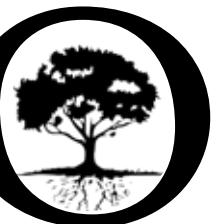


BEN BIAO



GEHEIMNISSE DER CHINESISCHEN MEDIZIN | NR.01 | Ausgabe Frühling/Sommer 2022 | € 12.50



MIGRÄNE IN DER TCM

*Migräne ist nicht gleich Migräne:
unterschiedliche Ursachen -
unterschiedliche Behandlung*

DAS WESEN DER CHINESISCHEN MEDIZIN

*Sowohl-als-auch statt
entweder-oder*

+

*viele praktische Tipps,
Philosophie,
Wellness und
Wissen*

Walk into the Light

DIE GALLENBLASE UND DIE KRAFT DES FRÜHLINGS

Einblicke in die heilige Landschaft der Organsysteme



44

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH Das Geheimnis der gesunden Mitte: das Frühstück

Silja Thiemann

48

DAS DAODEJING ...und die Grundlagen des Taijiquan als Therapieansatz

Jan Silberstorff

56

WEISHEIT DER KLASSENIKER Herz 心 – Feuer 火

Chinesische Klassiker übersetzt von Heiner Fruehauf

64

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH Die 5-Minuten-Massage zum Wachwerden

Joachim Stuhlmacher

68

FENG SHUI UND ASTROLOGIE Was erwartet uns im Jahr 2022?

