

Diplomarbeit im Zuge der Ausbildung zur Ernährungsberaterin  
nach Traditionell Chinesischer Medizin



**Wie Nahrung die Psyche beeinflusst**  
Ernährung als wirksame Begleitmaßnahme in der  
Angsttherapie

Verfasserin: Melanie Beran  
Betreut von: Siglinde-Katharina Meissner (Schlossberg Institut  
– Schule für neue Gesundheitsberufe)

## Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort.....	4
2 Die Grundlagen in Kürze.....	6
2.1 Yin und Yang.....	6
2.2 Die Grundsubstanzen des Lebens .....	7
2.2.1 Qi.....	7
2.2.2 Blut (Xue) .....	7
2.2.3 Jing.....	8
2.2.4 Shen.....	8
2.2.5 Säfte (Jin Ye).....	8
2.3 Wu Xing – Die Wandlungsphasen .....	9
2.4 Die Zyklen der Wandlungsphasen.....	10
3. 5 Wandlungsphasen – 7 Emotionen .....	
3.1 Holz: Wut.....	13
3.2 Feuer: Freude .....	16
3.3 Erde: Sorge (Grübeln).....	18
3.4 Metall: Trauer .....	20
3.5 Wasser: Angst.....	22
3.6 Kummer und Schreck.....	23
4. 5 spirituelle Aspekte und ihre Ungleichgewichte (Wu Shen).....	24
4.1 Hun.....	24
4.2 Shen.....	25
4.3 Yi.....	26
4.4 Po.....	27
4.5 Zhi.....	27
5. Angststörungen.....	28
5.1 aus westlicher Sicht.....	28
5.1.1 Panikstörung, Angstanfälle .....	29
5.1.2 Generalisierte Angststörung (GAS).....	29
5.2 aus Sicht der TCM.....	30
5.2.1 Ängste des Herzens und ihre Therapie mittels Ernährung.....	31
5.2.1.1 Herz-Blut-Mangel.....	31
5.2.1.2 Herz-Yin-Mangel.....	33
5.2.1.3 Herz-Hitze oder Herz-Feuer .....	34
5.2.2 Ängste der Niere und ihre Therapie mittels Ernährung .....	31
5.2.2.1 Nieren-Qi-Mangel .....	37
5.2.2.2 Nieren-Yang-Mangel .....	38
5.2.2.3 Nieren-Yin-Mangel.....	40
5.2.3 Ängste der Milz und ihre Therapie mittels Ernährung .....	31
5.2.3.1 Milz-Qi-Mangel .....	42
5.2.3.1 Milz-Yang-Mangel.....	44
5.2.1.3 Magen-Hitze oder Magen-Feuer.....	46
5.2.4 Die Folge von Angst – Leber-Qi-Stagnation.....	48
5.3 Rezeptteil .....	49

6. Behandlung von Angst über den Kontrollzyklus.....	55
7. Nachwort.....	55
8. Quellenverzeichnis.....	56
8.1 Literaturverzeichnis .....	56
8.2 Abbildungsverzeichnis.....	57

# 1 Vorwort

Dass mit der Traditionell chinesischen Medizin (TCM) auch psychische Erkrankungen wirksam behandelt werden können, ist seit langer Zeit bekannt. Mittels Tuina, Shiatsu, Phytotherapie und vor allem mit Akupunktur wird bei Schlafstörungen, Angsterkrankungen, Depressionen, Burn-Out und vielem mehr Abhilfe oder zumindest Linderung verschafft. Dazu gibt es einiges an Literatur, immer wieder werden Vorträge gehalten und es werden zahlreiche Seminare zur Weiterbildung angeboten.

Eine der zentralen fünf Säulen der TCM ist die Behandlung über die Ernährung (Diätetik). Bisher konnte ich jedoch keine Literatur über den Zusammenhang zwischen dem, was wir Essen, und dem, was wir fühlen, finden. Für mich lag es daher nahe, mich genau diesem Thema zu widmen und den Zusammenhang zwischen seelischen Befindlichkeiten und der zugeführten Nahrung herzustellen.

In der chinesischen Medizintradition fehlt die Unterscheidung zwischen Geist und Körper. Körper und Geist sind beide Teil des gleichen Systems. Emotionen spiegeln den Zustand des Körpers wider und umgekehrt. Wenn wir versuchen einen gesunden Zustand wieder herzustellen, so lässt sich also sowohl über die emotionale als auch über die physische Ebene arbeiten. Dr. med. Leon Hammer hat dies so zum Ausdruck gebracht: *„Eine korrektive Medizin beschäftigt sich mit der Störung des Energiegleichgewichts, nicht mit der Frage, ob das Symptom Ausdruck einer emotionalen oder einer körperlichen Störung ist.“*

(S. 86, Dr. med. Leon Hammer, Psychologie & Chinesische Medizin)

Ich habe selbst einige Jahre unter Panikattacken gelitten. Wer Panikattacken erlebt, leidet nicht nur unter den Attacken selbst, sondern auch unter der ständigen Angst, sie könnten jeden Moment auftreten, zB. auch in beruflichen Situationen. Diese Situation führt zu einer dauerhaften Anspannung, zu einem ständigen „Auf der Hut sein“ (Angst vor der Angst). Gemeinsam mit dem enormen beruflichen Druck, unter dem ich damals stand, hat sich all das schlussendlich auch auf meine körperliche Schwachstelle geschlagen. Das Resultat war eine jahrelange Magenschleimhautentzündung (Gastritis), derer ich weder mit Homöopathie, Schüssler Salzen oder diversen Tees noch mit schulmedizinischer Schmerztherapie oder dem Einsatz von Säureblockern beikam. Erst eine TCM-Ernährungsberatung brachte nach einer langen Leidensphase innerhalb einer Woche Schmerzfreiheit – zum ersten Mal nach zwei Jahren.

Ich habe die Ernährungsumstellung beibehalten und in den darauf folgenden Jahren wurden auch die innere Unruhe und die ständige Angst immer weniger. Mit dem Feuer im Magen habe ich wohl nach und nach auch das ständige unterschwellige Glühen der Angst gelöscht. Bis auf wenige nervöse Phasen (die sich meist auf berufliche Stressfaktoren

zurückführen lassen) bin ich heute angstfrei. Wohlgemerkt medikamentenfrei UND angstfrei.

Natürlich funktionierte das nur in einem Zusammenspiel aus Psychotherapie, streckenweise Kräutertherapie und Akupunktur sowie Ernährungsumstellung, gepaart mit einer Veränderung der Lebenssituation (Stressabbau). Diese Arbeit erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die positive Beeinflussung psychischer Ungleichgewichte soll nicht allein mittels Ernährungsumstellung bewerkstelligt werden. Die Ernährung kann nur ein Teil des Gesamtkonzepts sein – aber ein wesentlicher!

# Die Grundlagen in Kürze

## 1.1 Yin und Yang

Ein grundlegendes Denkmodell in der chinesischen Medizin ist die Theorie von Yin und Yang - zweier polarer Gegensätze, die sich ergänzen und eine Einheit bilden. Yin wird gemeinhin dem weiblichen Prinzip zugeordnet. Es werden dem Yin Qualitäten wie Kälte, Ruhe, Empfänglichkeit, Passivität, Dunkelheit, das Innere und als Richtung das nach unten und einwärts gerichtete zugeordnet. Yin ist das „Anfassbare“, die Substanz. Haut, Haare, Knochen und Blut etwa gehören zum Yin. Das Schriftzeichen für Yin bedeutet „die Schattenseite des Hügels“.

Yang gehört zum männlichen Prinzip und damit zu Hitze, Aktivität, Bewegung, Helligkeit, Licht, Zunahme, das Äußere und als Richtung das nach oben und außen gehende. Mit Yang ist auch Energie und Wärme gemeint. Das Schriftzeichen für Yang bedeutet „die Sonnenseite des Hügels“.

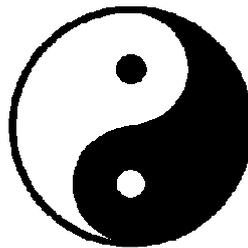


Abb. 1 Das traditionelle Yin-Yang-Symbol

Yin und Yang sind untrennbar miteinander verbunden. Sie schaffen einander, sie kontrollieren einander und sie verwandeln sich ineinander. Das Symbol (siehe Abb.1) zeigt auf anschauliche Weise, die Einheit der beiden Aspekte. Der Kreis symbolisiert das Ganze und ist in Yin (schwarz) und Yang (weiß) unterteilt. Die beiden kleinen Kreise in der gegensätzlichen Farbe verdeutlichen, dass aber auch immer Yin im Yang und Yang im Yin enthalten ist.

(Vgl. S. 19ff, Ted J. Kaptchuk, Das große Buch der chinesischen Medizin)

In der Traditionell Chinesischen Medizin ist das Ziel Yin und Yang im Gleichgewicht zu halten: 50 Prozent Yin, 50 Prozent Yang. Ungleichgewichte und Disharmonien entstehen immer aus einer Dysbalance von Yin und Yang: es herrscht Fülle oder Leere in einem oder mehreren Organen, in einer oder mehreren Energieleitbahnen (Meridianen).

## 1.2 Die fünf Grundsubstanzen des Lebens

### 1.2.1 Qi

*„Der Mensch lebt inmitten von Qi, und Qi erfüllt den Menschen.  
Angefangen bei Himmel und Erde bis zu den zehntausend Wesen  
braucht alles das Qi, um zu leben.“*

**Huang Di Nei Jing – Der Klassiker des gelben Kaiser**

Qi gilt als Manifestation von Yin und Yang in unserem Körper. *„Aber Qi ist weder ein unveränderlicher Urstoff noch einfach die Lebensenergie, obwohl das Wort gelegentlich so übersetzt wird. Das chinesische Denken unterscheidet nicht zwischen Materie und Energie; aber vielleicht können wir uns Qi als Materie an der Grenzlinie zur Energie oder als Energie am Punkt der Materialisierung vorstellen.“*

(S. 46, Ted J. Kaptchuk, Das große Buch der chinesischen Medizin)

In der TCM werden zwei Hauptarten von Qi unterschieden. Zum einen das vorgeburtliche Qi - ein im Moment unserer Zeugung von unseren Eltern geschnürtes „Energiepäckchen“. Es verhält sich wie ein Konto, von dem man nur abbuchen kann. Ist unser vorgeburtliches Qi verbraucht, so sterben wir. Zum anderen das nachgeburtliche Qi, das wir aus Nahrung, Atmung und Bewegung gewinnen. Je besser wir unseren nachgeburtlichen Qi-Speicher füllen, desto weniger müssen wir auf das Konto mit dem vorgeburtlichen Qi zugreifen.

Qi erfüllt mehrere Aufgaben. Es transformiert (zB. die Nahrung in Nahrungs-Qi), es transportiert (zB. Flüssigkeiten zu den Organen), es hält (zB. das Blut in den Adern), es hebt (zB. die Organe an ihren richtigen Platz), es schützt (zB. vor pathogenen Erregern – Abwehr-Qi) und es wärmt uns (Qi ist dem Yang zugeordnet).

### 1.2.2 Blut (Xue)

Der chinesische Terminus „Blut“ ist nicht exakt gleichzusetzen mit der westlichen Bedeutung. Blut ist in der TCM die materielle Form des Qi. Seine Funktion ist die immerwährende Zirkulation im Körper. Dadurch nährt es alle Körperteile, es befeuchtet und kühlt den Organismus und es verankert den Geist Shen, der im Herz-Blut wohnt (siehe S. 8 und S. 25), und die Wanderseele Hun, die im Leber-Blut wohnt (siehe S. 24).

Ist Qi dem Yang zugeordnet so gehört Blut – eine Flüssigkeit – zu den Yin-Substanzen. Qi und Blut sind untrennbar miteinander verbunden: Qi beherrscht das Blut und Blut ist die Mutter des Qi. *„Blut und Qi – obwohl generell voneinander verschieden – stehen in wechselseitiger Abhängigkeit und unlösbarer Beziehung zueinander. Das Qi schafft und*

*bewegt das Blut und hält es in seinen Bahnen. Das Blut seinerseits nährt die Qi-produzierenden und –regulierenden Organe. Diese Beziehung veranschaulicht das Prinzip von Yin (Blut) und Yang (Qi).“*

(S. 53f, Ted J. Kaptchuk, Das große Buch der chinesischen Medizin)

### **1.2.3 Jing**

Unter Jing versteht man in der chinesischen Medizin die Essenz, die allem organischen Leben zugrunde liegt. Jing wird als flüssige Substanz verstanden und in den Nieren gespeichert. Wie auch das Qi hat Jing eine vorgeburtliche und eine nachgeburtliche Komponente. Das vorgeburtliche Jing wird von den Eltern vererbt, und entspricht gemeinsam mit dem vorgeburtlichen Qi unserer Konstitution. Das nachgeburtliche Jing wird ebenso wie das nachgeburtliche Qi durch die Nahrung aufgebaut.

Jing macht die Entwicklungen im Körper möglich: Empfängnis, Wachstum, das Altern und den Tod. Im Verhältnis zueinander gehört Jing zum Yin und Qi zum Yang. Vergleicht man jedoch Jing und Blut, so stellt Jing den aktiveren Yang-Aspekt dar und Blut den Yin-Aspekt.

(Vgl. S. 54ff, Ted J. Kaptchuk, Das große Buch der chinesischen Medizin)

### **1.2.4 Shen**

Der Sitz des Geistes „Shen“ ist das Herz. Shen wird meist mit „Geist“ oder „Seele“ übersetzt und umfasst unser gesamtes Bewusstsein und auch alle Ebenen des Unbewussten. Dennoch hat Shen auch einen materiellen Aspekt, denn er *„ist in der Medizin nur im Zusammenhang mit dem Körper von Bedeutung. (...) Unsere westliche Geist-Körper-Zweiteilung nach Descartes ist dem chinesischen Denken fremd.“*

(S. 57, Ted J. Kaptchuk, Das große Buch der chinesischen Medizin)

So wie das geistige Prinzip des Herzens der Geist Shen ist, so haben auch alle anderen Speicherorgane ihre „Seelen“. Shen ist der Herrscher über alle anderen geistigen Prinzipien (siehe Kapitel 4, S. 25).

### **1.2.5 Säfte (Jin Ye)**

Zu den Säften zählen alle Flüssigkeiten im Körper, außer das Blut. Jin sind die klaren Flüssigkeiten wie Speichel, Tränen, Schweiß. Mit Ye sind die trüben, schwereren Körperflüssigkeiten wie zum Beispiel Ohrenschmalz gemeint.

Die Aufgabe der Säfte ist es, zu benetzen und zu nähren und zwar Haut, Haare, Schleimhäute, Muskeln, Mark, Gehirn, innere Organe und Gelenke – kurz den gesamten Organismus.

Die Jin Ye zählen genauso wie das Blut zu den Yin-Substanzen. Blut- und Säftemangel treten meist gemeinsam auf und zeigen sich in trockener Haut, trockenen Haaren, Lippen, Nägeln, Augen und/oder Schleimhäuten.

Die fünf Grundsubstanzen liegen der Traditionell Chinesischen Medizin zugrunde, jedoch lassen sich ihre Vielfältigkeit und ihr subtiles Zusammenspiel erst im Hinblick auf die zahlreichen Disharmoniemuster erahnen.

### 1.3 Wu Xing – Die Wandlungsphasen

Die fünf Wandlungsphasen entsprechen den fünf Elementen. Holz steht für den Frühling, die Kindheit, die Energie des Wachstums und des nach oben steigenden. Feuer entspricht dem Sommer, der Wärme, der Pubertät und damit der Grenzen auslotenden Energie. Das Erdelement umfasst den nährenden Aspekt des Spätsommers, des frühen Erwachsenenalters und der Wandlung. Metall steht für den Herbst, das Alter, die Ernte und einer sinkenden Qualität. Wasser ist dem Winter zugeordnet, dem hohen Alter bis zum Tod und einer auflösenden Qualität.

In der Traditionell Chinesischen Medizin werden die inneren Organe den fünf Elementen zugeordnet und zwar je ein Yin- (zang) und je ein Yang-Organ (fu). Leber (zang) und Gallenblase (fu) gehören zum Element Holz, Herz (zang) und Dünndarm (fu) zum Feuer, Milz (zang) und Magen (fu) zur Erde, Lunge (zang) und Dickdarm (fu) zum Metall und Niere (zang) und Blase (fu) werden dem Element Wasser zugeordnet. Die Wandlungsphasen werden auch Funktionskreise genannt und sind weniger westlich handfest organisch als viel mehr als feinstofflichere energetische Systeme zu verstehen.

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Yin-Organ (zang)	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Yang-Organ (fu)	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Jahreszeiten	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Lebensalter	Kindheit	Pubertät	Erwachsenenalter	Frühes Alter	Hohes Alter
Yin-Yang	Kleines Yang	Großes Yang	Mitte	Kleines Yin	Großes Yin
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Belastendes Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Farbe	grün	rot	gelb	weiß	schwarz
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig

Körperflüssigkeiten	Tränen	Schweiß	Speichel	Schleim	Menstruationsblut/ Samenflüssigkeit
Sinnesorgane	Augen	Zunge	Lippen	Nase	Ohren
Sinn	sehen	sprechen	schmecken	riechen	hören
Gewebe	Sehnen/ Bänder	Blut/ Blutgefäße	Muskeln/Fett/ Bindegewebe	Haut	Knochen/ Zähne/ Nerven
Schädigung durch	zu viel gehen/laufen	Zu viel starren/ sprechen/ lesen	zu viel sitzen/ denken/grübeln	zu viel liegen	zu viel stehen

Abb. 2 Tabelle zu den fünf Elementen und ihre Zuordnungen

## 1.4 Die Zyklen der Wandlungsphasen

Die im vorhergehenden Kapitel besprochenen Wandlungsphasen sind alle miteinander verbunden und voneinander abhängig, sie bringen einander hervor, stärken und begrenzen einander. In der TCM spricht man in diesem Zusammenhang von vier Zyklen, die zu jeder Zeit gleichzeitig ablaufen. Diese Zyklen beschreiben die Interaktion zwischen den einzelnen Funktionskreisen.

### Der Fütterungszyklus

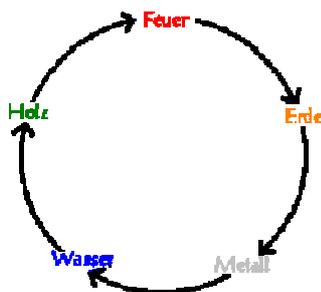


Abb. 3 Der Fütterungszyklus

Andere Namen für den Fütterungszyklus sind Mutter-Kind-Zyklus, Nährzyklus oder Hervorbringungszyklus. In diesem Zyklus bringt ein Element das nächste hervor, ein Element nährt das andere bzw. ein Element bildet die Grundlage für das nächste.

*„Bildhaft gesprochen: Holz verbrennt und nährt dadurch Feuer, Feuer verbrennt zu Asche und Erde, in der Erde entsteht Metall, an Metall entsteht Tauwasser bzw. geschmolzenes Metall zerfließt zu Wasser, Wasser nährt die Pflanzen und somit Holz.“*

(S. 192, Dr. med. Christopher Po Minar, Der Weg des Meisters)

## Der Erschöpfungszyklus

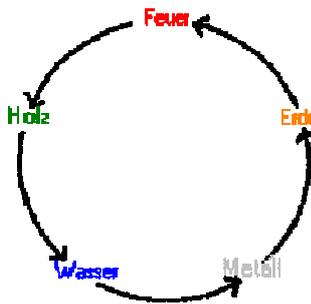


Abb. 4 Der Erschöpfungszyklus

Der Erschöpfungszyklus ist der umgekehrte Fütterungszyklus, das heißt das Kind erschöpft sozusagen die Mutter.

