dinge im Leben, die wichtiger und erfreulicher sind – und ersparen uns viele Enttäuschungen.

Yin und Yang

Die Yin-Yang-Theorie beruht auf dem philosophischen Konzept von zwei polaren Gegensätzen: Yin und Yang genannt. Das Gesetz von Yin und Yang ist die natürliche Ordnung des Universums, die Grundlage aller Dinge. Die Begriffe Yin und Yang drücken aber nicht nur universale Zusammenhänge aus. Sie repräsentieren ebenso eine Weise des Denkens. Innerhalb dieses Gedankensystems werden alle Dinge als Teile des Ganzen gesehen. Das einzelne Phänomen kann niemals von seiner Beziehung zu anderen Phänomenen getrennt werden. Kein Ding kann isoliert existieren. Es gibt nichts Absolutes.

Yin und Yang verkörpern keinen festen Zustand, sondern Wandlungsphasen, fließende Verschiebungen eines Kräfteverhältnisses.

Das Schriftzeichen Yin stand ursprünglich für die schattige Seite eines Hügels. Das Zeichen Yang für die sonnige Seite. Nachstehend weitere Zuschreibungen zu den zwei Begriffen:

Yin	Yang
Kälte	Wärme
Ruhe	Bewegung
Passivität	Aktivität
Dunkelheit	Helligkeit
Frau	Mann
Nacht	Tag
Mond	Sonne
Winter	Sommer
Erde	Himmel
Wasser	Feuer
Bauchseite	Rückenseite

In der Chinesischen Philosophie ist alles aus einer Einheit entstanden. Diese wird als zweigeteilter Kreis dargestellt. Der weiße Teil steht für Yang (männliche Energie), der schwarze Teil für Yin (weibliche Energie). Das komplette Symbol enthält in jedem Bereich einen kleinen Aspekt des anderen. Im weissen Teil befindet sich ein schwarzer Punkt, im schwarzen Teil ein weisser Punkt.



Das traditionelle Yin-Yang Symbol (Tao)

Yin und Yang muss immer ausgeglichen sein. Ansonsten gerät einiges in Schiefele. Krankheiten zum Beispiel entstehen durch ein Ungleichgewicht.

Dank der natürlichen Bewegung von Himmel und Erde, von Sonne und Mond erleben wir einen Wechsel zwischen langen und kurzen Monaten. Wir durchlaufen 365 Tage, welche zusammen ein Jahr bilden. Der Energiefluss im menschlichen Körper entspricht diesen Bewegungen in der Natur. Der Mensch ist eingebettet zwischen Himmel (Yang) und Erde (Yin), er unterliegt deren Gesetzmässigkeiten. Das heisst, dass der Mensch auch die Ernährung an die Prinzipien der Natur anpassen sollte. Wer mit der Natur lebt, lebt gesünder und fühlt sich wohler. Die Natur ist stärker als der Mensch. Wer sich gegen sie stellt (aus Schwäche, Unwissenheit oder Ideologie), setzt sich längerfristig nicht durch. Vielmehr verliert er den Bezug zur Umwelt, eventuell auch zu sich selbst.

Gesundheit bedeutet aus chinesischer Sicht eine Harmonie aller körperlichen und geistigen Funktionen. Eine Krankheit entsteht, wenn diese nicht im Gleichgewicht sind. Verschiedene Ursachen können zu Krankheiten führen: äussere Einflüsse (Kälte, Wind, Feuchtigkeit), psychische Probleme, Schicksalsschläge, Stress, zuwenig Schlaf, unangepasstes Verhalten (zum Beispiel Kleidung nicht der Jahreszeit entsprechend) – und eben auch unangepasste Ernährung.

In den Worten der modernen Zivilisation lautet die Erkenntnis: «Was für das Auto das Benzin ist, ist die Nahrung für den Menschen.» Zurück zum Ursprung: Das Denken der Chinesischen Philosophie wird geprägt von einem ganzheitlichen Menschenbild. Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde. Er unterliegt denselben Gesetzmässigkeiten, die auch in der Natur herrschen. Das Ziel einer Chinesischen Diätetik besteht darin, ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Yin und Yang zu etablieren. So ist der Mensch in seiner «Mitte» verankert, Krankheiten können sich weniger manifestieren.

