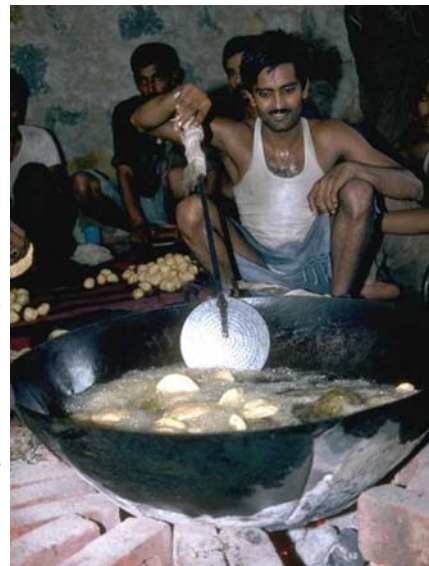


LEBENSPFLEGE UND ERNÄHRUNG

von Enrico Kosmus

Über die Nahrung nehmen wir grobstoffliches Qi zu uns. Gemeinsam mit der Atmung bildet sie die Quelle der nachgeburtlichen Energie. Der Geschmack und die thermische Qualität der Nahrungsmittel sind für die Organe ausschlaggebend. Spurenelemente, Mineralstoffe, Vitamine sind sekundär. Zuerst müssen die einzelnen Organe in der Lage sein, diese feinen grobstofflichen Bestandteile überhaupt aufzunehmen. Ohne die den jeweiligen Organen entsprechende Funktionalität - feinstoffliche Energetik - ist das nicht möglich. Daher ist diese Funktionalität der primäre Faktor in der Ernährung.



Feinstofflichkeit der Verdauung

Wenn man den feinstofflichen Aspekt der Ernährung näher untersucht, sind zumindest drei Sinne beteiligt. Die Augen „begrüßen das Essen“. Deshalb wird auf die farbliche Zusammenstellung einer Speise besonders Wert gelegt. Die Nase „lädt zum Essen ein“. Wenn uns der Duft einer Speise angenehm in die Nase steigt, läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Ist der Geruch abstoßend, dann ekelt uns davor. Bereits hier beginnt eine erste Ausscheidung von Verdauungssekreten.

Nehmen wir die Nahrung dann auf, begegnen uns die fünf Geschmäcker. Der erste Schritt in der Verdauung beginnt bereits in der Mundhöhle. Eine alte Weisheit lautet: „Feste Nahrung sollst du trinken, flüssige Nahrung sollst du kauen.“ Damit ist gemeint, dass man die aufgenommene Nahrung ausreichend zerkauen soll, damit zum einen der Prozess der Vorverdauung im Mund bereits stattfindet und andererseits im Magen keine großen Brocken ankommen, die dann unverdaut liegen bleiben. Auch flüssige Nahrung soll gekaut oder doch zunächst im Mund behalten werden, damit sie von den Verdauungssekreten erfasst werden kann. Weiters wird durch das Länger-im-Mund-Behalten die Temperatur einigermaßen ausgeglichen, sodass das Qi dann bei der Verdauung nicht gestört wird. Für die spirituelle Entwicklung ist dies allemal förderlich, da durch längeres Kauen Gier und Ungeduld gelindert und Aufnahmefähigkeit und Geduld erhöht werden.

Nachdem die Nahrung nun im Magen, dem „Meer des Getreides und der Flüssigkeiten“ oder auch des „Kornspeichers“ angelangt ist, setzt die weitere Verdauung ein. Das Yang-Qi der Milz erfasst nun die Nahrung. Der Geschmack ist der feinstoffliche Charakter der Nahrung. Die verschiedenen Geschmacksrichtungen ermöglichen eine Zuordnung zu den Organen. Die Milz trennt das Klare vom Trüben in der Nahrung und läßt das Nahrungs-Qi zum Herzen aufsteigen, wo es sich mit dem klaren Qi der Atmung und dem Ursprungs-Qi der Nieren verbindet und so das Wahre Qi entstehen läßt. Der saure Geschmack geht zur Leber, das Bitter zum Herzen, das Süße bleibt in der Milz, das Scharfe wandert zur Lunge und das Salzige zur Niere.