*„Bildhaft gesprochen: Holz saugt Wasser auf, Wasser rostet Metall, Metall entzieht der Erde Minderalien, Erde erstickt Feuer, Feuer verbrennt Holz.“*  
(S. 192, Dr. med. Christopher Po Minar, Der Weg des Meisters)

## Der Kontrollzyklus

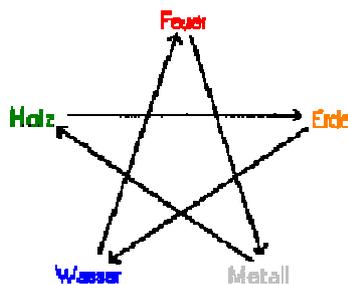


Abb. 5 Der Kontrollzyklus

Der Kontrollzyklus wird auch Großmutter-Prinzip genannt. Er besagt, dass jenes Element, das im Zyklus der Wandlungsphasen zwei Positionen vorher steht, das „Enkelkind“ dabei unterstützt, im Gleichgewicht zu bleiben. Es gibt jedoch auch den Fall einer Überkontrolle. Dann kann die „Großmutter“ auch zu übermächtig werden und schädigt dadurch das Enkelkind.

Holz durchdringt Erde (positiv: Holzdamm hält Erde zurück), Erde saugt Wasser auf (positiv: Erdwall gegen Flut), Wasser löscht Feuer, Feuer schmilzt Metall und Metall schneidet Holz.

## Der Verletzungszyklus

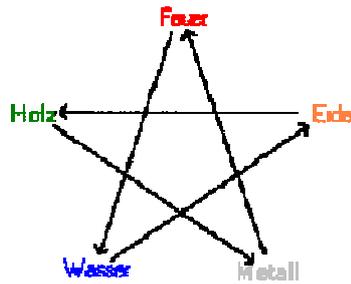


Abb. 6 Der Verletzungszyklus

Der Verletzungs- oder Verachtungszyklus ist der umgekehrte Kontrollzyklus. Er besagt, dass jenes Element, welches im Zyklus der Wandlungsphasen zwei Positionen nachher steht, unterstützt, im Gleichgewicht zu bleiben. Also hier unterstützt das „Enkelkind“ die „Großmutter“.

Das bedeutet: Holz stumpft Metall ab, Metall entzieht dem Feuer die Hitze, Feuer verdampft Wasser, Wasser weicht die Erde auf und Erde erstickt das Holz.

All diese Zyklen zeigen, wie sich die einzelnen Organsysteme gegenseitig stärken oder schwächen können. Also eine schwache Leber kann durch mangelnde Nahrung das Herz schwächen (Fütterungszyklus), und/oder die Kraft der Niere erschöpfen (Erschöpfungszyklus), oder aber den Magen nicht genug kontrollieren, und/oder die Kraft des Dickdarms verletzen (Verletzungszyklus). Es zeigt sich also eine große Fülle an Interaktionsmöglichkeiten der einzelnen Organsysteme und damit auch eine Fülle an Möglichkeiten zur Behandlung. In der Diätetik sollte darum unbedingt darauf Wert gelegt werden, nicht nur ein Organsystem isoliert von den anderen zu betrachten, sondern die Ernährung möglichst ganzheitlich auf das ganze System abzustimmen.

### 3. Fünf Wandlungsphasen – Sieben Emotionen

Die TCM vertritt das Prinzip der „umkehrbaren Wege“. Kurz und bündig heißt das, dass Ungleichgewichte in den Wandlungsphasen bestimmte Gefühle auslösen können. Umgekehrt jedoch können eben diese Gefühle auch die Organe schädigen:

*„Der Terminus „Umkehrbare Wege“ bezieht sich auf ein Prinzip der chinesischen Medizin, das besagt, dass der energetische Zustand eines Organsystems die geistige und psychische Verfassung eines Menschen beeinflussen kann, während – gleichzeitig und zu jeder beliebigen Zeit – der psychische Zustand die Energiefunktion eines Organsystems stimulieren oder hemmen kann.“*

(S. 108, Dr. med. Leon Hammer – Psychologie & Chinesische Medizin)

Für alle TCM-TherapeutInnen, ob das nun ÄrztInnen, HeilmasseurInnen, QiGong-LehrerInnen oder ErnährungsberaterInnen sind, bedeutet das, dass Emotionen zur Heilung eingesetzt werden können oder, dass, wenn das dazugehörige Organsystem gestärkt wird, verschiedene Gefühle gefördert oder auch in Schach gehalten werden können.

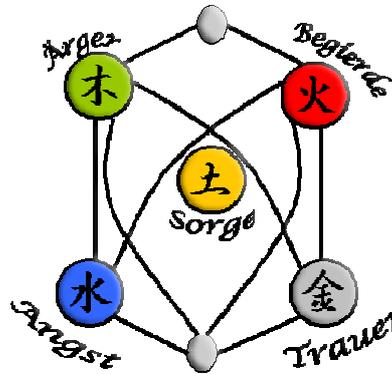


Abb. 7 Die Emotionen der Funktionskreise

Den fünf Wandlungsphasen sind fünf Emotionen zugeordnet: zum Holz gehört die Wut, zum Feuer die Freude, zur Erde die Sorge, zum Metall die Trauer und zum Wasser die Angst. Sind diese Gefühle in einem gesunden Maß vorhanden, so tragen sie nicht zu einer Schädigung der Organe bei, sondern sind vielmehr ein wichtiger Bestandteil des Lebens und auch Überlebens. Denn es ist natürlich und notwendig in einer Verfolgungssituation mit Angst und dadurch mit Flucht zu reagieren. Es ist auch sehr gesund im Falle eines Todesfalles oder eines Abschieds zu trauern, alles andere wäre Verdrängung. Wird die Angst jedoch zu einem ständigen Begleiter, auch wenn es keinen Anlass gibt, sich zu ängstigen, oder können wir nicht aufhören um einen verstorbenen Angehörigen zu trauern, so werden diese Gefühle übermächtig. So kann auch aus dem positiven Gefühl der Freude die nervöse, unruhige Begierde werden und aus der Sorge, etwa um das Wohlergehen der Familienmitglieder, ein ständiges Gedankenkreisen - das Grübeln. Werden die Gefühle übermächtig und unverhältnismäßig, dann haben sie negative Auswirkungen auf unsere Organe.

Die fünf den Organsystemen zugeordneten Emotionen werden um zwei weitere – Kummer und Schreck – erweitert. Sie stehen für keine Wandlungsphase sondern treten in Wechselwirkung mit den Funktionskreisen bzw. stellen zwei gegensätzliche Reaktionsweisen dar.

### 3.1 Holz: Wut

Dem Funktionskreis Holz sind die Organe Leber und Gallenblase zugeordnet. Die Hauptaufgabe der Leber ist es, den freien Fluss von Blut und Qi zu gewähren. Sie versorgt damit alle Organe, Sehnen und Bänder und das Gewebe. Die Leber zeichnet sich im besten Fall durch ihre Flexibilität aus. Ihre Aufgabe ist es, das gebildete Blut zu speichern und es an alle anderen Funktionskreise kontrolliert abzugeben. Außerdem

reguliert die Leber mit dem Qi-Fluss auch den Fluss der psychischen Energie. Die Leber ist somit die „oberste Instanz der Gefühle“ und kontrolliert ihr Kommen und Gehen, so dass sich das Gefühlsleben energetisch immer wieder neu regulieren kann.

(vgl. S. 41, Klaus Dieter Platsch, Psychosomatik in der Medizin)

Die Energie der Leber kann durch verschiedene Faktoren eingeschränkt sein oder angegriffen werden. Es kann eine konstitutionelle, also angeborene Schwäche vorliegen. Sie kann aber auch durch den Lebensstil beeinträchtigt werden – etwa durch schlechte Ernährung, denaturierte Nahrungsmittel, Raubbau durch exzessives Feiern, Drogen- oder Alkoholmissbrauch oder auf psychischer Ebene durch eine gefühlte Einengung des Lebensraumes. Eine solche Einengung kann durch verschiedene Einschränkungen geschehen: etwa in einem Job festzustecken, den man nicht mag oder durch das ständige Zurückstecken der eigenen Lebensziele oder auch durch die Notwendigkeit sitzen bleiben zu müssen, wenn man sich eigentlich bewegen will (zB. Schulkinder).

Die Wandlungsphase Holz ist der Jahreszeit Frühling zugeordnet und entspricht im Sinne der Lebensphasen der Kindheit. Es geht um Wachstum, sich ausdehnen können und Bewegung. Generell ist das Thema Bewegung sehr wichtig für die Leber. *„Das zang-Organ Leber bewegt und setzt Impulse, d. h., es sorgt für den Ablauf und Rechtzeitigkeit physiologischer Vorgänge. Die Bewegung (motio) ist zentrales Thema nicht nur bei den somatischen Aspekten von Qi und Blut, sondern genauso in psychischer Hinsicht – aus motio wird emotio, aus Bewegung wird Gefühlsregung.“*

(S. 39, Klaus Dieter Platsch, Psychosomatik in der Medizin)

## Emotion und Ungleichgewichte

Dem Funktionskreis Holz wird die Leber-Emotion Wut oder Zorn zugeordnet. Dazu gehören außerdem Gefühle wie Ärger, Frustration, Aggression, Groll, Verbitterung und/oder Gereiztheit.

Oft geht es um unterdrückte Wut. Wird diese Wut über längere Zeit nicht ausgelebt, führt das zu einer **Leber-Qi-Stagnation**. Das Qi stagniert, es fehlt die Bewegung. Auf Dauer entsteht so Hitze.

Körperliche Symptome:

Kloßgefühl im Hals, Schmerzen unter dem rechten Rippenbogen, Wetterfühligkeit, wechselnde Stühle (Durchfall – Verstopfung), bei Frauen PMS, Brustspannen, schmerzhaftes Menses, klumpiges Menstruationsblut...

Psychische oder psychosomatische Symptome:

Anspannung, ständige Gereiztheit (oft ohne zu wissen, warum), schlechte Laune, seufzen, stöhnen, räuspern („Pumpkin Syndrome“), deprimiert sein und Frustration (eher bei Frauen), Aggression (eher bei Männern – durch große Hitze/Yang-Überschuss)...

Je nach Yin- oder Yang-Muster kann sich Zorn auf zwei Arten manifestieren: Als „roter Zorn“ (**aufsteigendes Leber-Yang**) oder als „weißer Zorn“ (**Leber-Feuer**).

(vgl. S. 15, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin)

Körperliche Symptome des „roten Zorns“ (aufsteigendes Leber-Yang):  
Starke, pochende Kopfschmerzen an den Schläfen oder hinter und/oder über den Augen, Migräne, Drehschwindel, rote, blutunterlaufene Augen, Ohrensausen, Sehstörungen, kurzfristig erhöhter Blutdruck...

Psychischer Ausdruck des „roten Zorns“ (aufsteigendes Leber-Yang):  
Gereiztheit, Wutausbrüche, extrovertierte, impulsive, ungeduldige, cholerische Persönlichkeit...

Körperliche Symptome des „weißen Zorns“ (Leber-Feuer):  
Rote Augen, rote Augenränder, hoher Blutdruck (dauerhaft), Tinnitus (hochtonig)...

Psychischer Ausdruck des „weißen Zorns“ (Leber-Feuer):  
Ruhige, kontrollierte Persönlichkeit, Zurückhaltung, leise Stimme, Depression...

Dies sind nur die Grund-Ungleichgewichte, aus diesen können sich noch viele andere Disharmonien ergeben, dazu jedoch mehr im Kapitel 5 ab Seite 28.

Die heilende Emotion, um den Zorn zu zügeln, wäre die Geduld. Oft ist die Förderung geduldigen Verhaltens und Denkens jedoch erst zu einem späteren Zeitpunkt im Therapieverlauf möglich.

### **Wut und die anderen Funktionskreise**

Jede Emotion einer Wandlungsphase kann auch in den anderen Funktionskreisen vorkommen, dann jedoch unter einem anderen Aspekt. Der Zorn im Funktionskreis Holz entspricht Frustrationsgefühlen, welche zu Zorn führen oder Zorn als Ausdruck unterdrückter Kreativität. Wohingegen der Feuer-Zorn eher ein Zorn ist, der zu Revolutionen und Kriegen führt – also ein brachialerer Zorn, oder auch ein Zorn, der aus Missverständnissen entsteht. Der Erde-Zorn entsteht, weil keine Lösung gefunden werden kann und ist ein Zorn, der zu Fanatismus führt. Der Metall-Zorn entsteht, wenn man sich ungerecht behandelt fühlt oder bei Kindern, wenn ein Versprechen nicht eingehalten wurde. Der Wasser-Zorn kommt aus sexueller Gewalt oder aus Überlebenskämpfen.

(Vgl. S. 17f, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin)

Wie jede Emotion schädigt die Wut zwar zuerst das ihr zugeordnete Organ, in diesem Fall die Leber. In weiterer Folge jedoch beeinträchtigt der Zorn auch andere Organe – allen voran den Magen. Der Grund dafür liegt im Kontrollzyklus (siehe Grundlagen S. 11), da die Wandlungsphase

Holz die Wandlungsphase Erde kontrolliert. Über die verschiedenen Zyklen kann eine Emotion so nach und nach alle Organe beeinträchtigen, je nachdem wo die Schwachstellen liegen.

### 3.2 Feuer: Freude

Der Wandlungsphase Feuer sind die Organe Herz und Dickdarm zugeordnet. Das Herz ist der Kaiser unter den Organen und regiert in dieser Funktion das Blut und die Blutgefäße. Auf psychisch mentaler Ebene beherbergt das Herz den Geist Shen und damit das Bewusstsein (siehe Grundlagen S. 8 und Kapitel 4 Fünf spirituelle Aspekte und ihre Ungleichgewichte S. 25).

*„Das Bewusstsein des Herzens ist weit mehr als der Verstand und das Denken – Funktionen, die v.a. mit der Milz assoziiert sind. Es handelt sich eher um Wahrnehmung, um Gewährsein. Diese Art der Wahrnehmung liegt jenseits des Verstandes und ist nicht mit dem logischen Verstand zu verwechseln.“*

(S. 52, Klaus-Dieter Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin)

Ebenfalls dem Herzen zugeordnet, ist die Fähigkeit sich auszudrücken, sich sprachlich mitzuteilen. Ist das Herz geschwächt, kann das zu unklarer Sprache, zu unzusammenhängenden Sätzen oder zu zunehmendem Schweigen führen. Umgekehrt kann zu viel sprechen (z.B. bei Lehrern) oder die Unmöglichkeit, etwas zu sagen (wenn einem z.B. als Kind oft „der Mund verboten“ wurde), das Herz schwächen.

### Emotion und Ungleichgewichte

Das Feuer entspricht im Sinne der Jahreszeiten dem Sommer und im Sinne der Lebensphasen der Pubertät. Das Herz ist ein sehr „yangiges“ Organ und dementsprechend heiß geht es manchmal auch her. Die zugeordnete Emotion ist die Freude.

Freude an sich ist normalerweise nicht schädlich, sondern ganz im Gegenteil eher heilend. Einen möglichen Schaden nimmt das Herz in diesem Fall nicht durch ein gesundes Gefühl der Zufriedenheit, sondern durch einen Zustand übermäßiger Erregung und Begierde. Diese Form von Erregung und Begierde nährt das Herz-Feuer. Wenn das Herz-Feuer (Yang) Überhand nimmt, erschöpft sich das Herz-Yin und über den Verletzungszyklus auch gleich das Nieren-Yin. Dementsprechend kann übermäßige Freude je nach Konstitution entweder zu **Herz-Feuer** oder zu **leerer Hitze (Herz-Yin-Mangel)** führen.

(Vgl. S. 19, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin)

Die Vorstufe zu Herz-Feuer ist die Herz-Hitze.

#### Körperliche Symptome der Herz-Hitze:

Herzklopfen, Hitzegefühl im Kopf, trockener Mund, Durst, bitterer Mundgeschmack, Entzündungen im Mundraum, dunkler, konzentrierter Urin, Blasenentzündung ohne bakteriellen Befund, Verstopfung.

#### Psychische Symptome der Herz-Hitze:

Sehr schnelles Sprechen, Logorrhoe („Sprechdurchfall“ – unablässiges Sprechen), extrovertierte Persönlichkeit, extreme Ruhelosigkeit, Erregungszustände bis zur Manie, immer gestresst und schnell unterwegs, klassisch bei Burn-Out

#### Körperliche Symptome des Herz-Feuers:

Wie bei Herz-Hitze, rotes Gesicht, Gesicht leuchtet von innen heraus rot, rote Nasenspitze

#### Psychische Symptome des Herz-Feuers:

Äußerlich sehr kontrollierte, ruhige Persönlichkeit (trotz massiven inneren Stress')

#### Körperliche Symptome des Herz-Yin-Mangels:

Herzklopfen, Ein- und Durchschlafstörungen, Nachtschweiß, Herzrhythmusstörungen, Hitzewallungen, Herzrasen, 5 heiße Stellen (Füße, Hände, Herz), leicht erhöhte Temperatur am Nachmittag

#### Psychische Symptome des Herz-Yin-Mangels:

Psychische Rastlosigkeit und gleichzeitig Erschöpfung, Schreckhaftigkeit, hastiges Sprechen, Angst- und Erregungszustände bis hin zur Panik, Hitzeempfinden in der Brust

Die Herz-Ungleichgewichte gehen häufig mit Unruhe, Herzklopfen, -rasen oder -rhythmusstörungen einher. Diese Zustände sind oft mit Angst und auch mit Angststörungen verbunden. Fehlt dem Herzen die Energie (Qi oder Yang) führt das oft zu Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit und damit auch zu Depressionen. Dazu jedoch mehr im Kapitel 5 ab Seite 28.

Bei ausufernder Freude, Erregung und/oder Begierde können Übungen zur Selbstwahrnehmung hilfreich sein.

### **Freude und die anderen Funktionskreise**

Die Freude im Feuer gleicht einer Sehnsucht nach dem Göttlichen, nach Frieden und auch einer leidenschaftlichen Begierde. Die Holz-Freude hingegen hält eher an Vergangenen fest („Wie schön war es früher“), sie zeigt sich eher in romantischen Vorstellungen oder einem Verlangen nach Freiheit. Die Erde-Freude äußert sich im Verlangen nach Speisen, einem Hang zum/zur Feinschmecker/in. Die Metall-Freude hingegen entspricht eher der Sehnsucht nach Askese, Masochismus, Verlangen nach Sicherheit und Egoismus. Und die Wasser-Freude ist eine Sehnsucht nach gelebter Sexualität, nach Ansehen und Macht.

(Vgl. S. 21f, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin)

### 3.3 Erde: Sorge (Grübeln)

Zur Wandlungsphase Erde gehören das Yin-Organ (zang) Milz und das Yang-Organ (fu) Magen. Die Erde ist in den alten Darstellungen der Wandlungsphasen in der Mitte dargestellt, da sie als Bindeglied und Übergang zwischen den Jahreszeiten gilt. Darum spricht man in der chinesischen Medizin oft von der Mitte, wenn man von Milz und Magen oder dem Funktionskreis Erde spricht.