Im Chinesischen Denken verhalten sich die Dinge in einer bestimmten Art und Weise. Die Chinesen kümmern sich nicht um das Warum. Durch jahrtausendlange Beobachtungen und Vergleiche wurden in den Klöstern spezifische Muster und Synergien gefunden. Anschliessend schrieb man diese genau nieder. In China stellt man sich vor, dass Lebensmittel einen bestimmten Charakter haben. Darunter versteht man drei Dinge: *thermisches Verhalten, eine Wirkrichtung und einen Geschmack*. Dies bilden zusammen die energetischen Eigenschaften der Lebensmittel.

*Der Weg erzeugt eins,
eins erzeugt zwei,
zwei erzeugt drei,
drei erzeugt die zehntausend Dinge.
Die zehntausend Dinge verwirklichen sich durch Yin und Yang.*

Laotse

Die Grundsubstanzen

Qi

Qi ist ein fundamentaler Begriff in der Chinesischen Philosophie, aber kein deutsches Wort vermag seine Bedeutung annähernd ausdrücken. Wir können sagen, dass alles im Universum aus Qi zusammengesetzt und durch sein Qi definiert ist. Qi wird am Häufigsten mit «Lebensenergie» übersetzt. Die Chinesen wissen um drei Quellen des Qi. Die erste ist das «Ursprungs-Qi» auch «Vorgeburtliches Qi» genannt, welches bei der Empfängnis von den Eltern auf das Kind übertragen wird. Dieses Qi ist zum Teil für die ererbte Konstitution eines Individuums verantwortlich. Es wird in den Nieren gespeichert. Die zweite Quelle ist das «Nahrungs-Qi», welches der verdauten Nahrung entzogen wird. Die dritte Quelle ist das «Luft-Qi», welches die Lunge aus der eingeatmeten Luft gewinnt. Diese drei Formen von Qi vermischen sich und produzieren das Qi, das den ganzen Körper erfüllt.

Qi ist die Quelle aller Bewegungen im Körper

Ob physische Aktivitäten, automatische Bewegungen, willentliche Aktionen, geistige Tätigkeiten oder Entwicklung, Wachstum und Lebensprozesse im Allgemeinen: sie umfassen alle Bewegungen, die vom Qi abhängen.

Qi schützt den Körper

Das Qi verwehrt schädigenden Umwelteinflüssen, den «äusseren bösartigen Einflüssen», Einlass in den Körper (und bekämpft sie, falls sie doch einzudringen vermögen). Wenn bösartige Einflüsse eindringen, ist das Qi schwach.

Qi ist die Quelle harmonischer Transformation im Körper

Aufgenommene Nahrung wird in andere Substanzen umgewandelt, zum Beispiel in Blut, Qi, Tränen, Schweiß oder Urin. Diese Prozesse hängen von den umwandelnden Funktionen des Qi ab.

Qi regelt die Bewahrung von Körpersubstanzen und Organen

Mit anderen Worten: Qi achtet auf die innere Ordnung. Es hält die Organen auf ihrem rechten Platz, das Blut in den Blutbahnen. Es verhindert übermäßigen Verlust der verschiedenen Körperflüssigkeiten (Schweiß, Speichel usw.)

Qi wärmt den Körper

Die Erhaltung der normalen Temperatur im gesamten Körper oder einem Körperteil (zum Beispiel den Extremitäten) hängt von der wärmenden Funktion des Qi ab.

Blut

Der chinesische Terminus «Blut» entspricht nicht genau dem westlichen. Die Hauptaufgabe des Blutes besteht in der fortwährenden Zirkulation im Körper, der Nahrung, Erhaltung und - in gewissem Ausmass - auch der Benetzung seiner verschiedenen Teile. Das Blut bewegt sich vornehmlich in den Blutgefässen, aber auch in den Leitbahnen (Meridianen). Das Blut entsteht durch die Umwandlung von Nahrung. Nachdem die Nahrung im Magen ist, löst die Milz die Essenz aus der Nahrung heraus. Das «Nahrungs-Qi» verbindet sich mit dem «Luft-Qi». Diese Kombination bildet schliesslich das Blut.