Joachim Stuhlmacher

74

SEHEN, HÖREN, LESEN

77

KURSKALENDER

80

PINNWAND / RÄTSELHAFTES KREUZ & QUER

82

MEDIADATEN / BRANCHENBUCH

84

IMPRESSUM / GLOSSAR / VORSCHAU

DAS GEHEIMNIS DER GESUNDEN MITTE



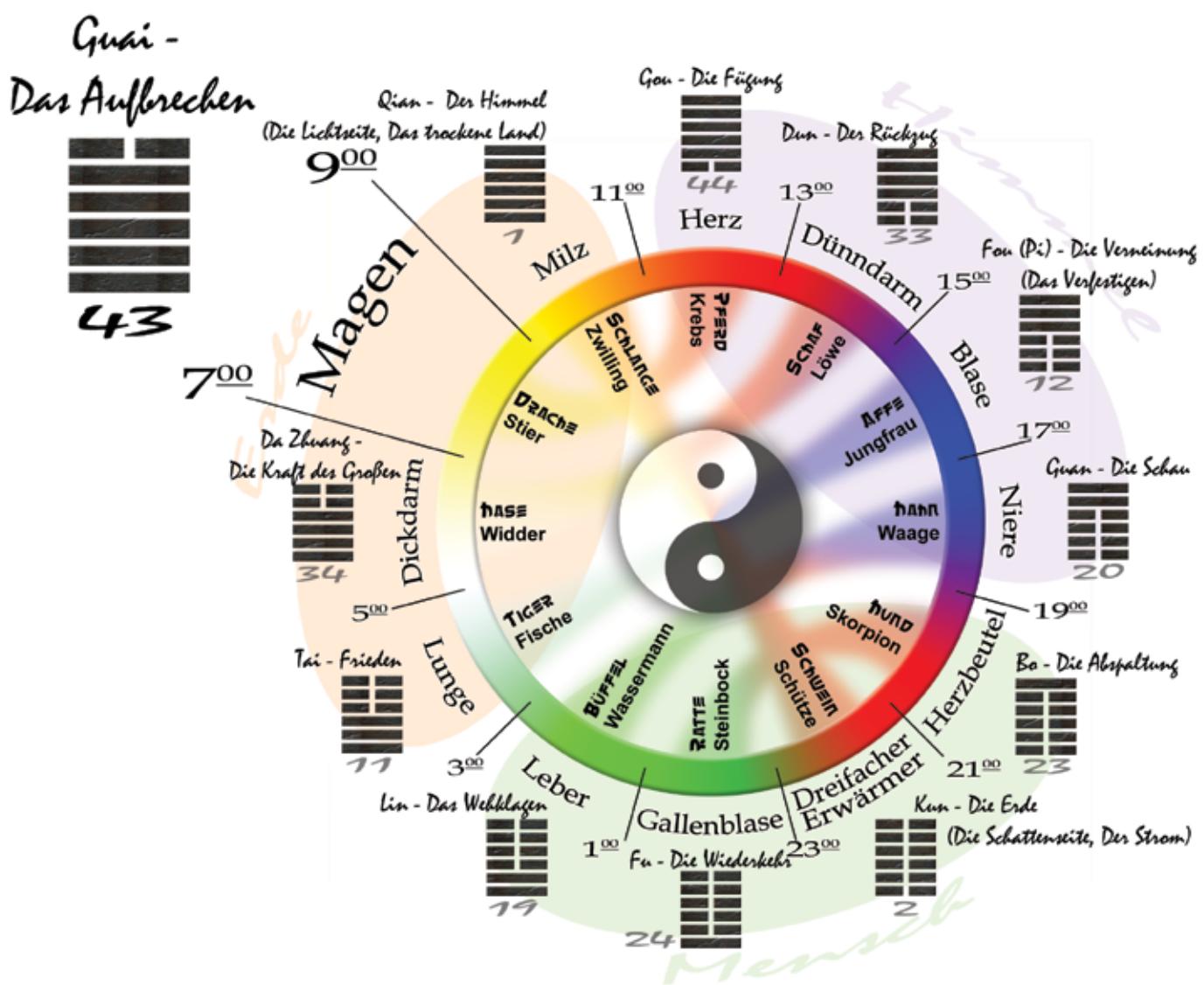
**ERNÄHRUNG FÜR GESUNDHEIT UND
WOHLBEFINDEN:
DAS FRÜHSTÜCK**

VON SILJA THIEMANN

Die erste Hauptmahlzeit des Tages sollte zwischen 7 und 9 Uhr eingenommen werden. In dieser Zeit ist die Verdauungskraft des Magens am stärksten. Es ist die Zeit für eine üppige Mahlzeit, die Energie für den Tag spendet. Diese Mahlzeit ist sozusagen das Volltanken, bevor es auf große Fahrt in den Tag geht. Sie sollte kalorienreich sein und Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate enthalten. Diese Zusammensetzung hält den Blutzuckerspiegel über mehrere Stunden konstant und verhindert die bekannte „Flaute“ zwischen 10 und 11 Uhr. Sie macht sich immer dann bemerkbar, wenn die vorangegangene Mahlzeit nicht ausreichend und vorhaltend war. Besonders nach ausschließlichem Verzehr von denaturierten Kohlenhydraten aus Weißmehlprodukten (Brötchen, Toast mit Marmelade) kommt es zu Blutzucker- und Blutdruckabfall, Kreislaufstörungen und Heißhungergefühlen. Viele Patienten erklären, sie hätten morgens weder Hunger noch Appetit. Dies ist in der Regel Folge einer zu umfangreichen und falschen Abendmahlzeit, die zu unerfrischtem Aufwachen und Appetitlosigkeit am Morgen führt.

Ungeeignet als Frühstück sind Müsli und raffinierte „Frühstücks-Cerealien“ mit (Orangen-)Saft, Joghurt oder kalter Milch.

Sie „ersticken“ die Energie der Mitte und führen zu Abkühlung und Feuchtigkeitsansammlung. Das rohe Getreide ist schwerverdaulich und belastend. Die industriell gefertigten Müsli und Frühstücks-Cerealien sind meist voller Zucker und Zuckeraustauschstoffe, Aromen, und denaturierter Kohlenhydrate. Rohkost, Obst, Milch und Milchprodukte (gerade Joghurt) kühlen sehr stark und verschleimen durch ihre stark befeuchtende Eigen-



schaft. Brot mit Käse, Wurst oder Marmelade ist ebenfalls kein gesundes Frühstück. Brot ist schwer verdaulich (Vollkorn) oder minderwertig, der Brotbelag zu fett oder zu zuckerhaltig. Kaffee auf leeren Magen schenkt keine Energie, er verbraucht lediglich Substanz und reizt die Magenschleimhaut. Das alles schwächt die Verdauungskraft der Mitte.

Starten Sie mit einer Tasse heißem Wasser vor dem Frühstück direkt nach dem Aufstehen.

Es sollte wie das Zähneputzen zur Morgentoilette gehören. Damit reinigen Sie nicht nur den Körper von außen, mit dem Wasser kann Ihr Körper gleich auch ausscheiden, was sich über Nacht gesammelt hat. Diese Tasse heißes Wasser auf nüchternen Magen unterstützt die Verdauung und hat vielen Patienten schon geholfen, die in der Praxis über tragen Stuhlgang geklagt hatten.