Damit aber ausreichend Milz-Yang vorhanden ist, muss auch das Yang-Qi der Niere kräftig sein und eben bis zur Milz reichen. Bei Säuglingen ist dies noch nicht der Fall, und aus diesem Grund sollte so lange wie möglich gestillt werden. Die Feuer-Niere ist erst nach 12 bis 18 Lebensmonaten stark genug, um nach oben zu dringen. Bei mangelnder Wärme bleibt der Nahrungsbrei unverdaut liegen und beschäftigt den Dünndarm, der als Ritual- und Zeremonienmeister ebenfalls trennenden Aufgaben nachkommen sollte. Auch der Dünndarm läßt das Reine aufsteigen und befördert das Trübe weiter. Feinstofflich betrachtet steht ihm noch der General, die Leber mit ihren Überwachungsaufgaben zur Seite. Einige Bestandteile gelangen zur Milz, andere zur Niere.

Die unreinen Elemente der Nahrung gelangen nun weiter zum Dickdarm bzw. zur Harnblase. Hier werden die noch verwertbaren Anteile extrahiert und wieder nach oben gesandt. Der Restmüll wird von Darm und Blase dann ausgeschieden. Anhand der Ausscheidungen lassen sich dann Rückschlüsse auf die Verdauung ziehen.

Damit feinstofflich alle Organe erreicht werden, sollte die Nahrung im Geschmack ausgewogen sein. Überwiegt über längere Zeit ein Geschmack, ohne dass dies zu Heilungszwecken beabsichtigt ist, dann treten Unausgewogenheiten auf. Nach längerem eintönigen Ernähren folgen dann Krankheiten. Auch sollte die Nahrung weder zu heiß noch zu kalt, und auch nicht zu häufig roh sein. Dadurch wird ebenfalls das Qi gestört. Tiefkühlprodukte und Mikrowellenkost sind energielose Mittel, die weder das Qi aufbauen noch geistig ernähren. Vielmehr verbrauchen sie vermehrt Nieren-Yang, später auch Essenz (jing), und fördern nur Selbstwertmangel, Stress und Faulheit. Aus diesem Grund sind sie genauso abzulehnen.

Diätetik und Lebenspflege

Medizin und Ernährung haben den selben Ursprung. Innere Erkrankungen, aber auch das Vordringen eines Pathogens in den Körper, beginnt mit einer Schwächung der Speicher- und Hohl-Organen. Der Weg von einer Pathogen-Fülle hin zu einem Organ-Mangel ist daher nicht weit. Aber gerade über die Ernährung besitzt der Mensch die Möglichkeit, entsprechende Vorsorge für seine Gesundheit zu betreiben.

Ernährung bildet neben dem Atmen die zweite Möglichkeit, nachgeburtliches Qi aufzunehmen. Über die Nahrungsmittel kann man Qi, Blut, Körperflüssigkeiten und Essenz beeinflussen. Damit das Nahrungs-Qi sich entsprechend bilden kann, ist es von der Qualität, wie auch von der Quantität der aufgenommenen Nahrung abhängig.

Für eine gesunde Ernährung sollten die aufgenommenen Nahrungsmittel weitestgehend aus dem jeweiligen Lebensraum des Menschen stammen. Sie sollten frei von Fremdstoffen und auch so wenig wie möglich ver- oder bearbeitet sein.

Stützen der Mitte

Grundsätzlich dient die Ernährung dem Auffüllen von Reserven und der Stützung der Konstitution. Dies meint man mit der Bezeichnung „die Mitte stützen“. Das Yang der Milz soll gestärkt und das Yin des Magens soll genährt werden.