Jing

Jing (am besten mit «Essenz» übersetzt), ist die Substanz, die allen organischen Leben zugrunde liegt. Es besitzt eine unterstützende/nährende Funktion, bildet die Basis für Reproduktion und Entwicklung. Das Jing hat zwei Quellen. Das Vorgeburtliche Jing, auch «angeborene Essenz» genannt, wird von den Eltern geerbt. Tatsächlich stellt die Verschmelzung des elterlichen Jing die Empfängnis dar. Das Vorgeburtliche Jing einer jeden Person ist einzigartig und bestimmt ihr spezielles Wachstumsmuster. Quantität und Qualität des Vorgeburtlichen Jing ist bei der Geburt festgelegt. Es bestimmt zusammen mit dem Vorgeburtlichen Qi den grundsätzlichen Aufbau sowie die Konstitution des Individuums. Dem Zeugungsmoment kommt in der

Chinesischen Philosophie eine zentrale Bedeutung zu. Sind die Eltern krank oder stehen unter Drogen, so erhält das Kind ein schwächeres Jing. Das nachgeburtliche Jing ist die zweite Quelle. Es wird aus der aufgenommenen Nahrung gewonnen. Das nachgeburtliche Jing pflegt das Vorgeburtliche Jing und fügt ihm ständig Lebenskraft hinzu. Das vorgeburtliche Jing kann aber dadurch nicht vermehrt, sondern nur möglichst gut unterstützt werden. Was der Westen «angeborene Defekte» nennt, legt die Chinesische Medizin oft als Funktionsstörung des Jing aus.

Shen

Der Begriff «Shen» wird meist mit «Geist» übersetzt. Stellt man sich Jing als die Quelle des Lebens vor und Qi als das Potential (welches bewegt), dann ist Shen die Vitalität im menschlichen Körper. Anders formuliert: die Kraft, welche hinter Jing und Qi steht. Das menschliche Bewusstsein verweist auf die Gegenwart von Shen. Shen ist die Kraft der menschlichen Persönlichkeit, verbunden mit der Fähigkeit zu denken. Es widerspiegelt sich in der Bewusstheit, die aus unseren Augen scheint. Shen kommt auf die gleiche Weise wie Jing zustande. Jeder Elternteil trägt zur Schaffung des Shen seines Sprösslings bei. Es wird nach der Geburt kontinuierlich aufgebaut. In einer gesunden Person ist Shen das Geschick, Ideen zu formen sowie der Wunsch, das Leben zu lernen. Gerät das Shen aus dem Gleichgewicht, verlieren die Augen ihren Glanz, das Denken wird unklar.

Säfte

Säfte sind alle flüssigen Substanzen im Körper (ausser dem Blut). Konkret gehören dazu: Schweiß, Speichel, Verdauungssäfte, Tränen und Urin. Die Funktion der Säfte besteht im Benetzen - zum Teil auch Nähren - von Haut, Haaren, Schleimhäuten, Fleisch, Muskeln, inneren Organen, Gelenken, Knochen und Gehirn. Die Säfte werden aus der aufgenommenen Nahrung gewonnen und vom Qi verschiedener Organe reguliert. Deshalb sind die Säfte auf das Qi angewiesen. Umgekehrt das Qi - in gewisser Masse - auf die Säfte, weil diese ja die Organe, (von denen Qi reguliert wird), benetzen und nähren. Das Blut ist kräftiger und einflussreicher als die Säfte.

Durch das Studium der Grundsubstanzen wird ersichtlich, wie viel von einer guten Ernährung abhängt, wie wichtig die Ernährung ist. Durch die Ernährung können wir wesentlich zu einer guten Gesundheit beitragen, darüber hinaus auch Heilungsprozesse unterstützen.