Abb. 8 8 Die Erde als Bindeglied

Beide Organe Milz und Magen sind zuständig für die Verdauung, den Transport und die Umwandlung von Nahrung. Die Mitte ist jedoch nicht nur im organischen Sinne zuständig für alles, was „verdaut“ werden muss, sondern auch auf psychischer Ebene.

#### Emotion und Ungleichgewichte

Der Milz wird die Emotion Sorge (Grübeln) zugeordnet. Sorge an sich ist noch nichts Negatives, sondern bedeutet nur, sich um etwas oder jemanden Gedanken zu machen. Auch die Fürsorge für ein Kind z.B. wird dem Funktionskreis Erde zugeordnet. Die Milz ist auch für soziale Bindungen und Netze zuständig.

Sorge wird erst zu einer Belastung der Mitte, wenn es zum Grübeln wird. Wenn die Gedanken zu kreisen beginnen und zu keinem Ergebnis kommen. Menschen mit einer Milz-Schwäche können sich von diesen kreisenden Gedanken nicht lösen, sie haften oft schon lang vergangenen Problemen an.

Oft sind Disharmonien der Milz mit dem Ernährungszustand vergesellschaftet. Sorge beeinträchtigt das Milz-Qi und kann zu Untergewicht, Anorexie oder im Gegenteil auch zu Adipositas führen.

Da die Milz auch für die Verstoffwechslung der „Gedankennahrung“ und auch des „Gedankenmülls“ zuständig ist, führt eine fehlende Milz-Energie manchmal zu Eintrübungen des Verstandes, zu Stagnation, Schwerfälligkeit und/oder Fixierung. Die psychischen Beeinträchtigungen gehen oft mit körperlichen Feuchtigkeitssymptomen einher: Übergewicht,

Ödeme, Verschleimung der Atemwege, des Magens oder sogar des Herzens, was zu mentaler Verwirrung führen kann.

(vgl. S. 67f, Klaus-Dieter Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin)

Florian Ploberger unterscheidet in seinem Buch „Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin“ (S. 25f) zwei Arten des Grübelns:

1. Yang-Grübeln: Dabei steht extreme Konzentration im Vordergrund, welche sich im Gesicht – in stark zusammengepressten Lippen – widerspiegelt. Aus dieser Form des Grübelns kann eine Qi-Stagnation und daraus resultierend Hitze und/oder ein Yin-Mangel entstehen.
2. Yin-Grübeln: Diese Form des Grübelns entspricht unproduktivem Nachdenken und Zerstreuung. Belastende Themen tauchen in den Gedanken auf, gehen wieder, man kommt jedoch zu keinem Ergebnis. Ohne durchdachtes Ergebnis kann auch keine Handlung gesetzt werden. Man dreht sich im Kreis. Das Yin-Grübeln zeigt sich im Gesicht, wenn etwa beim Denken der Mund offen steht. Auch hier kommt es zu einer Qi-Stagnation und zu einem Milz-Qi- und Yang-Mangel.

#### Körperliche Symptome bei einer geschwächten Mitte:

Völlegefühl nach dem Essen, Lust auf Süßes, Neigung zu Übergewicht, Neigung zu Cellulitis, fehlendes Durstgefühl, Kältegefühl, Anfälligkeit für Pilzkrankungen, Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Darmkollern, Luftaufstoßen, Übelkeit), unverdaute Nahrungsreste im Stuhl, Infektanfälligkeit, Schweregefühl im Körper, Appetitlosigkeit,...

#### Psychische Symptome bei einer geschwächten Mitte:

Chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Fähigkeit zum klaren Denken kommt abhanden, um nur einige zu nennen.

Um dem Grübeln Einhalt zu gebieten, empfiehlt es sich, sich erreichbare Ziele zu stecken. So kann man dem unendlichen Gedankenstrom zumindest für kurze Dauer entkommen.

### **Sorge und die anderen Funktionskreise**

Das Grübeln/die Sorge der Milz zeigt sich in übermäßigem Nachdenken über Dinge der Vergangenheit und der Zukunft und in der Wiederholung des immer gleichen Gedankens. Das Holz-Grübeln ähnelt nostalgischen Gefühlen, Melancholie, auch Schuldgefühlen oder einer Unentschlossenheit. Das Feuer-Grübeln hingegen gleicht einer Sehnsucht nach innerer Klarheit und dem Versuch, Zusammenhänge zu verstehen. Das sogenannte Feuer-Grübeln kann auch zu „Wahnsinn“ führen: zum Yin-Wahnsinn, bei dem PatientInnen Selbstgespräche führen oder ins Leere blicken, oder zum Yang-Wahnsinn, welcher auch von manischen

Phasen geprägt ist. Das Metall-Grübeln ist Nachdenken über die Zukunft und über berufliche und finanzielle Zukunftsaussichten. Das Wasser-Grübeln hingegen ist ein Nachdenken über die Vergangenheit oder über den Sterbeprozess und den Tod. Dem Wasser-Grübeln kann aber auch ein Nachsinnen über einen Neuanfang oder über bevorstehende Projekte innewohnen.

(Vgl. S. 27f, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin)

### 3.4 Metall: Trauer

Zum Funktionskreis Metall gehören das Yin-Organ Lunge und das Yang-Organ Dickdarm. Die Lunge ist zuständig für das „Loslassen“ und für die „Grenze zwischen dem Körperinneren und –äußeren“. Die zum Metall gehörende Jahreszeit ist der Herbst und damit die Zeit des Rückzugs und des Nach-innen-Gehens.

(vgl. S. 73, Klaus-Dieter Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin)

### Emotion und Ungleichgewichte

Mit dem Loslassen ist meist ein Abschied oder ein Verlust verbunden und damit die Lungen-Emotion Trauer. Es ist angemessen zum Beispiel auf den Verlust eines geliebten Menschen mit Trauer zu reagieren. Hört jemand jedoch mit dem Trauern nicht mehr auf oder wird die Trauer so übermächtig, dass der Mensch in seinem ganzen weiteren Leben blockiert wird, so beginnt die Emotion das Organ zu schädigen. Abschiede müssen gelebt aber auch abgeschlossen werden. Passiert das nicht, so kommt es zu einem Schwund der Säfte und somit zu Trockenheit. Trockenheit ist gerade für das Organ Lunge stark beeinträchtigend.

Die Lunge kontrolliert die Atmung (vorrangig das Ausatmen, für das Einatmen ist eher die Niere zuständig). Aus diesem Grund können mit der Emotion Trauer auch viele Lungen-Ungleichgewichte vergesellschaftet sein – Husten, ständig wiederkehrende Infekte der Atemwege (z.B. chronische Sinusitis), Kurzatmigkeit, Asthma,... Auch beim Ausatmen geht es um Loslassen. *„Trauer und das Nicht-loslassen-Können sind zwei Seiten derselben Medaille.“*

(S. 74, Klaus-Dieter Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin)

Wenn es um die Grenzen zwischen Innen und Außen geht, ist oft die Haut ein Schlüsselthema. Sie ist unsere Abgrenzung von der Außenwelt. Sie sollte durchlässig sein, aber nicht alles eindringen lassen – im körperlichen aber auch in psychischer Hinsicht. Trauer kann sich also auch in allen möglichen Hautkrankheiten zeigen (z.B. Ausschläge, Schuppenflechte, Neurodermitis, etc.). Oft geht es darum, wie viel man von sich selbst preisgibt oder eben auch nicht. Ohne etwas von sich selbst zu zeigen, kommt selten eine Verbindung mit der Außenwelt zustande. Dieser fehlende Kontakt kann zu Vereinsamung, Isolation und daraus wieder zu Trauer führen.

(Vgl. S. 78, Klaus-Dieter Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin)

Trauer insgesamt lässt das Qi schwinden. Diese Reduktion des Lungen-Qi kann zu einer Stagnation führen, wodurch das Qi noch weniger wird.

#### Dazugehörige körperliche Symptome:

Müdigkeit, blasse, matte Gesichtsfarbe (vor allem an der Stirn sichtbar), Kurzatmigkeit bei körperlicher Belastung, Infektanfälligkeit, spontane Schweißausbrüche, Allergieanfälligkeit

#### Psychische Symptome:

Schweigsamkeit, schwache, leise Stimme, traurige Gemütslage, Weinerlichkeit

Der Emotion Trauer kann zur Heilung Mitgefühl für andere Menschen entgeggestellt werden.

### **Trauer und die anderen Funktionskreise**

Während sich die Trauer im Metall-Element zu einem großen Teil mit den Zukunftsaussichten beschäftigt, kommt Holz-Trauer oft gemeinsam mit Heimweh, Schuldgefühlen, nostalgischen Gefühlen und schmerzhaften Erinnerungen vor. Die Feuer-Trauer hängt mit dem Gefühl des Missverstanden-Werdens zusammen. Im Erdelement trauert man über den Verlust des Gedächtnisses oder darüber, dass man aufgrund fehlender Mittel nicht genug für andere sorgen kann. Die Wasser-Trauer handelt vom Tod eines lieben Menschen oder vom Verlust der sexuellen Potenz.

(Vgl. S. 30, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin)

### **Zukunftssorgen und Sehnsucht**

Florian Ploberger spricht in seinem Buch „Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin“ (S. 31ff) von einem weiteren Aspekt der Trauer: den **Zukunftssorgen**. Diese hängen mit einer gesellschaftlich weit verbreiteten Unsicherheit zusammen. Er unterscheidet Zukunftssorgen materieller Natur (drehen sich um das Gehalt und/oder das Auskommen im Alter), welche sich hauptsächlich negativ auf den Dickdarm auswirken (Verstopfung, Durchfall, chronisch, entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa). Zukunftssorgen ideeller Natur hingegen beeinträchtigen vor allem das Yin der Lunge. Diese Zukunftssorgen kommen häufig bei Menschen vor, die ihre Heimat verloren haben (Flüchtlinge, Auswanderer, Obdachlose). Sie führen zu chronischer Bronchitis, allergischem Asthma, Hausstaub- und Tierhaarallergien.

Für Claus-Dieter Platsch gibt es in seinem Buch „Psychosomatik in der chinesischen Medizin“ auch die **Sehnsucht** als Form der Trauer. Er spricht hier von einer unterschweligen Trauer, die manche Menschen unbewusst in sich tragen. Ihm zufolge kommt diese Sehnsucht von der Trauer über das „Gefühl des Getrenntseins von Dao“ (in der daoistischen chinesischen Philosophie: Das ewige Wirk- und Schöpfungsprinzip, das

für den Ursprung der Einheit und Dualität und damit für die Entstehung der Welt - Die „Zehntausend Dinge“ - verantwortlich ist). Hier geht es um eine spirituelle Entwicklung des Menschen, das Gefühl des Einsseins mit „Gott“ auch im Hier und Jetzt zu erlangen.

(vgl. S. 77, Klaus-Dieter Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin)

### 3.5 Wasser: Angst

Der Wandlungsphase Wasser sind die Organe Niere (Yin) und Blase (Yang) zugeordnet. In den Nieren liegt laut TCM der Ursprung von Yin und Yang im Körper. Die Chinesen sprechen in diesem Zusammenhang von der Yin- (links) und der Yang- Niere (rechts) bzw. von der Wasser- und der Feuer-Niere. Die rechte Niere, die Feuer-Niere, wird auch Ming men (Tor des Lebens) genannt. Dort ist laut TCM beim Mann die Samenflüssigkeit und bei der Frau die Energie des Uterus gespeichert. Die Nieren sind für Zeugung, Geburt und Wachstum zuständig. Sie stehen am Beginn und am Ende des Lebens. Sie kontrollieren die Flüssigkeiten, den Wasserhaushalt und die unteren Körperöffnungen. Außerdem herrschen die Nieren über die Aufnahme von Qi – von Lebensenergie.

#### Emotion und Ungleichgewichte

Auch die den Nieren zugeordnete Emotion Angst, dient der Sicherung des Lebens, dem Überleben. Im Falle einer drohenden Gefahr spielt die Angst eine wichtige Rolle dabei, das eigene Leben zu schützen. Durch die Angst als wichtigstes Warnsystem werden zahlreiche Reaktionen im Körper ausgelöst, um das Überleben zu sichern (Flucht oder Abwehr). Auch hier gilt: nur wenn die Angst aus dem Ruder läuft, wird sie zu einer Beeinträchtigung der Nierenenergie führen. Umgekehrt kann eine geschwächte Nierenenergie alle möglichen Formen der Angst auslösen: existenzielle Angst ums Überleben, Angst vor Verlusten (z.B. Arbeitsplatz, geliebte Menschen, Geld,...), Angst vor Krankheit, vor dem Versagen und dergleichen. Auch Minderwertigkeitskomplexe, Unsicherheit oder allgemeine innere Unruhe können zur Angst gehören. Wohingegen Panikattacken und hysterische Anfälle eher dem Herzen zugerechnet werden, obwohl sie ihre Ursprung im Wasser-Element haben.

Grundlage dafür bietet die so genannte **Feuer-Wasser-Achse** (Shao Yin). Die beiden Wandlungsphasen Wasser und Feuer stehen nämlich in einer besonderen Beziehung, nicht nur über den Kontroll- bzw. Verletzungszyklus (siehe S. 11 und S. 12). Das Nieren-Yin steigt zum Feuer auf und nährt das Herz-Yin. Das Herz-Yin bändigt das Herz-Yang. Das Feuer steigt zu den Nieren ab und wärmt sie.

*„Feuer ist die Wurzel der Hitze, wenn es kein Wasser im Feuer gibt, wird die Hitze zu stark und leert das Yin, was zur Austrocknung und zum Verwelken des Lebens führt. Wasser ist die Wurzel der Kälte; wenn es kein Feuer im Wasser gibt, wird die Kälte zu stark und verletzt das Yang, was zur Folge hat, dass die Dinge leblos und ohne Feuer sind.“*

(S. 68, Giovanni Maciocia, Die Grundlagen der chinesischen Medizin)

Ein Herz-Yang-Mangel führt zu einem Nieren-Yang-Mangel, weil das Feuer nicht zu den Nieren absteigt, um sie zu wärmen. Das führt zu einer fehlenden Umwandlung von Flüssigkeiten. Folge davon können auf körperlicher Ebene beispielsweise Ödeme an den Knöcheln, Inkontinenz oder Diarrhoe sein. Auf emotionaler oder psychischer Ebene sind mögliche Folgen vor allem Energie- und Kraftlosigkeit, geistige Erschöpfung, Apathie, gedrückte Stimmung und mangelnde Willenskraft. Umgekehrt wird vor allem ein Herz-Yin- oder Herz-Blut-Mangel zu Erregungszuständen, Herzklopfen, Phobien oder Panikattacken führen – mehr dazu im Kapitel 5 (Angststörungen aus Sicht der TCM, siehe S. 28).

Alle Ängste haben eines gemeinsam: sie gehen sprichwörtlich an die Nieren. Angst lässt das Qi sinken. Dadurch werden energetische Prozesse verlangsamt und es kann zu einer Blockade des Qi- oder Blutflusses kommen. Auf psychischer Ebene kann es zu einer Erstarrung kommen.

Um der Emotion Angst entgegenzuwirken, können zur Heilung kleinere Mutproben auf dem Plan stehen (z.B. bei Höhenangst: Klettertraining in niedriger Höhe). Auch Übungen zur Stärkung des Urvertrauens können hilfreich sein.

### **Angst und die anderen Funktionskreise**

Die Wasser-Angst ist wie bereits beschrieben eine sehr existenzielle Angst. Es geht um das Überleben. Sie zeigt sich aber auch in der Angst vor tiefem Wasser, vor der Dunkelheit. Die Holz-Angst zeigt sich in Albträumen, in der Angst vor Dämonen und Geistern oder auch in der Angst vor anderen Menschen. Auch die Angst vor Veränderungen oder sich in einer Beziehung zu verlieren, seine Freiheit zu verlieren, gehört zum Holz-Aspekt der Angst. Die Feuer-Angst führt zu panischen, hysterischen Verhaltensweisen, zu Sprachstörungen (z.B. Stottern), zu Verwirrtheit oder Gedächtnisverlust. Sie ist eine Angst vor der Strafe Gottes oder durch eine höhere Instanz. Bei der Erde-Angst geht es um die Angst vor nicht Fassbarem, vor Irrationalem. Beim Metall-Element handelt es sich um die Angst vor der Zukunft, vor Schmerzen, um Platzangst (in engen Räumen) und instinkthafte Angst ohne fassbaren Grund.

(Vgl. S. 37f, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin)

### **3.6 Kummer und Schreck**

Kummer und Schreck sind als Ergänzung zu den anderen Emotionen zu verstehen. Sie beziehen sich nicht auf einen einzelnen Funktionskreis sondern treten in Wechselwirkung mit den anderen Emotionen.

Kummer kann zum Beispiel gemeinsam mit Trauer, Wut oder Sorge auftreten. Er führt zu einer Verknotung des Qi. Die Energie bleibt auf einen Gedanken fixiert, alles stagniert. Kummer bedeutet Stillstand.

Schreck bewirkt das genaue Gegenteil von Kummer, er zerstreut das Qi und den Shen. Qi geht dadurch verloren. Schreck wirkt direkt auf die Feuer-Wasser-Achse (siehe S. 22) und unterbricht die Verbindung zwischen Herz und Niere.

Emotion	Heilende Emotion/Handlung
Zorn	Geduld, Abstand von Gefühlen
Freude/Begierde	Selbstwahrnehmung, Geistesfrieden
Sorge/Grübeln	Ziele stecken
Trauer	Mitgefühl für andere entwickeln
Angst	Mutproben

Abb. 9 Heilende Emotionen

## 4. 5 spirituelle Aspekte und ihre Ungleichgewichte (Wu Shen)

Wie schon im Kapitel 2.2.4 (siehe S. 8) ausgeführt wurde, ist Shen im Herzen beheimatet. Das Herz gilt als Kaiser der Organe. Shen ist im übertragenen Sinne der Kaiser der anderen spirituellen Aspekte der Organe. Die Wu Shen sind die fünf mentalen und spirituellen Aspekte von Shen.

Element	Organ	Spirituelle Aspekt
Holz	Leber	Hun (Wanderseele)
Feuer	Herz	Shen (Geist)
Erde	Milz	Yi (Bewusstsein/Intellekt)
Metall	Lunge	Po (Körperseele)
Wasser	Niere	Zhi (Willenskraft)

Abb. 10 Die fünf Aspekte von Shen (Wu Shen)

### 4.1 Hun

Hun wird entweder als ätherische Seele der Leber oder als Wanderseele bezeichnet. Sie ist wie Po Teil des Unterbewusstseins und stellt laut den alten Schriften das so genannte Speicherbewusstsein dar. Das heißt in ihr sind alle Eindrücke, Erlebnisse, Gefühle und Erinnerungen aus diesem und auch aus den vorherigen Leben gespeichert. Wanderseele also, weil sie von Inkarnation zu Inkarnation wandert. Auch erlernte Dinge wie Kultur und Tradition sind in Hun gespeichert. Durch Hun ist es uns möglich, Erlebnisse anhand früherer Erfahrungen zu messen und dadurch bewerten sowie einordnen zu können.

