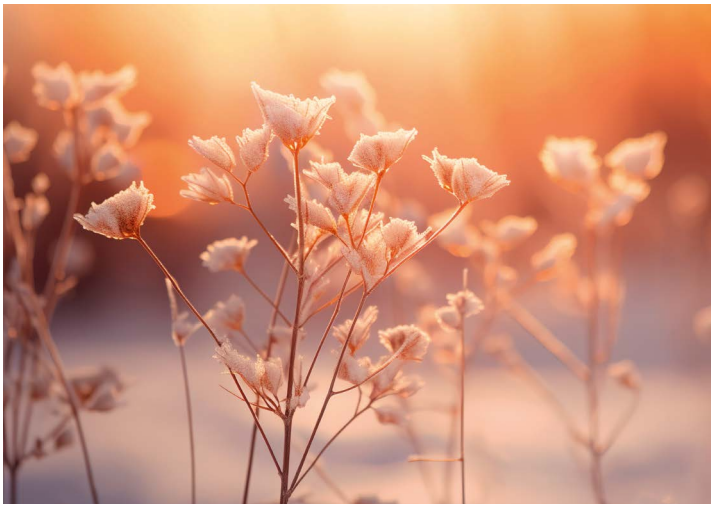
Gesund durch das Jahr mit Yang Sheng

Der Winter – Zeit des Neubeginns

Anne Baumgart

Schoko-Kirsch-Pralinen werden als Saisonware angepriesen, während Erdbeeren in den Supermärkten inzwischen das ganze Jahr über erhältlich sind. Diese Absurditäten unserer modernen westlichen Konsumgesellschaft zeigen deutlich, wie weit wir uns im Laufe der Industrialisierung von einem Leben im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten entfernt haben.



Im Winter kommt die Natur zur Ruhe, und auch der Mensch schöpft neue Energie.

Ganz anders hingegen die traditionelle fernöstliche Medizin und Lebensphilosophie: Ob wir nun auf die klassischen Lehren zur Lebenspflege in China, Tibet, Korea, Japan oder anderen asiatischen Kulturen blicken, stets gilt der Mensch als integraler Teil seiner natürlichen Umgebung. So beeinflussen alle in der Natur vorkommenden Prozesse und rhythmischen Zyklen auch unseren Organismus.

Zu jeder Jahreszeit gibt es die passenden Lebensmittel, Gedanken und Handlungen.

Die Kunst der Lebensführung ist es, mit Achtsamkeit gegenüber unserer Umwelt, unseren Mitmenschen und uns selbst das aktuelle Geschehen genau zu erfassen und darauf zum rechten Zeitpunkt, mit der richtigen Intensität und den geeigneten Mitteln stärkend, beruhigend, ausgleichend oder bewegend einzuwirken.

ZEIT FÜR EINEN NEUEN ANFANG – WARUM JETZT?

Der gemeinsame Nenner der traditionellen fernöstlichen Denkweisen ist die Vorstellung von Kosmos und Natur. Der Mensch fungiert als Bindeglied zwischen Himmel und Erde – alles ist von der „Lebenskraft“ Qi belebt und befindet sich im Spannungsfeld zwischen den beiden Polen Yin und Yang und im ständigen Wechselspiel der fünf Wandlungsphasen, Jahreszeiten oder Elemente.

Nach chinesischer Zeitrechnung befinden wir uns von etwa Mitte November bis Ende Januar in jener Wandlungsphase, die der Jahreszeit „Winter“ und dem Element „Wasser“ entspricht. Mit der Wintersonnenwende am 22. Dezember 2023 erreichen wir mit der längsten Nacht und dem kürzesten Tag des Jahres das tiefste Yin, die größte Dunkelheit.

Die klassischen chinesischen Schriften nennen **Wasser** zum Teil als das erste, zum Teil als das letzte Element im Wandlungskreis. Wie man es auch betrachten mag, das Wasser symbolisiert so stark wie kein anderes Element den Übergang von Leben und Tod, das Werden und Vergehen. Somit ist Wasser das Sinnbild des essenziellen Seins. Dies erklärt, warum gerade jetzt alle Zeichen auf Neuanfang stehen, sei es in körperlicher, seelischer, zwischenmenschlicher oder beruflicher Hinsicht. Sich dessen bewusst zu sein, kann ein unglaubliches Potential in uns freisetzen. Warum also nicht jetzt den langgehegten Wunsch nach dem Wohlfühlgewicht und mehr Vitalität, dem Traumjob oder einer erfüllenden (neuen) Partnerschaft Realität werden lassen?