Ein Start mit warm zubereiteten Speisen, die den Organismus anregen, wäre wünschenswert. Das ideale Frühstück besteht aus drei Teilen Obst/Gemüse/Eiweißanteil begleitet von einem Teil Getreide und einem Teil Sonstigem. Aus energetischer Sicht ist ein herhaftes Frühstück ideal, denn so wird das Yang, also die aktive Energie, die auch die erste Tageshälfte dominieren soll, kräftig gestärkt. Der süße Geschmack ist dem Yin zugeordnet, er ist beruhigend und daher streng genommen eher in der zweiten Tageshälfte zu empfehlen. Dennoch spricht nichts gegen ein Frühstück mit Obstkompott statt pikanter Speisen.

Als Start in den Tag ein warmes Frühstück aus gedünstetem Obst(kompott) und wenig Getreideanteil genießen.

Zu empfehlen sind (selbstgekochte) Komposte oder gedünstetes Obst mit etwas warmem Getreidebrei. Die Getreidebreie können am Abend zuvor zubereitet werden oder für zwei bis drei Tage gekocht im Kühlschrank aufbewahrt und am Morgen erwärmt werden. Das Getreide aus Reis, Hafer, Hirse, Amaranth, Gerste, Mais und Buchweizen kann als ganzes Korn, geschrotet, gemahlen oder als Flocken oder Grieß verwendet werden. Alternativ finden Sie bei den Rezepten eine Variante für Getreidebrei in der Thermoskanne, bei der das Getreide über Nacht quellen kann.

Getreideflocken sind hierbei sicherlich nur ein Kompromiss, wenn Sie nicht selbst eine Flockenquetsche besitzen. Denn alle gekauften Flocken sind hitzebehandelt, sonst würden sie in kürzester Zeit ranzig werden. Aber für den Einstieg oder für Personen, denen sonst die Frühstücksbereitung zu aufwendig wird, können durchaus zwei bis drei Esslöffel Vollkornflocken aus dem Reformhaus oder Bioladen mit Wasser zu Porridge gekocht und als Beilage zum Kompott oder gedünsteten Obst verspeist werden. Im Sommer kann alternativ eine Handvoll frischer Beeren, Pfirsiche etc. kurz

im ausgequollenen Brei untergerührt werden und anschließend mit einer Tasse Soja-, Hafer- oder Reismilch und etwas Seidentofu im Mixer als Frühstücksdrink püriert werden.

Probieren Sie als Alternative unbedingt Hirse aus. Sie wird einmal aufgekocht, die Herdplatte kann dann ausgeschaltet werden, während innerhalb von 20 Minuten die Hirse fertig zu Ende quellen kann. Die Zeit dazwischen kann zur Morgentoilette verwendet werden.

Wer es lieber herhaft mag, findet auch beim englischen Frühstück Anregungen. Baked beans, Eierspeisen wie Omelette und Rühreier, auch eine warme Gemüsebrühe mit Einlage, oder die japanische Miso-Suppe, geben Wärme und Energie für den Vormittag. Ebenso eignen sich herzhafte und pikante Polentaschnitten mit einer Portion pfannengerührtem Gemüse. Auch können Sie gerade für ein schnelles Frühstück Pellkartoffeln des Vortages mit einem Ei in der Pfanne bereiten, oder die zerdrückte Kartoffel als Basis einer wärmend-kräftigenden Morgensuppe verwenden.

Scheuen Sie sich nicht, zu variieren und Ihr Idealfrühstück zu entwickeln.

Das Sonntagsfrühstück kann mit Pfannkuchen, Crêpes und Waffeln variiert werden, die es als Beilage zu Obstkompott oder auch zu herhaftem pfannengerührtem Gemüse gibt. Eine tolle Kombination sind auch kleine Pfannkuchen mit einigen Scheiben Räucherlachs, einer Handvoll feingeschnittenem Salat oder frischen Kräutern und etwas Crème fraîche. Und wenn Sie ohnehin am Waffelbacken sind, machen Sie ruhig gleich die doppelte Menge. Waffeln lassen sich gut einige Tage im Kühlschrank aufbewahren, morgens mit dem Toaster frisch aufbacken oder auch zur Schule/Arbeit mitnehmen.

Nach dem warmen Frühstücksanteil ist durchaus ein Brot/Brötchen mit beliebigem Belag, dazu Kaffee oder Tee erlaubt. Darauf müssen Sie nicht verzichten. Und sollte Ihnen sonntags der Sinn nach einem Croissant stehen, dann genießen Sie es aus ganzem Herzen.

Text entnommen aus dem Buch "Das Geheimnis der gesunden Mitte".