Auch den Kontakt sowohl zur Außen- als auch zur Innenwelt herzustellen, ist eine Qualität von Hun. Nach außen kommt der Kontakt über die Augen - über das Sehen - zustande (die Leber öffnet sich in die Augen). Nach innen nimmt man vor allem über innere Bilder Kontakt auf. *„Beide Wirkrichtungen von hun, nach außen wie nach innen, sind von großer Bedeutung. Hun ist wie ein Tor, ein Schwellenhüter, der Kontakt und*

*Verbindung zwischen unserer Innen- und Außenwelt herstellt. (...) Der stete Abgleich zwischen innen und außen gewährleistet die störungsfreie Koordination aller körperlichen, psychischen und intellektuellen Funktionen.“*

(S. 16f, Klaus-Dieter Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin)

Den alten Schriften zufolge „wohnt“ Hun im Leber-Blut. Bei einem Blut-Mangel im Funktionskreis Holz fehlt der Wanderseele die Verankerung und somit eine gesunde Erdung. Das führt zuerst vor allem zu Schlafstörungen. Der Schlaf wird unruhig und die Träume oft lebhaft. Dauert das Ungleichgewicht an, kann es zu Schreckhaftigkeit bis hin zu Angstzuständen kommen.

#### Eigenschaften bei einem Zuviel von nachgeburtlichem Hun:

Verhaftung in Traditionen, Starrheit, Unfähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen, Aggressivität, Machtbesessenheit, Besserwisserei, rhetorisches Talent, ohne dabei zuhören zu können

Um das Zuviel zu zügeln, hilft es, wenn sich der/die Betroffene in Bescheidenheit übt und regelmäßig Entspannungsübungen macht.

#### Eigenschaften bei einem Mangel an nachgeburtlichem Hun:

Antriebslosigkeit, fehlendes Pflichtgefühl, Feigheit, fehlende Entscheidungskraft, Phantasielosigkeit

Um nachgeburtliches Hun aufzubauen, hilft vor allem Selbstdisziplin, immer wieder Entscheidungen zu fällen und eine Streitkultur zu entwickeln.

(vgl. Lernbehelf zur Ausbildung zum/zur ErnährungsberaterIn nach der TCM, Schlossberginstitut GmbH., 2008, Modul A, GL 2, S. 16)

Allgemein kann man Hun durch ethisches Verhalten, positive Gedanken, Gebete und Meditation stärken.

## 4.2 Shen

Shen wird wie schon im Kapitel 2.2.4 beschrieben, mit „Geist“ oder „Seele“ übersetzt. Er kommuniziert mit allen anderen geistigen Prinzipien und bringt sie in Einklang. Shen im Element Feuer wird mit unserer Intuition, Inspiration, unserer Auffassungsgabe und unserer Begeisterungsfähigkeit in Verbindung gebracht. „Mit ganzem Herzen dabei sein“, „mit dem Herzen sehen“, „mit Herzblut dabei sein“ – all diese Redewendungen verdeutlichen die Bedeutung von Shen.

Shen „wohnt“ ebenso wie Hun im Blut, allerdings im Herz-Blut. Wenn also ein Mangel an Blut besteht, ist Shen gestört, nicht verankert und kann nicht zur Ruhe kommen. Das äußert sich ebenfalls in Schlafstörungen, in diesem Fall jedoch vor allem in Ein- und Durchschlafstörungen. Es kann auch zu unruhigen, zu Albträumen oder zu „weißen“ Träumen (der/die Betroffenen träumt in irgendeiner Form von der Farbe weiß) kommen. Wie immer kann sich in der TCM der Weg auch umkehren. Das heißt, wenn

der Schlaf gestört wird (durch laute Geräusche, unregelmäßigen Lebensstil, spätes Zu-Bett-Gehen, etc...) kann sich das über einen längeren Zeitraum auch auf Shen auswirken und damit das Herz und Herz-Blut beeinträchtigen.

Die Kraft des Geistes zeigt sich in seiner Klarheit, seiner Lebendigkeit und auch in seiner Zielgerichtetheit. Wenn Shen gestört ist, kommt das sehr schnell in einer stark geschwächten Konzentrationsfähigkeit und in einer Unfähigkeit, sich klar auszudrücken, zutage. Ist das Feuelement stark, ist der Mensch gut darin, sich mitzuteilen. Ist es schwach, kommt es zu Sprechstörungen wie Logorrhoe (Sprechdurchfall) oder Stottern oder in einem Unvermögen, in einer Unterhaltung den roten Faden zu behalten. Oft sind das Menschen, die nicht zum Punkt kommen, wo der/die ZuhörerIn nicht weiß, worauf sie eigentlich hinauswollen.

(vgl. Lernbehelf zur Ausbildung zum/zur ErnährungsberaterIn nach der TCM, Schlossberginstitut GmbH., 2008, Modul A, GL 2, S. 17)

### 4.3 Yi

Yi wird dem Erdelement zugeordnet und entspricht unserem Bewusstsein (lediglich 10 Prozent unseres Ichs), unserem Intellekt. Zu Yi gehört das Denken, unserer „geistiger Verdauungsapparat“ (vgl. Dr. med. Christopher Po Minar, Der Weg des Meisters, S. 260f). Es geht bei unserem Erdelement eben auch darum unsere Gedanken zu „verstoffwechseln“, sie richtig einzuordnen.

*„Auch Eindrücke, Werte, Gedanken und Informationen werden durch den Verstand und die Sinneswahrnehmungen von außen aufgenommen und wollen ‚verdaut‘ werden. (...) Was brauchbar ist, wird angenommen und integriert, in dem man z.B. einen Gedanken in ein Verstandeskonzept einbaut. Was nicht gebraucht wird, wird im günstigsten Fall verworfen oder, was leider oft geschieht, als mentaler Ballast und Abfall ein Leben lang mit sich herumgeschleppt.“*

(S. 14, Klaus-Dieter Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin)

Ist das Milz-Qi und damit Yi geschwächt, kommt es zum Grübeln, zu unendlichen Gedankenkreisen. Gedanken und Eindrücke können nicht mehr verarbeitet werden.

#### Merkmale bei einem Zuviel an Yi:

Unfähigkeit, Hilfe anzunehmen, Entwicklung eines Helfer-Syndroms, Fanatismus, Sucht nach Bestätigung, Fresssucht...

#### Merkmale bei einem Mangel an Yi:

Unfähigkeit, achtsam zu sein, Selbstzweifel, Zerstreutheit, Selbstmitleid, Unkonzentriertheit, Suchtanfälligkeit, Magersucht...

(vgl. Lernbehelf zur Ausbildung zum/zur ErnährungsberaterIn nach der TCM, Schlossberginstitut GmbH., 2008, Modul A, GL 2, S. 16)

Im Falle eines Schocks wird Yi abgeschaltet, Hun und Po (die restlichen 90 Prozent unseres Ichs) übernehmen die Kontrolle.

## 4.4 Po

Zum Metallelement und damit zur Lunge gehört Po, die so genannte „Körperseele“. Sie wird so genannt, weil sie im Gegensatz zu Hun vollkommen mit dem Körper verbunden ist. Die Körperseele wird jedoch ebenso wie die Wanderseele Hun unserem Unterbewusstsein zugeordnet. Sie tritt den alten Schriften zufolge mit unserem ersten Atemzug in unseren Körper ein und gibt uns den Rhythmus (zB. den Rhythmus von Ein- und Ausatmen).

Po regelt von unserer Geburt an unsere Reflexe und unsere Instinkte. Die Körperseele sorgt dafür, dass wir Gefahren meiden und ist eng mit unserem Abwehr-Qi, mit unserem Immunsystem (Wei-Qi) verbunden. *„So wie das Wei-Qi den Körper vor äußeren ‚Pathogenen Faktoren‘ auf einer körperlichen Ebene schützt, so schirmt auf einer mentalen Ebene das ‚Po‘ jeden Menschen vor äußeren psychischen Einflüssen ab.“*

(S. 59, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin)

Bei einem Übermaß an Po kommt es zunehmend zu einer egoistischen Verhaltensweise. Umgekehrt führt ein Zuwenig an Po zu einer übertriebenen Selbstaufopferung. Eine Störung der Körperseele Po führt oft zu (auch körperlichen) Krankheiten, die aus einer emotionalen Belastung entstanden sind. Um Po im Kindesalter zu unterstützen, eignet sich Kampfkunst.

(vgl. Dr. med. Christopher Po Minar, Der Weg des Meisters, S. 261)

## 4.5 Zhi

Mit den Nieren ist Zhi, unsere Willenskraft verbunden. Damit ist sowohl unser Durchhaltevermögen als auch die Fähigkeit, anderen voranzuschreiten gemeint. Sie hilft uns, uns selbst treu zu bleiben. Ist Zhi geschwächt kommt es zu Schüchternheit, Zögerlichkeit und Ängstlichkeit.

Wie schon im Kapitel 3.5 (Angst) beschrieben, gibt es laut TCM eine Feuer-Niere (Yang, rechts) und eine Wasser-Niere (Yin, links). Ebenso unterteilt sich die Willenskraft in eine Art Yang-Wille und Yin-Wille. Mit Yang-Wille ist die Zielgerichtetheit gemeint, ein aktives Wollen und danach auch Umsetzen. Dieser Yang-Aspekt der Willenskraft ermöglicht uns, unser Leben aktiv zu gestalten.

Der Yin-Wille entspricht dem daostischen „wu wei“ – dem Nichts-Tun und Nichts-Wollen. Dieses Nichts-Tun ist in keinster Weise passiv, es bedeutet viel mehr, nichts zu erzwingen oder den Dingen ihren natürlichen Lauf zu lassen. Es geht dabei um die Fähigkeit, nach innen zu hören und dem Willen seiner inneren Stimme zu folgen.

(vgl. Klaus-Dieter Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin, S. 15f)

Geschwächt wird unsere Willenskraft Zhi durch massive Überarbeitung, schwere Traumata oder Schock, wobei Schock auch immer auf das Herz (Shen) wirkt.

Wenn das Yang fehlt:

Schüchternheit, Zögerlichkeit, fehlendes Selbstbewusstsein, Angst, Libidomangel

Bei zu viel Yang:

Übermut, gesteigerter Sexualtrieb, Sex zur Selbstbestätigung, Machogehabe

Wenn das Yin fehlt:

Fehlende Ausdauer, Schlampigkeit, Oberflächlichkeit, weil die Substanz fehlt, um in die Tiefe zu gehen

Bei zu viel Yin:

Diktatorisches Verhalten, Einschränkung von anderen, autoritäres Verhalten

(vgl. Lernbehelf zur Ausbildung zum/zur ErnährungsberaterIn nach der TCM, Schlossberginstitut GmbH., 2008, Modul A, GL 2, S. 19)

## 5. Angststörungen

### 5.1 aus westlicher Sicht

Unter Angst leidet jeder hin und wieder. Diese Emotion war und ist auch heute noch lebensnotwendig. Sie dient als eine Art Frühwarnsystem bei Gefahr und löst damit lebensrettende Verhaltensweisen aus, wie Flucht oder die Vorbereitung auf einen Kampf, Hilfe suchen, etc.

Pathologisch wird die Angst, wenn sie in unangemessener Intensität auftritt. Das heißt, wenn die Angst im Verhältnis zur Bedrohung unangemessen hoch und intensiv wahrgenommen wird und so von den Betroffenen nicht mehr kontrollierbar ist.

Die westliche Medizin unterscheidet bei einer Angststörung zwischen drei Ausprägungsformen. Zum einen gibt es Phobien (Sozialphobie/Agoraphobie/spezifische Phobien), bei denen die Betroffenen unter einer konkreten Furcht leiden, also wissen, wovor sie sich fürchten (Angst, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen/Angst vor Situationen außerhalb der gewohnten Umgebung, vor offenen oder öffentlichen Plätzen/vor eindeutig spezifizierten Situationen oder Auslösern, wie Spinnen, Mäusen, Höhe, Blut, etc). Zum anderen handelt es sich um Angstanfälle, auch Panikstörung genannt. Dabei leiden die Betroffenen unter Angstzuständen, die sich nicht auf spezifische Situationen oder Auslöser beschränken. Und zum dritten besteht die Generalisierte Angststörung. Dabei geht es um „häufige und andauernde Sorgen („Worries“) bzw. chronische Besorgnis („Worrying“).

(vgl. Hans Reinecker, Lehrbuch der klinischen Psychologie und Psychotherapie, S.182)

Ich möchte mich in dieser Arbeit auf die beiden letztgenannten Angststörungen konzentrieren: Panikstörung und Generalisierte Angststörung.

### 5.1.1 Panikstörung, Angstanfälle

(Hans Reinecker, Lehrbuch der klinischen Psychologie und Psychotherapie, S.77 - 98)

Panikstörung, Angstanfälle oder auch Panikattacken zeichnen sich dadurch aus, dass es wiederholt zu schweren Angstzuständen kommt, die nicht von spezifischen Auslösern abhängig und deshalb unvorhersehbar sind. Diese Anfälle gehen häufig mit körperlichen und psychischen Symptomen einher, wie z.B.:

- Starker, schneller, unregelmäßiger Herzschlag
- Schwindel oder Benommenheit
- Atemnot, Übelkeit oder Magen-/Darmprobleme
- Schwitzen, Schmerzen oder Druck auf der Brust
- Zittern oder Schütteln
- Angst vor Kontrollverlust (zB. Angst, verrückt zu werden)
- Angst vor katastrophalen Konsequenzen der wahrgenommenen Symptome (zB. Tod durch Herzinfarkt oder davor, sich lächerlich zu machen)
- Depersonalisation und Derealisation

Angstanfälle treten in der Regel erst im frühen Erwachsenenalter zwischen 20 und 35 Jahren auf und kommen bei Frauen doppelt so oft vor wie bei Männern. Angstanfälle führen ebenso wie Phobien häufig zu Folgeproblemen wie Depressionen oder Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch.

### 5.1.2 Generalisierte Angststörung (GAS)

(Hans Reinecker, Lehrbuch der klinischen Psychologie und Psychotherapie, S.182 – 207)

Bei einer Generalisierten Angststörung handelt es sich nicht um Angst- und Panikanfälle wie oben beschrieben, sondern um ein permanent erhöhtes Angstniveau, durch ein ständiges „sich sorgen“. Und zwar nicht um sorgen in einem normalen Ausmaß, sondern „wenn (...) übertriebene Sorgen und Befürchtungen über verschiedene auch alltägliche Angelegenheiten über einen längeren Zeitraum hinweg den Alltag eines Menschen bestimmen (...)“.

(Hans Reinecker, Lehrbuch der klinischen Psychologie und Psychotherapie, S.182)

Diese Sorgen kommen meistens am Abend oder frühen Morgen vor und die Betroffenen werden sie dann für Minuten oder auch Stunden nicht mehr los. Dabei geht es um alltägliche Angelegenheiten, wie Familie, soziale Beziehungen, Arbeit, Finanzen und Gesundheit. Die Betroffenen schätzen die Besorgnis auch als übertrieben ein, werden ihr jedoch dennoch nicht mehr Herr und fühlen sich davon überwältigt. Damit gehen zahlreiche körperliche und psychische Symptome einher.

Generell sind dies Symptome einer Übererregung und permanenten Anspannung. Körperlich äußert sich das in Zittern, Herzrasen, Muskelverspannungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Übelkeit, Spannungskopfschmerz, Schwitzen und sehr häufig auch Schlafstörungen. Psychisch leiden die Betroffenen oft unter Nervosität, Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Derealisation, Depersonalisation, Angst vor Kontrollverlust.

Auch Generalisierte Angststörungen kommen bei Frauen häufiger vor als bei Männern. Ein Drittel der Betroffenen sprechen von einem schleichenden Beginn schon in der Pubertät bis Ende 20. Am häufigsten treten GAS aber erstmals um das 40. Lebensjahr auf, meist wenn im Leben schwierige Situationen gemeistert sein wollen. Auch Generalisierte Angststörungen kommen häufig gleichzeitig oder führen oft zu Depressionen oder Phobien.

## 5.2 aus Sicht der TCM

Ängste wie auch alle anderen „psychischen Erkrankungen“ sind aus Sicht der traditionell chinesischen Medizin nicht rein einer psychischen Konstitution oder einem psychischen Zustand zuzurechnen. Wie schon zu Beginn dieser Arbeit ausgeführt gibt es in der TCM keine klare Grenze zwischen Körper und Geist. Beides bedingt einander, ist voneinander abhängig. So können sowohl körperliche Ungleichgewichte die Psyche negativ beeinflussen als auch psychische Dysbalancen körperliche Symptome hervorrufen.

Die chinesische Medizin setzt in der Behandlung gemeinhin etwas früher an. Das heißt, wenn die in der westlichen Medizin zur Diagnose herangezogenen Symptome schon vorliegen, ist das für den chinesischen Arzt schon eher das Ende des Prozesses der Manifestation eines Krankheitsbildes. In der TCM geht man davon aus, dass sich psychische Zustände bereits in der Anfangsphase dieses Prozesses manifestieren, gefolgt von den Veränderungen im Antlitz, auf der Zunge und im Puls.

Die jeweiligen Veränderungen psychischer wie auch körperlicher Natur werden darauf untersucht, welcher Funktionskreis ihnen zugrunde liegt und ob sie durch einen Mangel oder einen Überschuss verursacht wurden. Durch ein oder mehrere ausführliche Anamnesegespräche wird ein Behandlungskonzept erarbeitet, das auf verschiedenen Ebenen wirkt. Eine Säule, die immer zum Tragen kommt, ist die Behandlung über die Ernährung. Egal, ob die Leiden psychischer oder körperlicher Natur oder beides sind – so auch bei Ängsten.

Die im letzten Unterkapitel beschriebenen Angststörungen lassen sich in der TCM den Organen Herz, Niere und Milz, oder auch den Funktionskreisen Feuer, Wasser und Erde, zuordnen.

## 5.2.1 Ängste des Herzens und ihre Therapie mittels Ernährung

Zur Energie des Funktionskreises Feuer und damit zum Herzen gehören die Lebensfreude, das Bewusstsein, Kommunikation, Kreativität, Inspiration und Liebe. Ungleichgewichte in dieser Wandlungsphase schlagen sich also in Freudlosigkeit bis hin zur Depression (mehr dazu im nächsten Kapitel), fehlender Fähigkeit sich verbal auszudrücken und Problemen des Bewusstseins nieder. Dazu gehören jedoch auch Ängste, die mit Herzklopfen einhergehen.

Wird die Emotion Angst normalerweise der Niere zugeordnet, so kann sie über den Kontrollzyklus (siehe S. 11) und/oder die Feuer-Wasser-Achse (siehe S. 22) auch das Herz schädigen. Die Angst unterbricht die Feuer-Wasser-Achse.

Ängste des Herzens werden anders als Ängste der Niere (siehe S. 36) nicht so sehr als existentiell beschrieben – hier handelt es sich viel mehr um Ängste, die aus einer Unruhe entstehen (zB. durch Hitze, die aus Fülle oder auch aus Leere entsteht).