Damit unser Vorhaben gelingen kann, sind jedoch ein starker Wille, Durchhaltevermögen und Weisheit gefragt – so wie ein Samenkorn im gefrorenen Boden die Wintermonate überdauert mit dem Urvertrauen, dass es all seine Essenz und das „Wissen" in sich trägt, wozu es im nächsten Zyklus heranzureifen hat.

Idealerweise haben wir uns in der vorhergehenden Wandlungsphase „Metall" bzw. im Herbst bereits auf materieller, geistiger und körperlicher Ebene von unnötigem Ballast befreit, etwa indem wir die Wohnung gründlich ausgemistet oder eine Detox-Kur gemacht haben. Wir haben die Traurigkeit über das, was wir hinter uns lassen mussten, durchlebt und überwunden und sind aus dieser Phase geklärt und gestärkt hervorgegangen.

Denn ein Leben im Einklang mit den Jahreszeiten bedeutet, dass wir uns allem stellen, was die aktuelle Phase mit sich bringt, und uns so bereits auf die kommende Jahreszeit vorbereiten.

WIE GELINGT EINE LEBENSWEISE IM EINKLANG MIT DER NATUR?

Auch die moderne westliche Medizin ist gerade dabei, sich auf die Ernährung als eines der wichtigsten Schlüsselelemente für ein langes, gesundes Leben zurückzubesinnen. Die Vorbereitung auf die kommende Saison erreichen wir am besten, indem wir uns ausgewogen und gemüsereich ernähren, uns mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln gut versorgen und diese auf eine Art und Weise zubereiten, die unserer jeweiligen Konstitution entspricht: So sollte ein Mensch mit einem starken Yang-Überschuss und einem Yin-Mangel – etwa eine Person mit einem cholerischen, hitzig-feurigem Naturell und Neigung zu Bluthochdruck – rotes Fleisch deutlich reduzieren, die Nahrung nicht zu scharf anbraten und auf erhitzende Kräuter und Gewürze, z. B. Chili oder Szechuanpfeffer, verzichten. Gemüsesuppen, Hühnerbrühen und Samen sind in diesem Fall empfehlenswert, um das Yin zu nähren. Die 5-Elemente-Ernährung empfiehlt drei vollwertige Mahlzeiten am Tag und möglichst lange Pausen dazwischen. Ergänzend bieten die zahlreichen unterschiedlichen Schulen und Strömungen des Qi Gong eine Vielfalt an Übungen, die – entsprechend der aktuellen Zeitqualität – Körper, Geist und Seele ausbalancieren.

Im Einklang: Eine Tuina-Massage löst Blockaden und stärkt unsere Lebensenergie.

Yang Sheng – die chinesische Kunst der Selbstfürsorge: „Yang Sheng" wird üblicherweise mit „Lebenspflege" oder „Nähren des Lebens" übersetzt. Der Begriff umfasst jene Praktiken und Methoden der chinesischen Medizin, die der Vorbeugung von Krankheiten dienen. In zeitgemäßen Worten handelt es sich also um Gesundheitsprävention nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM).

WIE ZEIGT SICH EIN GESCHWÄCHTES WASSER-ELEMENT?

Auf körperlicher Ebene:

- Schmerzen in Kreuzbein, Lendenwirbelsäule
- Kalte oder nachts heiße Füße; kalte oder schwache Knie
- Impotenz, Frigidität, Unfruchtbarkeit
- Harninkontinenz
- Nachtschweiß
- Asthma
- Schwerhörigkeit, Tinnitus

Auf emotionaler, geistiger und seelischer Ebene:

- Schüchternheit
- Neid
- Ängste aller Art
- Machtgier
- Vergesslichkeit
- Antriebslosigkeit, schwache Willenskraft

Bei manifesten, andauernden und schwerwiegenden Gesundheitsproblemen begeben Sie sich bitte in eine fachärztliche Diagnose und Betreuung. Eine naturheilkundliche Komplementärbehandlung ist meistens möglich und oft sinnvoll.