Wie kann man nun feststellen, welcher Anteil gestützt werden soll? Das Milz-Yang sollte bei morgendlicher Müdigkeit, Durchfallneigung, blassem Zungenkörper, Verlangen nach warmen Getränken und vermindertem Durst gestärkt werden. Das Magen-Yin sollte bei vermehrtem Durst, rotem Zungenkörper, gesteigertem Appetit, bei Neigung zu Blähungen und bei einem morgendlichen Tatendrang gestützt werden. Grundsätzlich sollten aber beide Bereiche in ausreichendem Maß konsolidiert werden. Dies geschieht durch eine warme Mahlzeit mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Allerdings ist mit letzterem nicht ein unmäßiges Trinken, sondern vielmehr eine erfrischende Kost gemeint. Um beides zu erreichen, ist der Verzehr von Getreide, Nüssen und Hülsenfrüchten besonders geeignet. Vor allem Getreide sollte ungefähr 60-80 Prozent der täglichen Nahrung ausmachen. Das Getreide sollte in gemahlener Form, warm als Brei oder gebacken gegessen werden.

Das Yang-Qi der Milz wird durch Bohnen (Sojabohnen, Azukibohnen, Käferbohnen etc.), Erbsen, Linsen, div. Nüsse gestärkt. Gemüse, wie Karotten, Weißkohl, Kartoffeln, Kürbis oder Pilze, vervollständigen die Mahlzeit. Als Ergänzung können Früchte in gekochter Form verwendet werden. Hier sind besonders Apfel, Kirsche, Kastanie oder Feige hervorzuheben. Fleisch sollte man wegen seiner Tendenz zur Schleimbildung nur in geringen Mengen verzehren. An Gewürzen kann man erwärmende, scharfe Gewürze, wie Pfeffer, Gewürznelken, Anis, Muskat oder Zimt, verwenden.

Wenn man das Yin-Qi des Magens nähren will, so sollte man Nahrungsmittel eher roh oder als Saft verzehren. Getreide kann dann als rohes Müesli frisch gemahlen und kalt angesetzt, gegessen werden. Auch Keimlinge und Sprossen unterstützen das Magen-Yin. Nimmt Hitze im Magen zu, so sollte man mehr Salate und Säfte zu sich nehmen, welche eine kühlende Wirkung haben. Auch Früchte kann man roh oder in Form von Saft verzehren. Weiters dienen Milchprodukte der Stützung des Säftehaushalts im Körper.

Tägliche Ernährung

Wie schon im Abschnitt über die Rhythmen des Lebens zu ersehen war, entfaltet sich das Taiji im Menschen. Morgens beginnt das Yang-Qi zu steigen, abends sammelt sich das Yin-Qi. Gemäß diesen Prozessen sollte die Ernährung auch für den Tag gewählt werden.

Da sich das Yang-Qi in der Nacht beruhigt und das Yin-Qi sich verdichtet hat, treten morgens meist Müdigkeit, leichte Schwellungen u.ä. auf. Daher sollte morgens das Yang-Qi bewegt werden. Empfehlenswert sind daher leichte körperliche Bewegung und warme, stärkende Nahrung, die die Mitte kräftigt und die Säfte nährt.

Mittags sollte wieder die Mitte gestützt werden. Daher sollte das Mittagessen reichlich und warm sein. Ebenso wie beim Frühstück sollte Getreide den Hauptbestandteil der Nahrung ausmachen. Schleim und Feuchtigkeit erzeugende Nahrungsmittel sind unbedingt zu vermeiden. Sie führen zu Müdigkeit.

Abends ist das Yang-Qi schon auf seinem Rückzug. Daher kann man nun auch mit einer geringen Menge an Nahrung auskommen. Generell sollte das Yin genährt werden. Wenn aber zu spät gegessen wird, dann bleibt die Nahrung in Magen und Darm liegen und beginnt langsam das Abwehr-Qi zu schwächen. Kalte und schwere Nahrung sollte hier besonders vermieden werden.