In der chinesischen Medizin würden diese Ängste folgenden Ungleichgewichten zugeordnet:

1. dem Herz-Blut-Mangel
2. dem Herz-Yin-Mangel
3. dem Herz-Hitze oder Herz-Feuer

### 5.2.1.1 Herz-Blut-Mangel

Symptome:	Ursachen:
<ul style="list-style-type: none"><li>- Palpitationen in Ruhe (meist morgens) mit Angstzuständen und Sorgen</li><li>- Einschlafstörungen, seichter Schlaf</li><li>- viele intensive Träume</li><li>- Schreckhaftigkeit, Unruhezustände, Ängstlichkeit</li><li>- Hypersensibilität (den Betroffenen kommen Sinneseindrücke viel intensiver vor)</li><li>- Betroffene sprechen sehr schnell und sind danach erschöpft</li><li>- Müdigkeit, Erschöpfung (manchmal mit Schwindel – Vertigo)</li><li>- starke Stimmungsschwankungen</li><li>- Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen, schlechtes Gedächtnis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leber-Blut-Mangel (siehe Fütterungszyklus S. 11 – Holz füttert Feuer, wenn die Mutter nichts hat, kann sie nichts weitergeben)</li><li>- chronische Angstzustände</li><li>- psychischer Dauerstress</li><li>- Schlafstörungen, zu wenig Schlaf über langen Zeitraum</li><li>- geistige Anstrengung die Hitze erzeugt und das Blut verletzt (zB. lernen, Vorträge halten, etc...)</li><li>- zu viel schwitzen</li><li>- fieberhafte Erkrankungen</li><li>- starke Blutverluste (Operationen, Geburten,...)</li><li>- mangelhafte Ernährung (Blutproduktion beginnt im Erdelement – in einer schwachen Milz kann die Blutbildung nicht beginnen) →</li><li>- schwerer Milz-Qi-Mangel (siehe Erschöpfungszyklus S. 12)</li></ul>

Bei den Ursachen zeigt sich wieder das „Prinzip der umkehrbaren Wege“ – ein Herz-Blut-Mangel kann zu chronischen Angstzuständen führen,

umgekehrt kann jedoch auch aus chronischen Angstzuständen ein Herz-Blut-Mangel entstehen.

Der Herz-Blut-Mangel kann westlich gesehen sowohl zu Panikattacken, Angstanfällen als auch zu Generalisierten Angststörungen führen. In einem ausführlichen Anamnesegespräch lässt sich herausfinden, ob das jeweilige psychische Ungleichgewicht aus einem Herz-Blut-Mangel resultiert – dies zeigt das Gesamtbild der Symptome.

Das **therapeutische Konzept** variiert bei einem Herz-Blut-Mangel je nach Ursache. Liegt die Ursache im psychischen Stress geht es darum, das Herz zu entspannen und beruhigen. Liegt dem Blutmangel schlechte Ernährung zugrunde, gilt es das Milz-Qi zu stärken und das Herz- und Leber-Blut zu nähren. Oft ist der Grund für einen Herz-Blut-Mangel in einer Kombination aus beiden Ursachen zu finden.

Therapiegeschmack:	Thermik:	Bevorzugte Kochmethode:
süß	neutral-kühl	kochen, dünsten

#### Zu vermeiden:

- alles Bittere (austrocknend) – Kaffee, Grün- und Schwarztee (besonders nicht nach Mittagessen, weil das laut Organuhr die Hochzeit des Herzens ist)...
- alles Scharfe (erhitzt und verbrennt die Säfte, schwitzen vermeiden) – Chili, Pfeffer, Tabasco...
- alles Heiße - Ingwer, Curry,...
- übermäßiger Sport (schwitzen vermeiden)
- spät schlafen gehen (21 Uhr Nachtruhe)
- Energydrinks (erhitzen und beunruhigen das Herz)
- rauchen (verbrennt die Säfte)

#### Zu empfehlen:

Gemüse	Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel,...), Kürbis, Süßkartoffel, Spinat, Kartoffel, Rote Rübe, Mangold, Tomate, Melanzani, Zucchini
Gewürze/ Küchenkräuter	Warme Kräuter sind tw. erlaubt: Oregano, Majoran Zu empfehlen: Liebstöckel, Petersilie, Basilikum Nicht zu empfehlen: Thymian (trocknet stark), Rosmarin (wirkt anregend auf's Herz), Kardamom (trocknet stark)
Getreide	Weizen, CousCous, Bulgur, Polenta, Rundkornreis, Quinoa
Getränke	Weizentee, Kompottsäfte, beruhigende Tees (Passionsblume, Melisse)
Obst	als Kompott (Birne, Apfel) Trockenfrüchte auch als Kompotte (Goji-Beeren, Longanfrüchte, rote Datteln)
Fleisch/Fisch	Rind, Huhn und Fisch (saftig zubereitet oder in der Kraftsuppen zB. mit Weizen)
Eier	Ja
Öle	Weizenkeimöl
Hülsenfrüchte	Eher nein, wenn dann am ehesten die schwarze Sojabohne und nur als kleine Beilage
Milchprodukte	Butter, Sahne, Milch nur zum kochen
Nüsse	ja

Weiterführend können vor allem viel Schlaf und Entspannungstechniken (autogenes Training), QiGong und/oder Yoga empfohlen werden.

### 5.2.1.2 Herz-Yin-Mangel

Symptome:	Ursachen:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palpitationen</li> <li>- Herzrhythmusstörungen</li> <li>- Herzrasen</li> <li>- Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen</li> <li>- viele intensive Träume</li> <li>- Angst- und Erregungszustände, Panikattacken</li> <li>- Hitzeempfinden/Unwohlsein in der Brust</li> <li>- Schreckhaftigkeit</li> <li>- Nachtschweiß, 5 heiße Stellen (Hände, Füße, Herz)</li> <li>- Hitzewallungen</li> <li>- Durstgefühle, Trockenheit von Mund und Kehle</li> <li>- hastiges Sprechen</li> <li>- psychische Rastlosigkeit bei gleichzeitiger Erschöpfung</li> <li>- blasses Gesicht mit roten Wangen</li> <li>- leicht erhöhte Temperatur am Nachmittag/Abend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortsetzung des Herz-Blut-Mangels</li> <li>- chronische Schlafstörungen (Schichtdienste, Krankenschwestern,...)</li> <li>- chronische Angstzustände</li> <li>- psychischer Dauerstress</li> <li>- starke Blutverluste (Operationen, Geburten,...)</li> <li>- mangelhafte Ernährung (zu bitter, zu trocken, Zigaretten, Kaffee)</li> <li>- sehr dünne Frauen sind gefährdet</li> <li>- kann im Alter auftreten</li> <li>- Nieren-Yin-Mangel (Feuer-Wasser-Achse siehe S. 22)</li> </ul>

Das **therapeutische Konzept** besagt bei einem Herz-Yin-Mangel: Herz-Blut und Yin nähren, Leber-Blut nähren. Und da fehlendes Blut und Yin oft zu einer Blut-Hitze führen, Blut-Hitze klären. Da das Yin fehlt, gibt es einen relativen Yang-Überschuß, also Yang beruhigen und entspannen.

Therapiegeschmack:	Thermik:	Bevorzugte Kochmethode:
süß	neutral-kühl	saftige Eintöpfe, Suppen, dünsten, blanchieren, sanft kochen

Zu vermeiden:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- alles Bittere (austrocknend) – Kaffee, Grün- und Schwarztee (besonders nicht nach Mittagessen, weil das laut Organuhr die Hochzeit des Herzens ist)...</li> <li>- alles Scharfe (erhitzt und verbrennt die Säfte, schwitzen vermeiden) – Chili, Pfeffer, Tabasco...</li> <li>- alles Heiße - Ingwer, Curry,...</li> <li>- alle warmen Fleischsorten – v.a. Lamm, Speck, Wurst</li> <li>- Rotwein</li> <li>- übermäßiger Sport (schwitzen vermeiden)</li> <li>- spät schlafen gehen (21 Uhr Nachtruhe)</li> <li>- Energydrinks (erhitzen und beunruhigen das Herz)</li> <li>- rauchen (verbrennt die Säfte)</li> </ul>	
Zu empfehlen:	
Gemüse	Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel,...), Kürbis, Süßkartoffel, Spinat, Kartoffel, Rote Rübe, Mangold, Tomate, Melanzani, Zucchini
Gewürze/ Küchenkräuter	wenig Gewürze, wenn dann Petersilie, Liebstöckel und Salbei
Getreide	Congees aus Weizen, CousCous, Bulgur, Polenta, Quinoa

Getränke	Weizentee, Kompottsäfte, beruhigende Tees (Hopfenblüten, Passionsblume, Melisse, Lavendel, Weizensprossen), Bier (am besten Weizenbier)
Obst	Birnenkompott mit Gojibeeren, Beeren, Banane
Fleisch/Fisch	Schweinefleisch (im Saft, Wurzelfleisch, kein Schnitzel), heimischer Süßwasserfisch (kein Karpfen)
Eier	Ja
Öle	Weizenkeimöl, Leinöl
Hülsenfrüchte	Sojaprodukte, Tofu
Milchprodukte	Butter, Sahne, Milch
Nüsse	ja

Auch hier als weiterführende Maßnahmen: viel Schlaf und Entspannungstechniken (autogenes Training), QiGong und/oder Yoga

### 5.2.1.3 Herz-Hitze oder Herz-Feuer

Symptome (Herz-Hitze):	Ursachen (Herz-Hitze):
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sehr extrovertierte Persönlichkeit (Explosion)</li> <li>- sehr schnelles Sprechen (dadurch jedoch nicht erschöpft)</li> <li>- Palpitationen</li> <li>- extreme Ruhelosigkeit, Erregungszustände bis zur Manie</li> <li>- Angstzustände, Panikattacken</li> <li>- rotes Gesicht</li> <li>- Hitzegefühl im Kopf</li> <li>- trockener Mund, Durst</li> <li>- bitterer Mundgeschmack, Entzündungen im Mundraum, Zahnfleischbluten, Zungenentzündung</li> <li>- dunkler, konzentrierter Urin, Blut im Urin</li> <li>- Blasenentzündung ohne bakteriellen Befund</li> </ul> <p>→ allg. eher akut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stress, Druck durch Leistungsgesellschaft</li> <li>- Angst, etwas zu versäumen, in der Gesellschaft nicht die entsprechende Stellung einnehmen zu können (nicht das größere Haus, das größere Auto, die schönere Freundin...)</li> <li>- Zeitdruck</li> <li>- Ernährung: alles was putscht (Energydrinks, Kaffee, Grüntee, Psychopharmaka = Lifestyledrogen), rauchen, scharfes, heißes Essen</li> </ul>
Symptome (Herz-Feuer):	Ursachen (Herz-Feuer):
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sehr ruhige introvertierte, kontrollierte Persönlichkeit (eher Implosion)</li> <li>- weißes Gesicht, leuchtet von ganz innen rot</li> <li>- hoher Blutdruck chronisch</li> <li>- Angstzustände, Panikattacken</li> <li>- bitterer Mundgeschmack, Entzündungen im Mundraum, Zahnfleischbluten, Zungenentzündung</li> <li>- dunkler, konzentrierter Urin, Blut im Urin</li> <li>- Blasenentzündung ohne bakteriellen Befund</li> </ul> <p>→ allg. eher chronisch</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- massive emotionale Komponente (Engagement für Sache, die keine Anerkennung erfährt – viel „Herzblut“ hineingesteckt), nicht aufgearbeitet</li> </ul>

Das **therapeutische Konzept** besagt bei Herz-Hitze und auch bei Herz-Feuer: Herz-Feuer klären, Herz-Yang beruhigen (vorbeugend: Herz- und Nieren-Yin nähren).

Therapiegeschmack:	Thermik:	Bevorzugte Kochmethode:
süß	kühl	dünsten, schmoren, sieden

### Zu vermeiden:

- alles Warme – v.a. Gewürze
- alles Scharfe (erhitzt und verbrennt die Säfte) – Chili, Pfeffer, Tabasco...
- alles Heiße - Ingwer, Curry,...
- alles Saure (hält innen, so kann Hitze nicht ausgeleitet werden, regt außerdem Magenfeuer an) – Zitrusfrüchte, saure Äpfel, Essig,...
- Rotwein
- Energydrinks (erhitzen und beunruhigen das Herz)
- rauchen (verbrennt die Säfte)
- Wurst
- Alkohol
- Lamm
- Zwiebel
- Frittiertes, Gegrilltes

### Zu empfehlen:

Gemüse	Spinat, Mangold, Tomate, Melanzani, Zucchini, Gurke, Blattsalate, Paprika, Sprossen
Gewürze/ Küchenkräuter	wenig Gewürze, wenn dann Petersilie, Liebstöckel und Salbei, Minze, frischer Koriander
Getreide	Weizen, CousCous, Bulgur, Polenta, Rundkornreis, Süßreis, Quinoa
Getränke	Weizentee, Kompottsäfte, beruhigende Tees (Hopfenblüten, Passionsblume, Melisse, Lavendel, Rosenblüte), wenn's sein muss Bier (dann aber Weizenbier)
Obst	Kompotte mit frischer Minze ohne Zimt, ohne Ingwer (Birne, Apfel) auch mal rohes Obst, Banane, Apfel
Fleisch/Fisch	Fisch (natur, saftig), kein Fleisch
Eier	Ja
Öle	Weizenkeimöl
Hülsenfrüchte	Sojaprodukte, Tofu, Kichererbsen
Milchprodukte	Milch, Butter, Ayrans, Lassi, Joghurt (zum befeuchten und kühlen)
Nüsse	ja

Weiterführend: dringend langfristig Entspannungstechnik (zB. autogenes Training) QiGong und/oder Yoga lernen. Bei Herz-Feuer: psychotherapeutische Behandlung empfohlen. Akupunktur kann in beiden Fällen schnell Entspannung bringen.

Die Ungleichgewichte im Feuerelement hängen sehr oft mit dem Element Wasser zusammen. Das heißt, sehr oft kommt eine schwache Herzenergie durch einen Mangel an Nierenenergie zustande: das Feuer lodert quasi hoch, weil zuwenig Wasser da ist, um es in Schach zu halten. In diesem Fall kommen die Ängste auf jeden Fall aus dem Herzen, die Ursache liegt dennoch in der fehlenden Nierenenergie. Dann ist angezeigt, zuerst das lodernde Herzfeuer zu löschen, sich in weiterer Folge jedoch auch auf die Nierenenergie zu konzentrieren.

## 5.2.2 Ängste der Niere und ihre Therapie mittels Ernährung

Bei Ungleichgewichten im Funktionskreis Wasser kommt es auf psychischer Ebene vor allem zu Ängsten, Panik und/oder Erstarrung. Die Ängste der Niere sind existenzieller Natur – es geht um Leben und Tod (genug Nahrung? Dach über dem Kopf?). Doch auch wenn alle körperlichen Bedürfnisse ausreichend gedeckt sind, kann es zu einem Mangel an Nieren-Energie kommen, zur Angst zu sterben, eine schwere Krankheit zu bekommen, die Arbeit oder den Partner zu verlieren.

*„Inbesondere frühkindliche psychische oder auch körperliche Traumatisierungen schreiben sich nicht nur tief in die Seele ein, sondern sie brennen sich quasi in die Struktur, in jede Körperzelle ein. Es kommt bildlich gesprochen zu Narben in der Essenz. Hier kommen die betroffenen Patienten weiter, wenn der Leib mit in die Behandlung einbezogen wird.“*

(S. 91, Klaus-Dieter Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin)

Im Funktionskreis Wasser geht es zumeist um Struktur und Ressourcen, auch um psychische Struktur. Im Falle eines Ungleichgewichtes in der Nierenenergie oder einem Mangel in der Nieren-Essenz kommt es zu einem inneren Strukturverlust. Fehlendes Nieren-Yin führt zu einem Nieren-Yang-Überschuss, zu einer so genannten „Leeren Hitze“ und diese wiederum kann schnell zu Ängsten, Panik, Phobien und Unruhe führen.

*„Ein Mensch der keine Struktur hat, an der er sein Leben orientieren kann, fühlt sich verunsichert – das kann sich bis zu einem Gefühl existenzieller Bedrohung ausweiten. Solche Patienten brauchen in besonderem Maße zunächst äußere Struktur, an die sie sich halten können.“*

(S. 92, Klaus-Dieter Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin)

Regelmäßige Mahlzeiten, eine bestimmte Art der Ernährung könnten Teil dieser äußeren Struktur (evtl. Tagesplan erstellen) sein.

Ein anderer Aspekt ist die Kälte unter der Menschen mit einem Nieren-Ungleichgewicht leiden können (ständig kalte Füße, allgemeine Kältegefühle). Auch emotional herrscht Kälte vor. Ein Nieren-Yang-Mangel lässt die Betroffenen physisch und psychisch „erstarren“. Es gilt zu wärmen. Das geht über Moxibustion, wärmende Kräuter und natürlich erwärmende Ernährung. Auch menschliche Zuneigung und Wärme wirken Wunder. *„Ablehnung, kühle Distanz oder neutrale therapeutische Abstinenz, wie sie in der klassischen Psychoanalyse gelehrt wird, sind seelisches Gift für diese Menschen. In einer kühlen Atmosphäre gehen diese zarten Pflanzen ein. Aber in einer Herz und Seele wärmenden und die Lebensfreude anfachenden Umgebung gedeihen sie bisweilen in ungeahnter Weise.“*

(S. 93, Klaus-Dieter Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin)

In der chinesischen Medizin werden die Ängste der Niere folgenden Ungleichgewichten zugeordnet:

1. dem Nieren-Qi-Mangel
2. dem Nieren-Yang-Mangel
3. dem Nieren-Yin-Mangel

### 5.2.2.1 Nieren-Qi-Mangel

Symptome:	Ursachen:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nachtröpfeln beim Wasserlassen</li> <li>- häufiger Harndrang (klarer Harn)</li> <li>- Rückenschwäche, leichter Rückenschmerz (LWS)</li> <li>- Bettnässen</li> <li>- Ausfluss</li> <li>- frühzeitige Ejakulation</li> <li>- Impotenz</li> <li>- Unfruchtbarkeit</li> <li>- nächtliche Samenergüsse</li> <li>- Erschöpfungsgefühl nach dem Sex</li> <li>- Nackenkopfschmerz</li> <li>- Schwindel und Schwarzwerden vor Augen beim Aufstehen</li> <li>- Antriebslosigkeit</li> <li>- Angst, Schüchternheit, Minderwertigkeitsgefühle, Unsicherheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überforderung, Überanstrengung, Ausbeutung der eigenen Ressourcen (Leistungssport, Stress, Schock,...)</li> <li>- Schock, Angst, Panik</li> <li>- Frauen: viele Geburten, langes Stillen</li> <li>- Männer: zu viele Ejakulationen</li> <li>- chronische Krankheiten</li> <li>- Strahlentherapie, Chemotherapie</li> <li>- kann im Alter auftauchen</li> <li>- konstitutionelle Schwäche des Nieren-Qi</li> <li>- Ernährung (thermisch zu kalt, zu bitter, zu süß, Kaffee, Energydrinks, Cola, Qi-schwache Nahrung) → Milz-Qi-Mangel</li> </ul>

Auch hier zeigen Ursachen und Symptome wieder, dass es herauszufinden gilt, was zuerst da war – die Henne oder das Ei. Das heißt, wurde die Niere durch zuviel Angst geschwächt oder tritt die Angst auf, weil die Nierenenergie zu schwach ist?

Ein Nieren-Qi-Mangel zeigt sich in diversen Ängsten (Angst zu sterben, Verlust des Partners, des Arbeitsplatzes, an einer schweren Krankheit zu erkranken, bloßgestellt zu werden,...). Menschen mit diesem Disharmoniemuster leiden unter einer generellen Unsicherheit, Ängstlichkeit und auch unter Pessimismus. Wenn es um eine Angst, die eigene Sexualität betreffend, geht, dann ist diese ganz sicher dem Nieren-Qi-Mangel zuzuordnen.

(vgl. S. 192, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der chinesischen Medizin)

Das **therapeutische Konzept** besagt bei einem Nieren-Qi-Mangel also Nieren-Qi tonisieren, Nieren-Qi festigen und Milz-Qi stärken. Die Ernährungsberater sollten hier auch das Nieren-Yang im Auge behalten (Urin hell und klar? Kalte Füße?). Ist dieses schon in Mitleidenschaft gezogen, sollte auf das Wärmen Wert gelegt werden.