WAS UMFASST YANG SHENG?

Das Konzept des Yang Sheng entstand ab etwa 200 v. Chr. Einige der ursprünglichen Praktiken sind nicht mehr zeitgemäß, doch im Wesentlichen haben sich vier Methoden herauskristallisiert, die auch heute noch zur Gesundheitsstärkung und Verbesserung der Lebensqualität besonders wirksam und praktikabel sind: Während die **Bewegungsübungen des Qi Gong** der Stärkung des Herz-Kreislaufsystems sowie dem Aufbau von Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit dienen, fördern die **meditativen Aspekte des Qigong** Achtsamkeit, Konzentration und Gedächtnis. Sie wirken außerdem entspannend und stärken die psychische Widerstandskraft. Die **TCM-Ernährungslehre** gibt klare Empfehlungen dazu, welche Nahrungsmittel in der jeweiligen Jahreszeit oder unter bestimmten gesundheitlichen Bedingungen zu bevorzugen oder zu meiden sind.

Tipp: Einen ausführlichen Beitrag zum Thema: Gesund durch den Winter mit TCM – Ernährung nach den fünf Elementen von Dr. Claudia Nichterl finden Sie in der Ausgabe 1/2022; abrufbar über den geschützten Mitgliederbereich von Natur und Medizin. Hier finden Sie zahlreiche Ideen für eine gesunde Winterküche basierend auf der TCM-Lehre.

Des Weiteren können Tuina-Massagetechniken und -Akupressurgriffe zur systematischen Förderung der Durchblutung am eigenen Körper oder dem der Partnerin oder des Partners angewandt werden.

Akupressur des Punktes „Niere 1" (Yongquan; „Sprudelnde Quelle"):

- **Bedeutung:** Sammeln der Lebensenergie, oder auch „Lebensquelle".
- **Lage:** in einer Vertiefung zwischen den beiden vorderen Fußballen, ungefähr zwischen dem vorderen und dem mittleren Drittel der Fußsohle (ohne Zehen).
- **Wirkung:** mobilisiert, kräftigt und harmonisiert das angeborene, ursprüngliche Qi, macht die Sinnesöffnungen frei und beruhigt.
- **Anwendungsgebiete:** Seitenkopfschmerz, Migräne, Schwindel, Nasenbluten, Unruhe und Schlaflosigkeit, Menstruationsbeschwerden; bei Kindern extreme Unruhe, Fieber.

Eine leckerer Eintopf wärmt an kalten Tagen.

YANG SHENG ALS ANTWORT AUF DIE HERAUSFORDERUNGEN DER HEUTIGEN ZEIT

Bluthochdruck, chronische Rückenschmerzen und Fettstoffwechselstörungen sind die häufigsten Erkrankungen, welche unsere Lebensqualität im fortschreitenden Alter beeinträchtigen können. Der Tatsache, dass die Bevölkerung hierzulande zwar immer älter wird, jedoch fast zwei Drittel der Über-65-Jährigen an drei oder mehr chronischen Krankheiten leiden, steht eine inzwischen oft hilflose, personell und finanziell überforderte moderne Geräte- und Reparaturmedizin gegenüber. Dies rückt naturheilkundliche Behandlungsmethoden aus Ost und West zunehmend in den Fokus.

Anne Baumgart

Anne Baumgart ist Heilpraktikerin und Yang Sheng-Coach mit eigener Praxis im Zentrum Münchens. Sie unterstützt mithilfe der Chinesischen Medizin seit 2015 Menschen mit Schmerzen, Neuralgien, Erschöpfung und Kinderwunsch dabei, die Kunst der Selbstfürsorge dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren und so eine deutliche Steigerung von Energie, Vitalität und Zufriedenheit zu erfahren. Als studierte Übersetzerin und Medizinjournalistin verbindet Anne Baumgart Sprache und Kommunikation mit ihren Herzensthemen Gesundheit und Traditionelle Chinesische Medizin.
www.naturheilpraxis-baumgart.com

Foto: THOMAS DREIER | PHOTOGRAPHIE