Die goldene «Mitte»

Die «Mitte» ist der Entstehungsort von Qi. Sie setzt sich zusammen aus den Energien von Magen und Milz. Diese bilden das Zentrum. Da das Qi in erster Linie aus der Nahrung gewonnen wird, kommt dieser eine vorrangige Bedeutung zu. Benötigt werden also Nahrungsmittel, welche über ein kräftiges Qi verfügen.

Im Grunde genommen ist Essen die banalste Sache der Welt. Täglich schieben wir uns diverse Nahrungsmittel in den Mund. Mal schmeckt es besser, mal weniger. Wir tun es einfach. Manche Leute legen Wert auf ihre Ernährung, andere nicht. Dennoch leben wir alle davon.



Westen/Osten

Westen

Die westliche Kultur hat - geprägt durch ihr analytisches Denken – gelernt, Nahrungsmittel zu bewerten. Wir analysieren sie nach Nährwert und Energiewert. Unsere Ernährungsziele orientieren sich eher am Detail. Wir teilen ein nach Kohlenhydrate, Fett, Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffen. Manchmal zeichnen wir eine Ernährungspyramide (unten die Getränke, gefolgt von Gemüse und Obst, Stärke, Fleisch, Fisch und Milchprodukten, zuletzt den - nur in geringen Mengen zu konsumierenden - Süssigkeiten).

Osten

Das östliche Denken zur Ernährung beruht auf der Vorstellung, dass Energie die Materie durchdringt und verändert. Werte nützen nur dann, wenn sie verwertet werden können. Wenn zum Beispiel meine «Mitte» schwach ist, ich die Nahrung nicht gut in Qi umwandeln kann, dann nützt es auch nichts, viele Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen. Dies, weil sie der Körper wegen der schwachen «Mitte» ohnehin nicht richtig aufnehmen kann. Das Grundprinzip der Chinesischen Ernährung besteht in der Harmonie. Die Ernährung soll so sein, dass sie keine Disharmonien schafft. Verbote, Hierarchien oder Einschränkungen treten in den Hintergrund.

Steigen, öffnen, senken, schliessen – der energetische Kreislauf

Jegliches Leben ist ein Kreislauf, der sich ständig wiederholt. Im Rhythmus der Natur lassen sich vier Energiearten beobachten. Diese lösen sich ständig ab, wie Tag und Nacht.

Der Tagesrhythmus

Die Energie ist am Morgen steigend, am Mittag offen, nachmittags sinkend, am Abend und in der Nacht ist sie schliessend. Die Energie zieht sich zurück in der Nacht.

Der Rhythmus der Pflanzen

Natürlich folgen auch die Pflanzen diesem Rhythmus, entsprechend dem Naturgesetz. Morgens steigen sie dem Licht entgegen, mittags öffnen sich die Blüten, nachmittags neigen sie sich, um am Abend ihre Blütenköpfe zu schliessen.

Der Jahreszeitenrhythmus

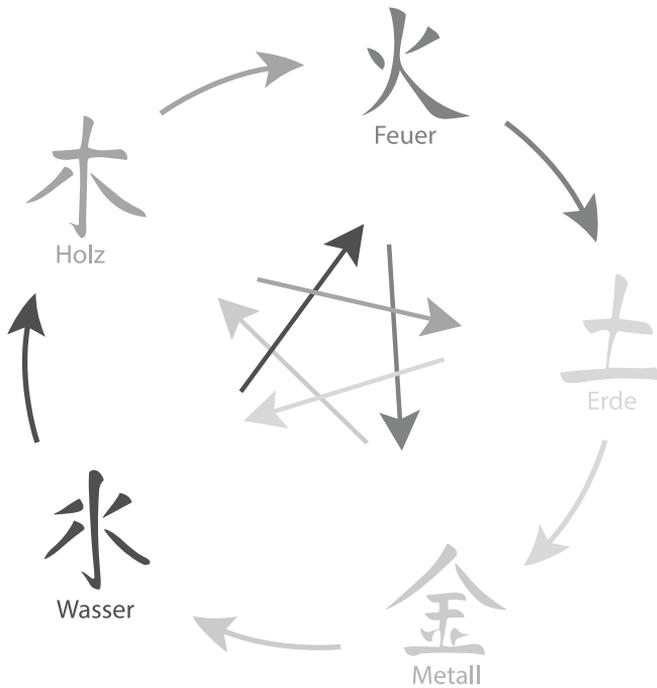
Im Frühling steigt die Energie, alles schiesst aus dem Boden. Im Sommer ist sie offen, alles in voller Blüte, im Herbst senkt sie sich, die Blätter fallen und im Winter zieht sie sich zurück.

