

Die Mitte und die Wurzel stärken

Chinesische 5 Elemente Ernährung zum Burn-out

Vom Bild eines Rades ausgehend, in dessen Mitte sich als Zentrum der Magen befindet und sich die anderen Organe im Kreislauf (Leber-Herz-Lunge-Nieren) darum drehen, wird sehr deutlich, wie wichtig die Pflege einer starken Mitte ist. Es ist die Mitte, um die sich alles dreht, angefeuert durch die Energie der Wurzelkraft. Im Burn-out Zustand sind die PatientInnen weit von ihrer Mitte entfernt und die Kraft der Wurzel ist erschöpft.

AUTORIN

Heike Brunner
Heilpraktikerin
Chisalon
Lehmbruckstr. 26
10245 Berlin
Tel.: + 49 (0)30./ (0)177.
2153112
info@chisalon.de
www.chisalon.de

Burn-out umfasst eine riesige Palette von Symptomen. So wird aus Sicht der TCM häufig zuerst der Verlust des Yin registriert, welches sich in Überaktivität und Ruhelosigkeit äußert. Im nächsten Stadium erfolgt dann auch die Schädigung des Yang – Antriebslosigkeit und Depression bis zum totalen Ausgebranntsein stellen sich ein. Nicht die Aktivität allein ist der Auslöser des Burn-outs, sondern das Übermaß, die Erschöpfung der Wurzelkraft und der Verlust der eigenen Mitte.

Die Stärkung der verschiedenen Aspekte – Yin-Mangel, Yang-Mangel, Mitte und Wurzelkraft – kann mit gezielter und ausgleichender 5 Elemente Ernährung erreicht werden. Sie stärkt unsere Mitte und unsere Wurzel, die den Elementen Erde und Wasser zugeordnet sind. Diese beiden Elemente

werden bei einer Burn-out Behandlung oder Prophylaxe zuerst behandelt. Sie regulieren, wenn sie gestärkt sind, die anderen Elemente Feuer, Holz und Metall durch die so genannten Mutter/Kind-Fütterungs- und Großmutter/Kind-Kontrollzyklen mit. Im akuten Überaktivitätszustand muss zusätzlich unbedingt das Feuer Element beruhigt werden, denn unser Geist (Shen) ist dort zuhause.

Die Stärkung der Mitte ist der Schlüssel

Milz und Magen sind die Organe des Erdelements und werden der Mitte des Menschen zugeordnet. Eine starke Mitte bedeutet, alle Eindrücke gut verdauen und umwandeln zu können – Trübes in Klares zu wandeln.

Ein Mensch, der seine Mitte achtet, kann leistungsstark sein und kennt seine Grenzen.

Hirse ist das Getreide des Erdelements und war vor Einführung der Kartoffel das Hauptnahrungsmittel in unseren Breitengraden. Hirse ist gelblich und schmeckt leicht süßlich. Es wird wie Reis 1:2 mit Wasser zubereitet. Den Topf zuerst zu erhitzen, die Hirse etwas anzurösten und dann erst Wasser und Salz beizugeben unterstützt den klärenden Charakter.

Hirse zu essen ist immer gut in Zeiten, die sehr viel Denkarbeit (Prüfungs-/Organisations-/Emotionsstress) abverlangen und eine Rhythmisierung des Lebens erfordern. So enthält sie sehr viel Kieselsäure und gibt tatsächlich Halt und Flexibilität zugleich, vergleichbar mit einem Bambusrohr. Bambus, der ebenfalls sehr kieselsäurehaltig ist, ist sehr stabil und trotzdem extrem biegsam/flexibel. Mit der Hirse erhöhen wir unsere Stabilität, ohne starr zu werden.

Die Hirsekur zur Stärkung der Mitte

Die klassische 10 Tageskur bedeutet, täglich zum Frühstück eine Schale Hirse zu essen; am Rest des

Tages kann, wenn nichts dagegen spricht, normal weiter gegessen werden. Leider fällt es bekanntlich gerade jenen, die es am nötigsten bräuchten, am schwersten, die zehn Tage durchzuhalten. Daher empfehle ich zu Beginn die kleine 3-5 Tageskur, statt der großen. Manchmal hilft auch schon ein fester Hirsetag in der Woche. Es wird täglich morgens zur Erde-Zeit Hirse gefrühstückt, süß oder salzig, das dürfen die Patientinnen selbst variieren. Bei den Hirsesorten gibt es sehr feine schnell kochende, die in 10 Minuten gegart sind, oder etwas gröbere, die eher 20 Minuten gekocht werden. Es empfiehlt sich, nicht für mehr als zwei Tage vorzukochen – es schmeckt frisch oder maximal einen Tag alt am besten. Eine Tasse Maishaartee dazu unterstützt die Kur.

Ein Hirsefrühstücksrezept

Eine Tasse Hirse in einen heißen Topf geben, kurz anrösten. Etwas geriebenen Ingwer beigeben und mit zwei Tassen Wasser auffüllen. Aufkochen lassen und auf kleinster Flamme fertig garen. Dazu etwas Zitronensaft, geschnittene Apfelscheiben, Zimt und etwas Nelke mitköcheln. Flamme ausdrehen und nachziehen lassen. Bei starkem Herz-Yin-Mangel (aufgeregter Geist) eingemachte Kirschen dazugeben.

Die Wurzel/unser Feuer nähren

Niere und Blase sind die Organe des Wasserelements. In den Nieren ist unsere Wurzelenergie gespeichert. Die Nieren haben eine Yin-Niere – das Kühlende und eine Yang-Niere – das Befuernde, beides muss ausgewogen sein. Durch den Kontrollzyklus kontrolliert das Wasser das Feuer. Es kontrolliert dadurch auch den so genannten 3fach-Erwärmer, der eine wichtige Energie/ Flüssigkeits-Verteilungsfunktion im Rumpf hat und dem Feuerelement untersteht.