Therapiegeschmack:	Thermik:	Bevorzugte Kochmethode:
süß/leicht pikant-scharf(/adstringierend)	leicht warm	kochen, schmoren, backen

#### Zu vermeiden:

- alles thermisch Kalte
- alles Bittere (austrocknend) – Kaffee, Grün- und Schwarztee (thermisch kalt und es besteht eh schon eine Art „Undichtheit“, ausleitend wäre hier kontraproduktiv)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cola</li> <li>- Rohkost</li> <li>- Mineralwasser</li> <li>- Blattsalate</li> <li>- vergorene Milchprodukte</li> <li>- Süßigkeiten (lockern Qi und schwächen die Milz)</li> </ul>	
<b>Zu empfehlen:</b>	
Gemüse	alle Gemüse außer Tomaten und Gurken (womöglich noch als Salat), Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel,...), Kürbis, Süßkartoffel, Kartoffel (gerne aus dem Backofen, um zu wärmen)
Gewürze/ Küchenkräuter	Zimt, Nelke, Sternanis, Ingwer (frisch), Oregano, Majoran, Rosmarin, Thymian, Basilikum, Liebstöckel, Salbei, Kardamom
Getreide	Hafer (tonisiert Milz- und Nieren-Qi), Polenta, Reis
Getränke	Hibiskusblütentee, Hagebuttentee
Obst	Leicht saure (unreife) Beeren (zB. Brombeeren-Marmelade, Ribisel, Quitten, Preiselbeeren...)
Fleisch/Fisch	Rind, Huhn, Fisch (Kraftsuppen, Knochensuppen)
Hülsenfrüchte	Schwarze Sojabohne, nur kleine Portion als Beilage
Milchprodukte	nein
Nüsse	Walnüsse (gerne angeröstet)

Weiterführend können Fußbäder, Moxa und Entspannungstechniken empfohlen werden. Wichtig ist es jeden Tag, warm zu essen und die Nieren warm zu halten.

### 5.2.2.2 Nieren-Yang-Mangel

Symptome:	Ursachen:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kalte (schwache) Beine, kalte Knie, kalter Rücken (LWS)</li> <li>- Kälteempfindlichkeit, Abneigung gegen Kälte</li> <li>- wenig bis keine Libido</li> <li>- Rückenschmerzen im Lendenbereich (besser durch Bewegung)</li> <li>- blass-weißes Gesicht, dunkle Augenringe</li> <li>- Schwerhörigkeit, leise Stimme</li> <li>- morgendlicher Durchfall</li> <li>- breiiger Stuhlgang</li> <li>- Blähbauch</li> <li>- Nykturie</li> <li>- Inkontinenz</li> <li>- Bettnässen</li> <li>- häufiger Harndrang (viel, heller, geruchloser Urin)</li> <li>- vorzeitiger Samenerguss</li> <li>- Impotenz</li> <li>- Unfruchtbarkeit</li> <li>- Ödeme im untern Körperbereich (Knöchel)</li> <li>- Kraftlosigkeit, Antriebslosigkeit (fahren immer auf „Sparflamme“)</li> <li>- geistige und körperliche Erschöpfung</li> <li>- mangelnde Willenskraft, Apathie, gedrückte Stimmung</li> <li>- Ängstlichkeit, Minderwertigkeitsgefühle, Pessimismus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährung (kaltes Essen, Rohkost, Vegetarier/Veganer, kalte Getränke, zu wenig Essen, Kaffee, Mineralwasser, Grüntee, Blattsalate, Joghurt...) → Milz-Qi- und Milz-Yang-Mangel</li> <li>- konstitutioneller Yang-Mangel</li> <li>- Medikamente (Blutdrucksenker, Schlaftabletten, Entzündungshemmer, Antidepressiva...)</li> <li>- feucht kaltes Klima</li> <li>- Unterfunktion der Schilddrüse</li> <li>- chronische/häufige Durchfälle</li> <li>- hohes Alter</li> </ul>

Ein Yang-Mangel generell bedeutet fehlende Energie, Antriebslosigkeit, Müdigkeit. Der Nieren-Yang-Mangel geht einher mit fehlender Willensstärke, um etwas ohne Furcht angehen zu können, mit Minderwertigkeitsgefühlen und Pessimismus. Ein Nieren-Yang-Mangel lässt die Betroffenen sanft und langsam wirken.

(vgl. S. 201, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der chinesischen Medizin)

Das **therapeutische Konzept** bei einem Nieren-Yang-Mangel lautet: Nieren-Yang wärmen, Nieren-Qi tonisieren und Milz-Qi stärken. Je nach Ausprägung zeigen sich bereits Feuchtigkeitssymptome (Ödeme, Einlagerungen, Übergewicht) – dann gilt es zuallererst Feuchtigkeit zu transformieren.

Therapiegeschmack:	Thermik:	Bevorzugte Kochmethode:
Süß (Qi)/leicht scharf (Yang)	warm	Yangige Kochmethoden, lang kochen, schmoren, backen, rösten; Warmes Frühstück!!! Fleisch in Alkohol kochen

#### Zu vermeiden:

- alles thermisch Kalte
- alles Bittere (austrocknend) – Kaffee, Grün- und Schwarztee (thermisch kalt und es besteht eh schon eine Art „Undichtheit“, ausleitend wäre hier kontraproduktiv)
- Cola
- Rohkost
- Mineralwasser
- Blattsalate
- Südfrüchte
- Joghurt, Cottage-Cheese
- Fruchtsäfte, Smoothies
- Eiscreme
- Fastenkuren
- Sauna (Hitze öffnet die Oberfläche, danach kann Kälte noch leichter und tiefer eindringen)
- vergorene Milchprodukte
- Süßigkeiten (lockern Qi und schwächen die Milz)

#### Zu empfehlen:

Gemüse	Lauchgemüse (Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch...), Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel,...), Kürbis, Süßkartoffel, Kartoffel
Gewürze/ Küchenkräuter	Lorbeer, Wacholder, Curry, Zimt, Nelke, Sternanis, Ingwer (frisch), Oregano, Majoran, Rosmarin, Thymian, Basilikum, Kardamom
Getreide	vor dem Kochen anrösten: Hafer, Polenta, Hirse
Getränke	Rotwein (auch zum Kochen), Kompottsäfte (mit Zimt, Ingwer, Nelke, Sternanis gekocht)
Obst	Kompotte (mit Zimt, Ingwer, Nelke, Sternanis gekocht)
Fleisch/Fisch	Lamm, Geflügel, Rind, Wild, Meeresfische
Hülsenfrüchte	nein
Milchprodukte	nein
Nüsse	Walnüsse (gerne angeröstet)

Weiterführende Empfehlungen: Fußbäder (mit Senfsamen/Senfmehlpulver), Moxa, Ingwerkompressen, Entspannungstechniken. Hier ist es noch wichtiger, jeden Tag warm zu essen und die Nieren warm zu halten.

### 5.2.2.3 Nieren-Yin-Mangel

Symptome:	Ursachen:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenschmerzen im Lendenbereich (schlechter durch Bewegung)</li> <li>- Schwankschwindel</li> <li>- Ohrensausen (tiefes Rauschen), Schwerhörigkeit, Taubheit, Tinnitus (tieftönig)</li> <li>- Steifigkeit/Schwächegefühl in den Lenden</li> <li>- Knieschmerzen</li> <li>- Ergrauen der Haare, Haarausfall</li> <li>- stark verminderte Harnausscheidung</li> <li>- Durst, kann aber nur kleine Mengen trinken</li> <li>- weißes Gesicht mit roten Wangen</li> <li>- Nachtschweiß</li> <li>- Augenflimmern</li> <li>- Schlafstörungen, viele Träume</li> <li>- erotische Träume, nächtliche Samenergüsse</li> <li>- gesteigerte Libido bei verringerter Potenz</li> <li>- wenig Sperma, vorzeitige Ejakulation</li> <li>- Neigung zu Fehlgeburten</li> <li>- Osteoporose</li> <li>- Wechselbeschwerden</li> <li>- 5 heiße Stellen (Füße, Hände, Herz)</li> <li>- Hitzewallungen</li> <li>- Unfähigkeit, sich zu entspannen</li> <li>- Überaktivität, Unruhe, Nervosität, Angst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hohes Alter</li> <li>- chronisch entzündliche Krankheiten</li> <li>- Schlafentzug (Schichtdienste, Nachtarbeiter, Krankenschwestern,...)</li> <li>- Drogen</li> <li>- Schnapsalkoholismus</li> <li>- chronische Durchfälle</li> <li>- Frauen: viele Geburten</li> <li>- Männer: zu viel erschöpfender Sex</li> <li>- Schock</li> <li>- Angst</li> <li>- Stress (zB. 3fach-Belastung einer alleinerziehenden Mutter)</li> <li>- extremer Ausdauersport (5-6 Std. Training/Tag) – konstitutionelle Schwäche, Mangelernährung in der Kindheit</li> <li>- fieberhafte Erkrankungen (auch chronisch)</li> <li>- hohes Alter</li> <li>- Ernährung (zu viel scharfes, thermisch heißes, austrocknendes Essen, Mangelernährung...)</li> </ul>

Der Nieren-Yin-Mangel stellt wie oben schon beschrieben das fehlende Wasser dar, das im Kontrollzyklus nötig wäre, um hochloderndes Feuer zu löschen. Fehlt Nieren-Yin kommt es zuerst zu einer leeren Hitze (relativer Yang-Überschuss). Diese geht mit Überaktivität und starker Unruhe einher. Wird dieser Mangel über längere Zeit nicht behoben, schlägt sich der Nieren-Yin-Mangel über die Feuer-Wasser-Achse und/oder über den Kontrollzyklus (siehe S. 11) auf das Herz (siehe Ängste des Herzens S. 31), es entsteht nach und nach ein Gefühl der Panik.

Menschen mit einem Nieren-Yin-Mangel wirken im Gegensatz zu Nieren-Yang-Mangel-Betroffenen nicht sanft und langsam, sondern oft machtsüchtig, abergläubisch und in manchen Fällen paranoid. Ursprung dieser Wesenszüge und Handlungen ist die Angst.

(vgl. S. 196, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der chinesischen Medizin)

**Therapeutisches Konzept** bei einem Nieren-Yin-Mangel: Yin tonisieren, Blut und Säfte nähren (bei Hitze: Blut-Hitze klären), Milz-Qi tonisieren

<b>Therapiegeschmack:</b>	<b>Thermik:</b>	<b>Bevorzugte</b>
---------------------------	-----------------	-------------------

		<b>Kochmethode:</b>
Süß	neutral – kühl	saftig, suppig, saucig kochen, dünsten, schmoren, blanchieren; Eintöpfe, Suppen, regelmäßig essen

### Zu vermeiden:

- alles Bittere (austrocknend) – Kaffee, Grün- und Schwarztee
- alles Scharfe (erhitzt und verbrennt die Säfte, schwitzen vermeiden) – Chili, Pfeffer, Tabasco...
- alles Saure und Salzige
- alles Heiße - Ingwer, Curry,...
- alle warmen Fleischsorten – v.a. Lamm, Speck, Wurst
- Rotwein
- übermäßiger Sport (schwitzen vermeiden)
- spät schlafen gehen (21 Uhr Nachtruhe)
- Energydrinks (erhitzen und beunruhigen das Herz)
- rauchen (verbrennt die Säfte)
- Lauchgemüse
- Fastenkuren

### Zu empfehlen:

Gemüse	alles bis auf Blattsalate, Lauchgemüse – am besten saftig mit nicht scharfen Gewürzen (Cremesuppen, Tomatensaucen – mit Jing-Nahrung versetzt: Öle, Fette, Nüsse, Eier)
Gewürze/ Küchenkräuter	wenig Gewürze, wenn dann Petersilie, Liebstöckel und Salbei
Getreide	Weizen, Polenta, Süßreis
Getränke	Kompottsäfte (ohne Zimt, Ingwer, etc... gekocht, am besten mit Goji-Beeren, Longanfrüchten und/oder roten Datteln), Weizentee, Tees aus Lavendel, Melisse – mit Honig gesüßt
Obst	Kompott (ohne Zimt, Ingwer, etc... gekocht, am besten mit Goji-Beeren, Longanfrüchten und/oder roten Datteln)
Fleisch/Fisch	Rind, Kalb, Süßwasserfische, Muscheln, Tintenfisch, Schweinefleisch (Knochensuppen)
Hülsenfrüchte	Schwarze Sojabohne, Tofu, Sojamilch
Milchprodukte	zum kochen, Butter
Nüsse	Ja
Eier	Ja
Nüsse	Ja
Öle	kaltgepresst

Weiterführende Empfehlungen: regelmäßiger Lebenswandel (essen, schlafen,...), Schlaf (viel und früh!), evtl. mit Rauchen und Trinken aufhören, chinesische Kräutertherapie, Massagen, Entspannungstechniken, Psychotherapie.

### 5.2.3 Ängste der Milz und des Magens und ihre Therapie mittels Ernährung

Im Erdelement geht es um soziale Beziehungen: familiäre, berufliche und gesellschaftliche Bindungen und Vernetzung. Ob sich jemand fürsorglich oder geradezu asozial verhält, hat mit einer funktionierenden Mitte zu tun. „Das Spannungsfeld reicht von Fürsorge bis Asozialität, von ‚Teil eines sozialen Netzes sein‘ bis zur sozialen Isolation, von gemeinsamer

*Verantwortung und dienender Haltung gegenüber Gesellschaft, Umwelt und Natur bis hin zu verantwortungsloser Ausbeutung und Missachtung der Mitmenschen und der Ressourcen unserer Welt.“*

(S. 105, Klaus-Dieter Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin)

Wie schon vorher in dieser Arbeit erörtert, stellt die Erde immer den Übergang zwischen den Jahreszeiten dar, die Mitte in der Darstellung der fünf Elemente (siehe S. 18). In diesem Zusammenhang ist das Erdelement für einen sehr zentralen Übergang im Leben eines Menschen prägend, für den Eintritt in die zweite Lebenshälfte. Eine Phase in der sehr häufig Angststörungen auftreten.

Zum Erdelement gehört auch der Verstand, der Intellekt. Immer dann, wenn ein sehr „verkopfter“ Mensch nicht aus seiner übermäßigen Intellektualität rauskommt, beeinträchtigt das ein ausgewogenes Gefühlsleben und führt zum gefürchteten Gedankenkreisen. Wenn wir im westlichen Sinn von Generalisierten Angststörungen sprechen, ist die Stärkung der Milz (auch wenn andere Funktionskreise beteiligt sind – siehe oben) immer von zentraler Bedeutung. Die Sorge, das Grübeln (vor allem unproduktives Gedankenkreisen, die fehlende Fähigkeit zur Analyse) sind nicht umsonst dem Erdelement zugeordnet (siehe S. 18).

Wenn es um Angststörungen geht, ist jedoch zumeist leider auch der Magen betroffen. Entweder als Folge der Dauernervosität oder als Folge eines Nieren-Yin-Mangels überhitzt unser Verdauungsorgan Nr. 1 – dies führt zu Magen-Hitze oder Magen-Feuer. Diese Disharmoniemuster gehen dann wiederum mit einer ständigen inneren Unruhe einher – ein Teufelskreis.

In der chinesischen Medizin werden die Ängste des Erdelements folgenden Ungleichgewichten zugeordnet:

1. dem Milz-Qi-Mangel
2. dem Milz-Yang-Mangel
3. der Magen-Hitze oder dem Magen-Feuer

### 5.2.3.1 Milz-Qi-Mangel

Symptome:	Ursachen:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appetitlosigkeit</li> <li>- chronische Müdigkeit (v.a. nach dem Essen)</li> <li>- weicher Stuhl, Blähungen, Luftaufstoßen, Völlegefühl, Übelkeit</li> <li>- Gewichtsprobleme</li> <li>- ständige Pilzerkrankungen</li> <li>- Nahrungsmittelunverträglichkeiten</li> <li>- weiches Gewebe (Cellulite)</li> <li>- Ausflussprobleme</li> <li>- Infektanfälligkeit, chronische Nasen-Nebenhöhlen-Verschleimung</li> <li>- schwache Gliedmaßen, dünne Muskeln</li> <li>- Schweregefühl in Körper und Kopf (beim Sitzen immer aufgestützter Kopf)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährung: kaltes, rohes, zu schnelles und unregelmäßiges Essen, denaturierte, industriell gefertigte Nahrungsmittel, Fertigprodukte, Milchprodukte, kühlende Lebensmittel, Fastfood, Wurst, Essen aus der Mikrowelle, zu viel Brot, Auszugsmehl, weißer Zucker...</li> <li>- konstitutionelle Schwäche des Verdauungstraktes</li> <li>- Bewegungsmangel</li> <li>- Medikamente</li> <li>- Stress (führt zu Unregelmäßigkeit)</li> <li>- übermäßiges Grübeln</li> <li>- chronische Erkrankungen</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- beginnende Kälteempfindlichkeit</li> <li>- Süßgusto</li> <li>- blasses, gelbliches Gesicht</li> <li>- starke Konzentrationsschwäche</li> <li>- Antriebslosigkeit, Abgeschlagenheit, Trägheit</li> <li>- Grübeln, Gedankenkreisen, sich sorgen</li> </ul>	
---	--

Bei Milz-Qi-Mangel-Betroffenen werden die Symptome bei Anstrengung eher verschlechtert – ob es sich nun um körperliche oder psychische/geistige Anstrengung handelt, ist dabei egal. Sie fühlen sich schnell überfordert, vor allem, wenn es darum geht, sich neue Fähigkeiten anzueignen, zu erlernen. Und sie neigen stark zur Grübelelei und zu lang anhaltendem Gedankenkreisen.

(vgl. S. 160, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin)

**Therapeutisches Konzept** bei Milz-Qi-Mangel: Milz-Qi stärken, tonisieren, aufbauen. Ziel ist es zu heben, zu wärmen und die Verdauungsfunktion anzuregen.

Therapiegeschmack:	Thermik:	Bevorzugte Kochmethode:
Süß (bei Gewürzen bisschen scharf, bisschen bitter)	(neutral bis) warm – Tendenz warm	kochen (lang), schmoren, Römertopf, Eintöpfe, backen → regelmäßig, gekocht, warm essen

### Zu vermeiden:

- alles Bitter-Kalte (senkt extrem ab): bittere Kräutertees (Grüntee, Schwarztee...), Kaffee
- alles Saure (zieht zusammen und hält innen – auch die bereits eingelagerte Feuchtigkeit)
- süß-sauer (zB. Müsli mit Joghurt und Obst)
- Weißmehl, Zucker
- Südfrüchte
- Rohkost
- Mineralwasser
- Blattsalate
- essen, direkt aus dem Kühlschrank
- essen aus der Mikrowelle
- Nahrungsmittel aus der Tiefkühltruhe
- Milchprodukte
- Süßigkeiten (lockern Qi und schwächen die Milz)
- große Portionen

### Zu empfehlen: regelmäßig essen, sorgfältig kauen

Gemüse	Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel,...), Zwiebel- und Lauchgemüse, Kürbis (aus dem Backrohr, nicht als Cremesuppe), Süßkartoffel, Kartoffel (auch nicht als Püree, sondern eher aus Backrohr), frischer Ingwer
Gewürze/ Küchenkräuter	aromatische und karminative Gewürze großzügig einsetzen: Kümmel, Oregano, Thymian, Majoran, Schnittlauch, Kardamom, Kreuzkümmel, Kurkuma; bei Kälte und im Winter: Zimt, Nelke, Sternanis

Getreide	vor dem Kochen anrösten: Hirse, Reis (Basmati, Vollkorn), Haferflocken, Mais (Polenta eher aus Backrohr statt als Pampe = weniger befeuchtend)
Getränke	warmes Wasser, Rotbushtee, Fenchel-, Kümmel-, Anis-Tee
Obst	heimisches als Kompott
Fleisch/Fisch	am besten in gekochter Form, je mehr Kälte desto wärmer (Lamm); grundsätzlich: Rind, Huhn – am besten als Safffleisch oder Suppe; Fisch: Karpfen, Forelle, Saibling, Zander – gegrillt oder aus Backrohr
Hülsenfrüchte	Am ehesten gelbe, rote Linsen oder Kichererbsen (kleine Portionen als Beilage), wenig bis keine Bohnen
Milchprodukte	eher nein, wenn es unbedingt sein muss: Schaf- oder Ziegenmilchkäse (zum kochen)
Eier	nur nicht als Spiegelei, weich leichter verdaulich als hart

Weiterführende Maßnahmen: Bewegung, um Kreislauf in Gang zu bringen; spät abends nicht essen, früher schlafen gehen, keine süßen Snacks.