FLOCKENMÜSLI, PORRIDGE

Eignung: schnelles Einsteigerfrühstück

Zutaten:

- 3 EL gequetschtes Getreide nach Wahl, (z. B. Hafer-, Dinkelflocken oder auch 5-Korn-Flocken)
- 2 Tassen Wasser
- 1 EL gehackte Nüsse
- 2 klein geschnittenen Datteln und Rosinen
- 1 EL süße Sahne

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Zubereitung:

Im Topf Flocken und Nüsse erst anrösten, dann mit Wasser auffüllen, Datteln und Rosinen zugeben, über Nacht im

Wasser einweichen. Morgens mit dem Einweichwasser aufkochen. Dann Herdplatte ausschalten und quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, evtl. einen Schuss süße Sahne zu geben. Dazu reicht man Kompott oder gedünstetes Obst. Ideale Ergänzung ist eine Tasse Fencheltee.



SILJA THIEMANN

Seit 2004 selbstständige Heilpraktikerin. 3-jährige Ausbildung mit Diplom in Traditioneller Chinesischer Medizin und klassischer Akupunktur an der August-Brodde-Schule, Wuppertal. Anerkannte Therapeutin / Mitglied der AGTCM (Arbeitsgemeinschaft Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e. V.) und u.a. Moderatorin des AGTCM-Forums Leitung Qualitätszirkel "Meridiantherapie".

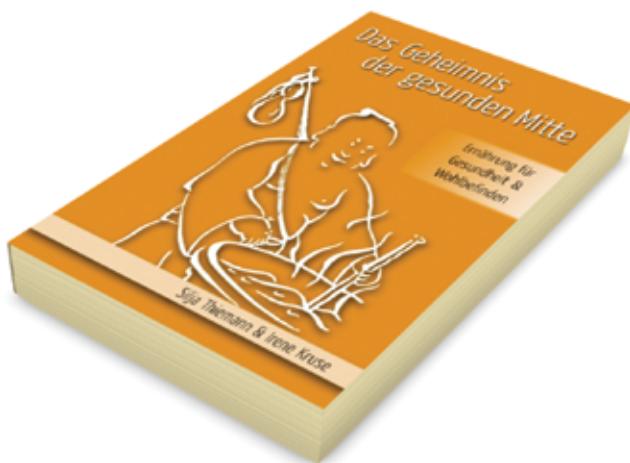
www.shuidao.de

Das Buch zum Thema

Das Geheimnis der gesunden Mitte: Ernährung für Gesundheit & Wohlbefinden

Dieses Buch ist ein Wegweiser zu einer bewussten, ganzheitlichen Ernährung - es vereint die Erkenntnisse moderner Ernährungswissenschaft mit dem kostbaren Wissen der traditionellen chinesischen Medizin. Von Grund auf erläutern die Autorinnen das Zusammenspiel qualitativ hochwertiger Lebensmittel mit dem Ziel, Genuss, Bekömmlichkeit und den maximalen Nutzen für Ihr Wohlbefinden zu vereinen. So macht gesunde Ernährung Spaß und schmeckt!

Softcover, 348 Seiten
ISBN 978-3-935367-71-4
28,00 €



WAS ERWARTET UNS IM JAHR 2022?



VON JOACHIM STUHLMACHER

VON JOACHIM STUHLMACHER

In diesem Artikel möchten wir Ihnen eine kurze Idee davon vermitteln, welche Entwicklungen uns aller Voraussicht nach in diesem Jahr erwarten. Es gibt unterschiedliche Methoden sich dieser Thematik zu nähern und sich das energetische Gefüge dieses Jahres anzuschauen.

[In unseren Ausführungen beziehen wir uns auf ein altes Konzept der Chinesischen Medizin aus der Han-Zeit (etwa 200 v. – 200 n. Christus), die sogenannte Organuhr. Wir nennen sie lieber „Die Heilige Landschaft der Organsysteme und ihre Funktionen“. Die Organuhr zeigt unterschiedlichste Lebenszyklen der Natur und des Menschen an, wie etwa einen Tages- oder Jahresrhythmus oder einen 12- oder 60-Jahres-Zyklus.

Für unser Thema ist natürlich besonders der Jahresrhythmus von Bedeutung. Das Jahr 2022 steht unter einer besonderen grundlegenden Energie – so wollen wir es mal nennen – die dieses Jahr stark beeinflussen wird. In vorherigen Jahren hat sich dieses System durchaus als äußerst zutreffend erwiesen. In etwas erweiterter

Form haben wir die Pandemie vorhersagen können und einige Probleme dieser Welt benannt, bevor sie für jeden Menschen direkt wahrnehmbar waren.

Wie auch immer, in diesem Jahr, dem sogenannten Jahr des Wasser-Tigers stehen die Qualitäten und Funktionen der Lunge (chin. Fei) stark im Vordergrund.