Der 3fach-Erwärmer teilt unseren Rumpf in drei Teile: den unteren, mittleren und oberen Erwärmer. Im unteren, der die Feuerstelle darstellt, lodert unser Lebensfeuer genährt aus der Wurzelkraft des Wasserelements. Darüber sitzt im mittleren Erwärmer ein Kochtopf, gleichzusetzen mit Magen- / Milzenergie, wo die substanzielle, sowie die geistige Nahrung verdaut und umgewandelt wird. Im oberen Rumpf steigt der Dampf aus dem Topf, auch als klare Flüssigkeit bezeichnet, zu Herz und Lunge auf. Auch hier wird das gute Zusammenspiel der einzelnen Bereiche deutlich. Es darf weder zu kalt noch zu heiß werden! Ist es zu heiß, verbrennt oben alles, der Mensch wird hektisch und hitzig, ist es zu kalt, wird er dumpf und schwer und langsam im Handeln wie im Denken, Depressionen können entstehen.

Die 3fach-Erwärmerin



Ein Pulver zur Stärkung der Wurzel

Die schwarze Bohne ist ein Sinnbild der Nierenenergie, aus ihr wird ein Pulver zur Tonisierung der Nierenenergie hergestellt. Sie ist klein, schwarz, kompakt und (s)trotzt vor Energie.

Weitere Zutaten des Pulvers sind schwarzer Sesam und Misopaste. Das Pulver zur Regeneration der Nierenenergie zielt auf das Nieren-Yang (Feuer) und Nieren-Yin (Wasser), was also dem Burn-on hilft und dem Burn-out vorbeugt.

Ni Qi Pulver

500 g schwarze Bohnen,
250 g schwarzer Sesam,
3 EL Misopaste

Die schwarzen Bohnen zuerst über Nacht einweichen, dies gibt viel Yin Energie, und anschließend abgießen und mit frischem Wasser ganz langsam einköcheln, dies gibt Yang Energie.

Dazu wird Misopaste gegeben, die aus Soja besteht, schwarzdunkel gefärbt ist und salzig schmeckt – der Geschmack, der dem Wasser entspricht.

Schwarzen Sesam anrösten und ihn der Paste beifügen. Anschließend verteilen wir sie auf einem Backblech (auf Backpapier) und trocknen den Brei sehr langsam auf kleiner Hitze. Dies dauert zwei bis drei Stunden und es wird durch diesen langsamen Prozess sehr viel Chi/Energie angereichert.

Der entstandene Riesenkeks wird mit dem Mörser zu einem Pulver zermahlen.

Das Pulver wird nun dreimal täglich eingenommen, ein bis zwei Esslöffel. Es schmeckt salzig und schmeckt auch gut zu Gerichten mit Reis oder anderem.

Dieses Pulver stärkt unsere Wurzel und ist in Belastungszeiten ein wunderbares und relativ preisgünstiges Tonikum.

Das Herz beruhigen

Burn-out ist gekennzeichnet durch den Verbrauch der Yin Energien, dies zeigt sich auch im Feuerelement und seinem Organ dem Herzen. Schnell und immer schneller werden unser Geist und die Sprache. Um das Herz-Yin wieder zu beruhigen, können wir abends einen roten Datteltee verabreichen.

Zum Bestellen:

Ich habe einen sehr leckeren marokkanischen Datteltee entdeckt, darin waren noch Kokosflocken und Rosinen enthalten, welche kühlen und die Mitte stärken. Zu beziehen bei: soukdumaroc.de/Gewürztee/Datteltee

Herz-Yin-Tee

Ein EL Weizenschrot und
ca. 2-3 rote Dattelkerne
in 200 ml Wasser aufkochen
ca. 10 Min. köcheln lassen
danach absieben und als Tee abends warm trinken.

Beruhigt Herz-Yin-Mangel, hilft abzuschalten und Schlaf zu finden.

Mit Hirsekur, Nieren-Qi-Pulver und Herz-Yin-Tee haben wir drei vorzügliche Helfer, die Mitte und Wurzel unserer PatientInnen zu stärken und den Geist zu beruhigen. Der Aspekt des „um-sich-selbst-Sorgens“ wird beim Selbstkochen sehr stark angesprochen. Die Hirsekur baut tägliches Rhythmisieren und sich Erden auf, das Nierenpulver beugt Erschöpfung unserer Wurzelenergie vor und der Herz-Yin-Tee bringt die nötige Entspannung. ©

Literatur

Li, Christine: Chinesische Medizin für den Alltag. GU Verlag 2011
Wu, Prof. TCM Li: TCM für jeden Tag. Mankau Verlag 2014²

Copyright

Foto + Zeichnung © „Leben im Schloss“, Susanne Ahner, 2012

► *Als Kind habe ich viel gezeichnet, anders als heute. Jedes Stück Papier, das irgendwie freie Fläche bot, wurde mit den Prinzessinnen meiner Märchenwelt bezeichnet.*

Eine Auswahl dieser Zeichnungen von etwa 1963-1969 (im Alter von etwa 3 bis 9 Jahren) zeige ich in Heinersdorf – meinen Traum vom Leben im Schloss...

Zeichnungen © „3fach-Erwärmerin“ + Icons Heike Brunner, 2015

Fortbildung:

5 Elemente Kochkurse,
Infos auf www.chisalon.de