### 5.2.3.1 Milz-Yang-Mangel

Symptome:	Ursachen:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- wässriger, nicht übel riechender Durchfall</li> <li>- breiiger Stuhl</li> <li>- unverdaute Nahrungsreste im Stuhl</li> <li>- Erschöpfung nach Stuhlgang</li> <li>- Völlegefühl, Blähungen</li> <li>- Müdigkeit mit Schweregefühl (oft nach der Mahlzeit)</li> <li>- Wasseransammlungen/Ödeme (um die Körpermitte)</li> <li>- Kältegefühle im Bauch, starke Abneigung gegen Kälte, kalte Extremitäten</li> <li>- viel heller Urin</li> <li>- blasse, gelbliche, matte Gesichtsfarbe</li> <li>- schwaches Gewebe, Cellulite</li> <li>- Menstruationsbeschwerden (Schmerzen)</li> <li>- eingeschränkte Libido</li> <li>- Neigung zu Pilzinfektionen</li> <li>- Eierstockzysten</li> <li>- starkes Grübeln, Gedankenkreisen, Antriebslosigkeit, Mattigkeit, zum Teil Hoffnungslosigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folgeerscheinung des Milz-Qi-Mangels, Ursachen also gleich:</li> <li>- Ernährung: kaltes, rohes, zu schnelles und unregelmäßiges Essen, denaturierte, industriell gefertigte Nahrungsmittel, Fertigprodukte, Milchprodukte, kühlende Lebensmittel, Fastfood, Wurst, Essen aus der Mikrowelle, zu viel Brot, Auszugsmehl, weißer Zucker...</li> <li>- konstitutionelle Schwäche des Verdauungstraktes</li> <li>- Bewegungsmangel</li> <li>- Medikamente (Blutdrucksenker, Medikamente gegen chronische Entzündungen Schlafmittel, Anti-Depressiva → diese Medikamente wirken auf das Yang, stark abkühlend)</li> <li>- manchmal Missbrauch von Abführmitteln</li> <li>- Stress (führt zu Unregelmäßigkeit)</li> <li>- übermäßiges Grübeln</li> <li>- chronische Erkrankungen</li> <li>- übermäßiger, anhaltender Kaffeekonsum</li> <li>- äußere Einflüsse (Klima: Bauarbeiter im Freien, Kühlhaus-Arbeiter, Reisbauern, die den ganzen Tag im Wasser stehen)</li> </ul>

Ein Mangel an Milz-Yang zeigt sich in geistiger Müdigkeit und körperlicher Trägheit, vor allem nach den Mahlzeiten. *„Mensche mit einem Milz-Yang-Mangel sind nicht fürsorglich, hilfsbereit und unterstützend (...), stattdessen neigen sie dazu, stark zu ‚Grübeln‘. Dabei kreisen die Gedanken zum Großteil um Geschehnisse, die in der Vergangenheit stattgefunden haben.“*

(S. 164, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der Traditionellen chinesischen Medizin)

Ein Milz-Yang-Mangel hängt oft mit einem Nieren-Yang-Mangel (siehe S. 38) zusammen (siehe Kontrollzyklus S. 11 oder Verachtungszyklus – S. 12) – aus diesem Grund, darf die Behandlung der Niere nicht außer Acht gelassen werden.

Das **therapeutische Konzept** besagt bei einem Milz-Yang-Mangel: Milz-Yang tonisieren, Nieren-Yang wärmen, Milz-Qi stärken; drei Mal täglich warm essen (strenger als bei Milz-Qi-Mangel).

Therapiegeschmack:	Thermik:	Bevorzugte Kochmethode:
süß/scharf	warm (neutrale Lebensmittel zubereiten) warm	lang kochen (Kraftsuppen), backen (Gemüse, Obst, Fleisch aus dem Backrohr), braten

### Zu vermeiden:

- alles Bitter-Kalte (senkt extrem ab): vor allem Kaffee!!!, bittere Kräutertees (Grüntee, Schwarztee...)
- alles Saure (zieht zusammen und hält innen – auch die bereits eingelagerte Feuchtigkeit)
- süß-sauer (zB. Müsli mit Joghurt und Obst)
- Weißmehl, Zucker
- Südfrüchte
- Rohkost
- Mineralwasser
- Blattsalate
- essen, direkt aus dem Kühlschrank
- essen aus der Mikrowelle
- Nahrungsmittel aus der Tiefkühltruhe
- Milchprodukte, Sojamilch
- Tofu
- Hülsenfrüchte
- frisch geschrotetes Getreide
- Eiscreme, Eiswürfel
- Süßigkeiten (lockern Qi und schwächen die Milz)
- (heiße) Sauna ist verboten
- große Portionen

### Zu empfehlen: alles leicht verdaulich

Gemüse	Fenchel, Lauchgemüse (Porrée, Frühlingszwiebel, Bärlauch, Knoblauch, Zwiebel), Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie,...) Kürbis, Kartoffeln (siehe Milz-Qi-Mangel – aus dem Backrohr), Kren
Gewürze/ Küchenkräuter	aromatisch und karminativ großzügig: frischer Ingwer, Nelke, Zimt, Rosmarin, Thymian, Kardamom, Oregano, Majoran, Kümmel, Kreuzkümmel, Lorbeer heiß (aber nicht im Übermaß): Chili, Marsala, Muskat, Curry, getrockneter Ingwer
Getreide	vor dem Kochen anrösten: Haferflocken, Hirse, Basmatireis lang kochen, kleine Portionen, gut kauen!
Getränke	Yogi-Tee, Ingwer-Tee, Fenchel-Kümmel-Anis-Tee
Obst	Kompotte mit Ingwer, Zimt, Sternanis, Nelken
Fleisch/Fisch	Lamm (vorsichtig – zu Beginn und als Suppe), Hühnersuppe,

	Rindsuppe (mit Ingwer kochen), Saftfleisch, Gulasch; Fisch aus dem Backrohr, würzig, mit Sauce
Hülsenfrüchte	nein, auch kein Tofu
Milchprodukte	nein
Eier	nur nicht als Spiegelei, weich leichter verdaulich als hart

Weiterführend können warme Fußbäder, Moxa – um Wärme auch lokal zuzuführen – Ingwerwickel, Dampfbad und Aromakammer (niedrige Temperatur) empfohlen werden.

### 5.2.1.3 Magen-Hitze oder Magen-Feuer

Symptome (Magen-Hitze):	Ursachen (Magen-Hitze):
<ul style="list-style-type: none"> <li>- brennende Magenschmerzen</li> <li>- ständiges Hungergefühl, obwohl gerade gegessen</li> <li>- Heißhunger (v.a. in der Nacht)</li> <li>- viel Durst (bevorzugt kalte Getränke)</li> <li>- Gastritis</li> <li>- Verstopfung</li> <li>- Zahnfleischentzündungen, Zahnfleischbluten, Aphthen, Parodontose</li> <li>- Sodbrennen, Säure-Reflux</li> <li>- Mundgeruch</li> <li>- Stirnkopfschmerzen</li> <li>- Hitze im Oberkörper</li> <li>- extrovertierte Persönlichkeit</li> <li>- Unruhe, Schlafstörungen</li> </ul> <p>→ <b>allg. eher akut</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stress (oft beruflicher: Manager-Krankheit)</li> <li>- Alkohol (außer Bier)</li> <li>- Zigaretten</li> <li>- Nieren-Yin-Mangel</li> <li>- Leber-Hitze oder Leber-Feuer</li> <li>- Ernährung: zu trocken, zu scharf, zu heiß (Chili, Pfeffer, getrockneter Ingwer... Wurst, Speck, Frittiertes,... viel zu viel Kaffee)</li> </ul>
Symptome (Magen-Feuer):	Ursachen (Magen-Feuer):
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ruhige introvertierte, kontrollierte Persönlichkeit</li> <li>- Magenprobleme wie bei Magen-Hitze, kann aber bis zu Karzinom gehen mit Herzbeteiligung (Schleim-Feuer):</li> <li>- fehlender Durst, Völlegefühl (durch Schleim)</li> <li>- psychische Stimmungsschwankungen (Aktivität, Dominanz, in Richtung manisch-depressiv)</li> <li>- Schlafstörungen</li> </ul> <p>→ <b>allg. eher chronisch</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie bei Magen-Hitze in Kombination mit viel Ärger über sehr lange Zeit</li> <li>- massive emotionale Komponente, die nicht aufgearbeitet wurde</li> </ul>

Bei Angststörungen ist der Magen sowohl als Folge der Unregelmäßigkeit der Nahrungsaufnahme (während einer Angstperiode können die Betroffenen oft nur wenig oder gar nichts essen oder eben nur die altbekannten „Happen“ zwischendurch) als auch über die verschiedenen Zyklen durch die anderen Wandlungsphasen betroffen.

Weitere Gründe für eine Beteiligung des Magens liegen im Alkohol- und Zigarettenkonsum. Für Angstbetroffene beliebte „Heilmittel“, da beide Drogen (vermeintlich) entspannend wirken. Was Betroffene jedoch wissen sollten: Rauchen greift das Yin an (jene Substanz, die die Grundsubstanz unseres Organismus darstellt, diesen kühlt und die das Yang im Zaum hält – alles was man also braucht, um Ruhe und Stabilität zu fühlen), vor allem

das Magen-Yin. Alkohol kann zwar kurzfristig Stagnationen lösen und auch Angst beruhigen. Meist jedoch leider nur am betreffenden Abend, am nächsten Tag kennt vermutlich jede/r das Unruhegefühl und Herzklopfen, das halt zum Kater gehört. Grund dafür: auch Alkohol (vor allem hochprozentiger und auch Rotwein) greift unsere Säfte, unser Blut und das Yin an. Er wirkt erhitzen auf das Herz und ist so keineswegs zur Beruhigung geeignet.

Das **therapeutische Konzept** bei Magen-Hitze und bei Magen-Feuer: Hitze ausleiten und klären, Magen-Qi stützen und absenken/beruhigen → Therapie je nach Ursache

Therapiegeschmack:	Thermik:	Bevorzugte Kochmethode:
süß (möglichst „fad“)	mild, neutral	milde Zubereitung: dünsten, blanchieren, Dampfgaren, dämpfen, kochen

<b>Zu vermeiden:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- scharf (regt Magenfeuer an)</li> <li>- salzig (regt Magenfeuer an)</li> <li>- sauer (regt Magenfeuer an)</li> <li>- Alkohol</li> <li>- Kaffee</li> <li>- Zwiebel, Knoblauch</li> <li>- Rauchen</li> <li>- Wurst</li> <li>- Lammfleisch</li> <li>- Frittiertes, Gegrilltes</li> </ul>	
<b>Zu empfehlen:</b>	
Gemüse	fast alles, aber möglichst saftig zubereitet: Spinat, Mangold, Tomate, Melanzani, Zucchini, gekochter Kürbis, Blattsalate
Gewürze/ Küchenkräuter	wenig Gewürze, wenn dann Petersilie, Liebstöckel und Salbei, Minze, frischer Koreander, Eibisch, Kamille
Getreide	Weizen, CousCous, Polenta, Reis, Süßreis, Quinoa
Getränke	Tees aus: Kamille, Melisse, Pfefferminze, Süßholz, Ringelblume, Schafgarbe, Passionsblume, Orangenblume, Lavendel, Weizentee, Kompottsäfte (ohne Zimt, Ingwer, Nelken gekocht), wenn's sein muss Bier (am beste Weizenbier)
Obst	Kompotte mit frischer Minze ohne Zimt, ohne Ingwer (Birne, Apfel)
Fleisch/Fisch	wenig Fleisch, wenn dann gekocht (Tafelspitz) heimischer Fisch (natur, saftig)
Eier	Ja
Hülsenfrüchte	Sojamilch, Tofu
Milchprodukte	nur zum kochen, Butter, Milch, kein Joghurt

Weiterführend: wenn nötig, mit dem Rauchen aufhören, Stirn- und Nackenmassagen mit Lavendelmassageöl, Yoga, Qi Gong, Tai Chi, schlafen.

## 5.2.4 Die Folge von Angst – Leber-Qi-Stagnation

Eine Leber-Qi-Stagnation kann aus einer Reihe von Gründen entstehen. Entweder aus Blut- oder Yin-Mangel: Trockenheit führt zu Stagnation. Oder aus Qi- oder Yang-Mangel: Kälte verlangsamt und führt auch zur Stagnation.

Auch lang anhaltende Angst führt über kurz oder lang fast immer zu einer Leber-Qi-Stagnation. Egal aus welcher Richtung die Angst kommt, ab einem gewissen Zeitpunkt ist die Leber betroffen. Kommt sie aus dem Wasserelement wird das Leber-Qi über den Fütterungszyklus (siehe S. 10) unzureichend genährt. Kommt die Angst aus dem Feuerelement wird die Leber über den Erschöpfungszyklus (siehe S. 11) ausgelaugt. Ist das Erdelement der Ursprung der Angst, so ist es der umgekehrte Kontrollzyklus, also der Verachtungszyklus (siehe S. 12), der der Leber die Energie entzieht.

*„Angsterkrankungen stehen meiner Meinung nach stark im Zusammenhang mit unterdrückten Emotionen, Frustrationen und depressiven Gefühlen. Es ist eine Art Ohnmacht, weil der Betroffene nicht in der Lage ist, seine Angst unter Kontrolle zu kriegen. Seine Gefühle stagnieren. Er möchte mal so richtig ausflippen, seinen Frust heraus lassen, um wieder einmal tief durchatmen zu können. Die allgegenwärtige Angst lässt ihn aber vielfach richtiggehend erstarren und reduziert ihn auf ein ‚Häufchen Elend‘, das seinen Frust hinunterschluckt → Stagnation.“*

(S. 15, Franziska Haas, Diplomarbeit: „Angsterkrankungen und Ernährung aus Sicht der TCM“)

Symptome:	Ursachen:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anspannung, gereizte, schlechte Laune, sich unausgeglichen fühlen</li> <li>- Kloßgefühl im Hals</li> <li>- blockiertes Zwerchfell, Rippenbogenschmerzen</li> <li>- PMS, Brustspannung</li> <li>- bei Frauen: Menstruationsprobleme (Schmerzen, klumpiges Menstruationsblut,...)</li> <li>- Wetterfühligkeit</li> <li>- Migräne</li> <li>- kalte Hände</li> <li>- wechselnde Stühle (Durchfall, Verstopfung,...), Blähungen</li> <li>- seufzen, stöhnen</li> <li>- deprimiert sein, Frustration (eher bei Frauen)</li> <li>- Aggression (eher bei Männern)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- unterdrückte Wut – Emotionen, die stecken</li> <li>- unausgelebte emotionale Probleme</li> <li>- gestautes Blut &gt; PMS</li> <li>- Kälte &gt; blockiert das Qi</li> <li>- zu wenig Blut</li> <li>- zu viel gegessen &gt; Qi kann nicht mehr fließen</li> <li>- Bewegungsmangel</li> <li>- Medikamente</li> </ul>

**Therapeutisches Konzept** bei Leber-Qi-Stagnation: je nach Hitze oder Kälte, Leere oder Fülle, entlasten des Verdauungstraktes um Qi zum Fließen zu bekommen, leicht bewegend.

Therapiegeschmack:	Thermik:	Bevorzugte Kochmethode:
scharf zum bewegen, bei Leere süß als Grundgeschmack, leicht Bitter zum Ausleiten	je nach Hitze oder Kälte	bekömmlich! kleine Portionen, leicht zuzubereiten: dünsten, kochen, blanchieren, Leichtes Frühstück (wie Suppen)

### Zu vermeiden:

- sauer
- Alkohol
- zu großes Essen
- keine Fertignahrung > Leber soll entgiften
- keine starken Gewürze > Leber soll entgiften
- Kaffee und schwarzer Tee nur in Maßen

### Zu empfehlen: regelmäßig essen, sorgfältig kauen

Gemüse	alle, bekömmlich zubereitet. Vor allem Sellerie (Knollen- oder Stangensellerie)!!!
Gewürze/ Küchenkräuter	karminative Gewürze (verdauungsfördernd): Kurkuma Gewürze je nach Kälte oder Hitze wählen
Getreide	Hirse, Reis (Basmati, Vollkorn)
Getränke	Blütentees (Lavendel, Ringelblume, Orangenblüte,...); Tee aus Stangensellerie
Obst	heimisches als Kompott
Fleisch/Fisch	Leber von Schaf und Rind, Muscheln
Hülsenfrüchte	nein
Milchprodukte	nein

Weiterführende Maßnahmen: Tanzen, Singen, Lachen, Psychotherapie, Akupunktur, Meditation, Sexualität, Bewegung, unterdrückte Emotionen ausdrücken (Tagebuch schreiben, zeichnen, Shiatsu, Tuina...)

## 5.3 Rezeptteil

Generell sind bei Angsterkrankungen Suppen sehr empfehlenswert. Sie sind säfte- und blutbildend, durch Suppen besteht nicht die Gefahr, dass eine Stagnation begünstigt wird und sie sind leicht verdaulich und somit äußerst vorteilhaft bei einer schwachen Mitte. Außerdem haben Betroffene von Angsterkrankungen oft keinen Hunger, Angstanfälle und Nervosität schlagen auf den Magen, auch hier sind Suppen eine gute Möglichkeit, da sie gut auf Vorrat gekocht werden können und nicht belastend wirken.