Der Rhythmus der Menschen

Auch der Lebenslauf der Menschen ist diesem Rhythmus unterworfen. Die Kindheit und Jugendzeit entspricht der steigenden Energie, dem Wachsen. Das Erwachsensein dem Öffnen, in der vollen Blüte sein. Die Energie sinkt mit etwa 40 Jahren. Alter und Tod entsprechen der zurückfliessenden Energie, der Kreis schliesst sich wieder.

Die fünf Elemente

Hinter den fünf Elementen steht ein jahrtausend Jahre altes System. Es eignet sich hervorragend, um den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung zu erklären. Alle geistigen, emotionalen, energetischen und materiellen Phänomene des Universums können den fünf Elementen zugeordnet werden. Mit anderen Worten: Es handelt sich um ein Analogiesystem, in welchem alles Materielle, jedes Ding und alles Abstrakte seinen Platz findet. Die Einteilung erfolgt anhand des Charakters, der spezifischen Eigenschaften eines Objekts. Der Sinn besteht darin, die in Zyklen ablaufende Wechselwirkung der Phänomene untereinander zu erkennen, zu verstehen und vorauszusehen. Die Elemente folgen und ernähren einander in einer bestimmten Reihenfolge, dem so genannten «Ernährungszyklus». Jeder Prozess und jedes Menschenleben durchläuft unweigerlich die Stadien der fünf Elemente. Und zwar in einer festgelegten Reihenfolge: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser.

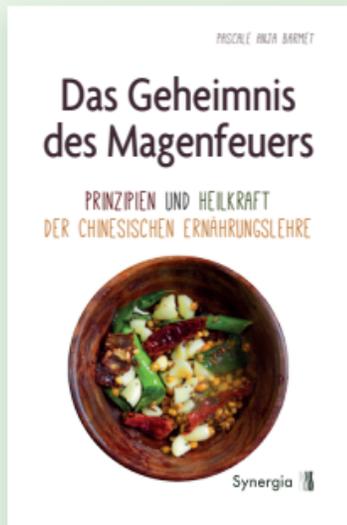


Der oben stehende Kreislauf verdeutlicht das Grundprinzip: Holz ernährt Feuer, die Asche des Feuers ernährt die Erde, aus der Erde wird Metall gewonnen, die Mineralien des Metalls machen das Wasser lebendig, Wasser ernährt das Holz und schliesslich die Pflanzen.

Drei weitere Auslegungen zeigen Konkretes:

Der *Mensch* wird im Wasserelement geboren, die Kindheit entspricht dem Holzelement, das junge Erwachsenenalter dem Feuer, das Erwachsensein der Erde, die Seniorenzeit dem Metall. Mit dem Tod endet das Leben im Wasserelement (wo gleichzeitig auch wieder die Geburt stattfindet).

In der *Natur* entspricht der Frühling dem Holzelement, der Sommer dem Feuer, der Spätsommer der Erde, der Herbst dem Metall und der Winter - als letzte Jahreszeit - dem Wasser.



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Westliche Speisen werden neu betrachtet, zum Teil aus bekannter, aber in Vergessenheit geratener Sicht.

Ein Muss für Gesundheitsfans wie Gourmets!

Pascale A. Barmet

Das Geheimnis des Magenfeuers – Prinzipien und Heilkraft der Chinesischen Ernährungslehre

Synergia Verlag, 2017, 160 S., zahlr. Abb., geb., **18,90 €**

ISBN: 978-3-906873-26-8