## Herz-Blut-Mangel

### 1. Borschtsch (Rote-Rüben-Eintopf)

Zutaten:	Zubereitung
Öl zum andünsten, Jungzwiebeln, Karotten, Sellerie (Knolle oder Stange), Petersilienwurzel, wenn vorhanden Gemüsebrühe (sonst mit Wasser aufgießen), Wirsing Kohl, Rote Rübe, Lorbeer, Wacholderbeeren, Salz, Prise Pfeffer, Kümmel, Sauerrahm, Dille	Rote Rüben in Öl andünsten. In einem anderen Topf das andere Gemüse (außer Dille und Wirsing) gut anbraten, mit Wasser (oder Gemüsebrühe) aufgießen, dann mit Lorbeerblättern, Kümmel und Wacholderbeeren 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter rausnehmen, alles

	pürieren. Rote Rübe separat (in Brühe oder Wasser) weich köcheln, wenn halb fertig Wirsingkohl dazugeben und fertig ziehen lassen. Püriertes Gemüse zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, abschließend mit Sauerrahm und Dill garnieren.
Wirkung: stärkt Qi von Milz und Magen, nährt Blut, Rote Rübe besänftigt das Herz (vgl. S. 93, Karola Schneider, Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde)	

## 2. Hühnersuppe (mit Kokosmilch)

Zutaten:	Zubereitung
Suppenhuhn, Petersilie, Wacholderbeeren, Karotte, Sellerieknolle, Petersilienwurzel, frischer Ingwer oder Pfefferkörner, Lorbeer, Salz, Zitronengras, Limette, Frühlingszwiebeln, Koriander (wenn Du magst)	Wasser mit Petersilie, Wacholderbeeren, Huhn, Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel, etwas Ingwer, Lorbeer und Salz 4 – 8 Stunden köcheln lassen. Abseihen, erkalten lassen und Fett nach Bedarf abschöpfen; Brühe im Kühlschrank aufbewahren.
Variante 1 : + Kalbsknochen	Variante 1: Man kann Kalbsknochen hinzufügen, das macht die Brühe noch kräftiger
Variante 2 : + Zitronengras, Stangensellerie, Limette, Frühlingszwiebeln, Agavensirup, Koriander	Variante 2: Hühnerbrühe erwärmen, Zitronengras, Hühnerfleisch und Stangensellerie dazugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Am Ende etwas Limettensaft und -schale sowie Frühlingszwiebeln dazugeben. Dann Kokosmilch einrühren und langsam erhitzen, damit sie sich gut mit der Brühe verbindet. Mit Salz, Pfeffer und Agavensirup abschmecken. Vor dem Servieren mit Koriander überstreuen.
Wirkung: Kokosmilch nährt ebenso wie Huhn das Blut, die Suppe ist thermisch neutral bis erwärmend	

## Herz-Yin-Mangel

### 1. Weizengriesbrei

Zutaten:	Zubereitung
Weizenvollkornries, Butter, frische Birnen, frische Äpfel (süß), Datteln, Zimt, unbehandelte Zitrone, Honig	Butter schmelzen, Birnen, Äpfel (blättrig geschnitten) und Datteln darin dünsten, Prise Zimt dazu, mit Wasser aufgießen, Spritzer Zitrone und dann Weizengries einstreuen, kurz aufkochen und quellen lassen. Nach Bedarf mit Honig süßen.
Variante: Schlagobers	Variante (nicht als Abendessen): Geschlagenen Obers unterheben (wirkt noch sättigender und nährender)
Wirkung: nährt Yin und Säfte, Weizengries kühlt und beruhigt so den Geist. (Gut geeignet als Abendessen, hilft für besseren Schlaf) (vgl. S. 78, Karola Schneider, Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde)	

### 2. CousCous mit Gemüse und Ei

Zutaten:	Zubereitung
CousCous, Butter, Jungzwiebeln, Tomaten, Avocado, Ei, Basilikum	CousCous laut Packungsangabe zubereiten. Jungzwiebeln in Butter andünsten, Tomaten und CousCous zugeben. Ei verquirlen, darüber geben und alles gar braten. Mit frischer Avocado und Basilikum garnieren.
Wirkung: nährt Yin und Säfte, auch CousCous besteht aus Weizen und beruhigt durch seine nährnde und kühlende Wirkung das Herz	

## Herz-Hitze oder Herz-Feuer

### 1. Gurkensuppe

Zutaten:	Zubereitung
Gurken, Gemüsebrühe, Salz, Petersilie, Liebstöckel, Polenta, Butter, Cashewnüsse	Gurken in wenig Wasser weich kochen, abseihen und durch ein Sieb drücken (Kerne wegwerfen). Gemüsebrühe erhitzen, Petersilie und Liebstöckel hinzufügen, Gurken zugeben. Danach die Polenta einstreuen und Quellen lassen. Mit Butter und Salz verfeinern.
Wirkung: kühlt Hitze, nährt Säfte	

### 2. Spinatsuppe mit Tofu

Zutaten:	Zubereitung
Tofu, junge Spinatblätter, Gemüsebrühe, Salz, Schlagobers	Gemüsebrühe erhitzen. Spinatblätter waschen, Tofu würfeln. Spinat und Tofu in die Suppe geben, aufkochen lassen. Etwas Obers einrühren und mit Salz abschmecken.
Wirkung: kühlt Hitze, nährt Blut und Säfte	

## Nieren-Qi-Mangel

### 1. Türkischer Bohneneintopf

Zutaten:	Zubereitung
(über Nacht eingeweichte) Wachtelbohnen, Zwiebeln, Olivenöl, frischer Ingwer, Meersalz, Tomatenmark, Petersilie, Kurkuma, Kreuzkümmel, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Wakame Alge	Zwiebelwürfel mit geriebenem Ingwer, Tomatenmark, Kurkuma, Kreuzkümmel und Kardamom in Olivenöl anrösten. Bohnen waschen und hinzufügen, mit kaltem Wasser aufgießen und Alge hinzufügen. Nicht zugedeckt auf mittlerer Flamme etwa 2 Stunden weich kochen (regelmäßig umrühren, bei Bedarf Wasser hinzufügen). Wenn die Bohnen weich sind, Alge entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garnieren.
Wirkung: stärkt Qi und Niere	

(vgl. S. 79, Dr. Andrea Scholdan, Laurence Koblinger, Suppito mit Biss)

### 2. Linsendal

Zutaten:	Zubereitung
Kokosfett, Zwiebel, klein geschnitten,	Topf heiß werden lassen, Kokosfett

Karotten, in Würfel geschnitten, Sellerie, Senfkörner Korianderkörner, Curry, gelbe oder rote Linsen Salz, Essig, Bockshornkleesamen Rosinen	schmelzen lassen, Zwiebel darin anrösten, Karotten und Sellerie dazugeben, Senfkörner und Koriander mitrösten, Curry nur kurz mitrösten, mit Wasser aufgießen, Linsen dazugeben, kochen bis die Linsen zerkocht sind, salzen, mit einem Spritzer Essig würzen, geriebene Bockshornkleesamen, Rosinen dazugeben
Wirkung: tonisiert Qi und wärmt die Nieren	

## Nieren-Yang-Mangel

### 1. Wärmender Haferflockenbrei

Zutaten:	Zubereitung
Haferflocken (grob), Trockenfrüchte (Feigen, Datteln, Rosinen), Zimt, Nelken, Sternanis, frischer Ingwer, Walnüsse, Agavensirup	Trockenfrüchte einweichen. Haferflocken trocken rösten, Trockenfrüchte, Gewürze und geriebener Ingwer dazugeben und mit Wasser aufgießen. Zu einem Brei einkochen lassen, mit Agavensirup süßen. Walnüsse anrösten und drüberstreuen.
Wirkung: wärmt das Yang der Niere	

### 2. Indischer Hühnereintopf

Zutaten:	Zubereitung
Hühnerfilets, Zwiebeln, Knoblauch, Nelken, Kardamomkapseln, Ingwer, Piment, Kreuzkümmel, Kurkuma, Cayennepfeffer, Mandelmus, Tomatenmark, Salz, Schlagobers	Hühnerfilets waschen, trocken tupfen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und mit Nelken und Kardamomkapseln in Öl glasig dünsten. Ingwer reiben und mit dem Hühnerfleisch dazugeben und anbraten. Piment, Kreuzkümmel, Kurkuma, Cayennepfeffer, Tomatenmark, Mandelmus und Obers hinzufügen, gut verrühren und aufkochen lassen. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Wirkung: durch die warm/scharf/heißen Gewürze ein yang-tonisierendes Gericht	

(vgl. S. 75, Claudia Nichterl, Koch dich jung!)

## Nieren-Yin-Mangel

### 1. Sesamsamen-Congee

Zutaten:	Zubereitung
Rundkornreis, schwarzer Sesam, Honig	Reis und Sesam 2:1 mischen und dann mit viel Wasser zu einem dünnflüssigen Brei kochen, mit Honig nach Bedarf süßen.
Wirkung: tonisiert das Yin, stärkt die Nieren	

(vgl. S. 67, Karola Schneider, Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde)

### 2. Rindsknochensuppe mit Markgriesnockerln

Zutaten:	Zubereitung
Suppe: Rindermarkknochen, Petersilie, Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Ingwer, Salz	Suppe: Mark aus den Knochen lösen und aufheben. Kaltes Wasser aufstellen, Petersilie, Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel und die Markknochen

Nockerl: Weizengries, Ei, Sojasauce	<p>hinzufügen und langsam zum kochen bringen (Schaum abschöpfen). Ingwer und Salz dazugeben und 4 – 8 Stunden kochen lassen.</p> <p>Nockerl: Mark, Sojasauce und Ei verrühren und mit Gries zu einem festen Teig verarbeiten (1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen). Nockerl abstechen und in der siedenden Suppe ziehen lassen.</p>
Wirkung: tonisiert Qi und Yin der Niere	

## Milz-Qi-Mangel

### 1. Pikante Hirsesuppe

Zutaten:	Zubereitung
Hirse, Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Pfeffer, Salz, Muskat, frischer Thymian, Ei	Hirse laut Packungsbeilage zubereiten. Karotten und Sellerie reiben und mit gewürfelten Zwiebeln andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Wasser aufgießen, Thymian dazu und Ei einrühren.
Wirkung: stärkt das Qi von Milz und Magen	

### 2. Dinkelpalatschinken mit Karotten-Hackfleisch-Füllung

Zutaten:	Zubereitung
<p>Palatschinken: Dinkelmehl, Milch, Olivenöl, Salz, Ei, Sonnenblumenöl</p> <p>Füllung: Rindsfaschiertes, Karotten, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Cumin, Kardamom, Olivenöl, Agavensirup</p>	<p>Palatschinken: Mehl und Milch verrühren, Ei, wenig Olivenöl, eine Prise Salz hinzufügen, den Teig eine halbe Stunde rasten lassen. Danach in Sonnenblumenöl dünne Palatschinken ausbacken.</p> <p>Füllung: Zwiebeln und Karotten klein schneiden, mit Cumin und Kardamom in Olivenöl anbraten. Rindsfaschiertes dazugeben und durchbraten. Mit Salz, Pfeffer und wenig Agavensirup abschmecken.</p>
Wirkung: stärkt das Qi der Mitte	

## Milz-Yang-Mangel

### 1. Fenchel-Reissuppe

Zutaten:	Zubereitung
Rundkornreis, Fenchel, Knoblauch, Olivenöl, Tamarisauce, Anis, Kümmel, Fenchelsamen	Knoblauch und Fenchel in Olivenöl anrösten, gemörserte Fenchel-Kümmel-Anis-Mischung hinzufügen, Reis kurz mitrösten und mit Wasser aufgießen. Suppe kochen bis Reis weich ist (bei Bedarf Wasser zugeben). Mit Tamarisauce abschmecken.
Wirkung: wärmt die Milz, stärkt das Yang	

### 2. Rindfleisch-Rotwein-Römertopf

Zutaten:	Zubereitung
Rindfleisch (Meisl), Schalotten, Knoblauch, Karotten, Pastinaken, Tomaten, Rosmarin,	Römertopf wässern. Schalotten vierteln, Knoblauchzehen auslösen, Rindfleisch

Zimtstange, Salz, Pfeffer, trockener Rotwein, Preiselbeeren	schnetzeln (nicht zu klein, eher große Stücke). Rotwein mit der Hälfte der Preiselbeeren im Römertopf vermischen, Schalotten, Knoblauch, Fleisch, Zimtstange und Rosmarin dazugeben, zudecken und in das kalte Backrohr stellen. Auf 220 Grad heizen und etwa zwei Stunden schmoren lassen. Danach mit restlichen Preiselbeeren, Salz und Pfeffer abschmecken. (Passt gut zu Kartoffeln oder Reis)
Wirkung: wärmt die Milz und stärkt das Yang	

## Magen-Hitze oder Magen-Feuer

### 1. TCM-Gazpacho mit Minze

Zutaten:	Zubereitung
Jungzwiebeln, Tomaten, Gurken, Paprika, Gemüsebrühe, Olivenöl, Umeboshi Paste, Agavensirup, frische Minze	Jungzwiebeln in Olivenöl andünsten, Paprika, Tomaten, Gurken zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und weich kochen. Mit Salz, Umeboshi-Paste und Agavensirup abschmecken. Abkühlen lassen (nicht im Kühlschrank) und mit frischer Minze servieren.
Wirkung: kühlt die Hitze im Magen und bildet Säfte	

### 2. Ratatouille mit Langkornreis

Zutaten:	Zubereitung
Roter und gelber Paprika, Melanzani, Zucchini, Olivenöl, Rohrzucker (oder Agavensirup), Jungzwiebeln, Salz, gewürfelte Tomaten, Tomatenmark, frisches Basilikum	Zwiebeln, Paprika, Zucchini würfeln, Basilikum in Streifen schneiden. Aubergine waschen, das weiche Innere mit einem Löffel herausnehmen und fein hacken, das feste Äußere in Würfel schneiden. Öl erwärmen, Gemüse und Gewürze (außer Salz, Zucker, Basilikum) zufügen, kurz dünsten und Tomatenwürfel (mit Saft) zugeben. Zugedeckt bissfest kochen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz, Zucker abschmecken und mit Basilikumstreifen bestreut servieren.  Passt als Beilage hervorragend zu gedünstetem Fisch!
Wirkung: bildet Säfte und kühlt die Hitze	

## Leber-Qi-Stagnation

### 1. Melanzanitartare

Zutaten:	Zubereitung
Paradeiser, Melanzani, Knoblauch, Kurkuma, Olivenöl, Minze, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili, Salz	Melanzani im Rohr bei 300° braten, abkühlen lassen. Paradeiser kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und schälen. Melanzanifleisch auslösen und mit den Paradeisern fein hacken, Knoblauch fein hacken. Gewürze, etwas Chili, frische, gehackte Minze unterrühren, salzen. Mit etwas

	Olivenöl abrühren. Auf marinierten Salatblättern und Reiswaffeln oder Maiscrackern servieren.
Wirkung: löst Stagnation	

## 2. Stangensellerie-Apfel-Gemüse

Zutaten:	Zubereitung
Stangensellerie mit Blättern, süße Äpfel, roter Paprika, Olivenöl, Liebstöckel, Wasser, Salz	Stangensellerie mit Blättern in feine Stücke schneiden, Äpfel und Paprika putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Einen Topf mit wenig Wasser erhitzen, etwas Olivenöl dazugeben, Gemüse und eine Prise Liebstöckel beifügen, salzen und zugedeckt dünsten.
Wirkung: löst Stagnation	

## 6. Behandlung von Angst über den Kontrollzyklus

Gerade bei der Angst geht es sehr oft um die Angst vor dem Kontrollverlust. Seine Gefühle kontrollieren zu können, scheint im Moment einer Panikattacke überlebensnotwendig zu sein. Angst lässt das Qi sinken, umgekehrt lässt Qi, das nach unten sinkt, Angst entstehen. Angst und Unsicherheit wird also mit folgendem Mittel entgegengesteuert: Qi heben und Niere stärken.

In der Traditionell Chinesischen Medizin kann man sich neben einer direkten Herangehensweise auch den Kontrollzyklus (siehe S. 11) zunutze machen Ziel kann in der Behandlung also auch sein, die kontrollierende Wandlungsphase zu stärken. Im Falle der Angst (Angst verletzt die Niere) wäre das Nachdenken, das dem Erdelement zugeordnet ist, die kontrollierende Instanz. Das Erdelement kontrolliert das Wasserelement (Erdwall gegen Flut). *„Dies heißt, dass auch die Geborgenheit, Gemütlichkeit, Zentriertheit, Eigenschaften, die dem Erdelement zugeschrieben werden, zur Behandlung eingesetzt werden können.“*

(S. 262, Dr. med. Christopher Po Minar, Der Weg des Meisters)

## 7. Nachwort

Abschließend erscheint es mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass nur aus einer individuellen Diagnose, die eine gründliche Anamnese beinhaltet, ideal auf die Ungleichgewichte des/der jeweiligen KlientIn abgestimmte Empfehlung gegeben werden können. Diese Arbeit soll einen Anstoß geben, mit der Ernährung eine Unterstützung verschiedener Behandlungsmethoden zu bieten.

Angst mittels Ernährung zu bekämpfen wirkt mit Sicherheit nicht so schnell wie eine Tablette. Dafür ist es eine sehr nachhaltige Methode sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Oft ist es gerade im Anfangsstadium notwendig auch alle Möglichkeiten der Arzneimittelmédisin auszuschöpfen. Die Ernährung vermag diese Phasen zu verkürzen und vielleicht

schlussendlich ganz überflüssig zu machen. Voraussetzung dafür ist es, die Ernährungsgewohnheiten über einen längeren Zeitraum an die individuellen Bedürfnisse anzupassen und sie mit psychologischer Behandlung und eventuell Akupunktur zu kombinieren.

Aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen, dass man mit ein bisschen Übung sehr schnell merkt, was einem gut tut und was nicht. So lernt man nicht nur, die richtigen Nahrungsmittel auszuwählen und richtig zuzubereiten, sondern auch mehr auf sich selbst zu hören. Und das verschafft einem im Umgang mit Angsterkrankungen einen weiteren großen Vorteil.

## 8. Quellenverzeichnis

### 8.1 Literaturverzeichnis

Platsch, Claus-Dieter (2012): Psychosomatik in der chinesischen Medizin, Elsevier GmbH, München

Ploberger, Florian (2006): Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin, BACOPA Verlag, Schiedlberg

Hammer, Dr. med. Leon (2011): Psychologie & Chinesische Medizin, Joy Verlag GmbH, Oy-Mittelberg

Kaptchuk, Ted J. (2010): Das große Buch der chinesischen Medizin, Knauer Taschenbuch, München

Minar, Dr. Christopher Po (2009): Der Weg des Meisters, Südwest Verlag, München

Maciocia, Giovanni (2009): Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, Verlag für chinesische Medizin Dr. Erich Wühr, Kötzing

Schlossberginstitut (2008): Lernbehelf zur Ausbildung zum/zur ErnährungsberaterIn nach der Traditionellen Chinesischen Medizin - Modul A, © Schlossberginstitut GmbH, 2008

Reinecker, Hans (Hrsg.) (2003): Lehrbuch der klinischen Psychologie und Psychotherapie. Modelle psychischer Störungen, Hogrefe Verlag, Göttingen

Haas, Franziska (2009): Diplomarbeit: Angsterkrankungen und Ernährung aus Sicht der TCM, eingereicht an TAO CHI, Schweizerische Fachschule für Chinesische Medizin

Schneider, Carola (2009): Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde, Joy Verlag GmbH, Sulzberg

Nichterl, Claudia (2008): Koch dich jung! Jugend nach Rezept, Österreichischer Agrarverlag Druck- und Verlags GmbH. Nfg. KG, Wien

Scholdan, Dr. Andrea, Koblinger, Laurence (2010): Suppito mit Biss, 2 Frauen, 5 Elemente, 44 neue Rezepte, Österreichischer Agrarverlag Druck- und Verlags GmbH. Nfg. KG, Wien

## 8.2 Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 Das traditionelle Yin-Yang-Symbol **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Abb. 2 Tabelle zu den fünf Elementen und ihre Zuordnungen ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Abb. 3 Der Fütterungszyklus ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Abb. 4 Der Erschöpfungszyklus ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Abb. 5 Der Kontrollzyklus ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Abb. 6 Der Verletzungszyklus ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Abb. 7 Die Emotionen der Funktionskreise **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Abb. 8 Die Erde als Bindeglied ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Abb. 9 Heilende Emotionen ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Abb. 10 Die fünf Aspekte von Shen (Wu Shen) **Fehler! Textmarke nicht definiert.**