



Die höchste Stufe der Lebenspflege 养生的最高境界天人合一



养生的最高境界是天人合一

天人合一，就会神清气爽，乐观向上、温柔谦和、真诚友善。



德中堂HerbaSinica

中文文章请扫码



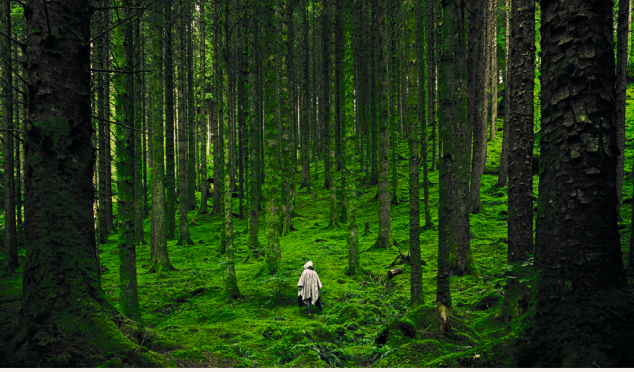
Die ultimative Stufe der Lebenspflege ist die Harmonie zwischen Himmel und Mensch

Gesundheit lässt sich zwar mit objektiven Kriterien definieren, doch lassen sich die Fragen nicht einfach beantworten:

Wie bleibt man gesund? Welches Leben ist gesund?

Die daoistische Philosophie gibt eine einfach klingende Antwort: Ein Leben im Einklang mit der Natur ist das gesündeste. Aber was bedeutet das?

Das Leben ist ein sehr komplexes System. Jedes Lebewesen kann als Mikrokosmos betrachtet werden, und alles außerhalb dieses Mikrokosmos ist der gemeinsame Makrokosmos (Kosmos). Innerhalb des Mikrokosmos sowie zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos findet ständig ein Austausch von Materie, Energie und Informationen statt. Durch diesen Austausch wird ein dynamisches Gleichgewicht erreicht, das ist der Einklang zwischen Himmel und Mensch.



Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sagt: „Schmerz entsteht, wenn der Fluss blockiert ist.“ Dies bedeutet, dass Krankheiten entstehen, wenn der innere Austausch von Materie, Energie und Informationen im menschlichen Körper (Mikrokosmos) und der äußere Austausch zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos nicht richtig funktionieren. Alle Krankheiten entstehen aus einer Disharmonie zwischen Menschen und Natur, die zunächst zu einem unscheinbaren Ungleichgewicht des physischen und psychischen Zustands führen. Mit der Zeit treten funktionelle Störungen und strukturelle Veränderungen im Körper auf. Das Hauptziel bzw. die Stärke der TCM besteht darin, die blockierten Kanäle für den Austausch von Materie, Energie und Informationen zu öffnen, sodass der Körper sein Gleichgewicht und seinen gesunden Zustand selbst wiederherstellen kann.

Der Austausch von Materie, Energie und Informationen innerhalb und außerhalb des Körpers ist jedoch kein passiver, ungeordneter und einfacher Diffusionsprozess entlang eines Konzentrationsgradienten. Im Gegenteil, ein Lebewesen ist im Wesentlichen ein durch Energie erhaltenes, ungleichmäßig geordnetes System. Bildlich gesprochen, ein Maler kann mit den drei Grundfarben Rot, Grün und Blau verschiedene Kunstwerke schaffen. Ein Gemälde ist ein spezielles Muster, das durch die ungleichmäßige Verteilung der drei Grundfarben entsteht. Wenn diese drei Grundfarben jedoch in ein Glas Wasser gegeben werden, entsteht nach ihrer Diffusion eine braun-graue „tote“ Flüssigkeit (gleichmäßiges System). Die Verteilung der Farbstoffe in einem Gemälde wird durch die gezielten und schöpferischen Gedanken des Malers kontrolliert, während die Diffusion der eingetropften Farben in das Glas ein vom Willen ungesteuerter Prozess ist, der schließlich ein gleichmäßiges, ungeordnetes und „totes“ System erzeugt.

Geordneter Austausch erhält das Leben, einfache Diffusion führt zum Tod.

Aus thermodynamischer Sicht ist der Prozess des Alterns und Sterbens ein Prozess der stetigen Zunahme der Entropie, wie die passive Diffusion der drei Farben im Glas.

Aus der Sicht der Zell- und Molekularbiologie teilt die Doppellipidschicht die Zelle in verschiedene Funktionsräume auf, in denen verschiedene Materien und Energie unterschiedliche Konzen-

trationen haben können. Das Leben ist im Wesentlichen ein geordneter Austausch von Materie, Informationen und Energie zwischen diesen Zellorganellen. Dieser Austausch folgt streng den durch Gene festgelegten Mustern und wird durch das koordinierte Zusammenspiel verschiedener membrangebundenen Proteine realisiert. Diese Proteinmaschinen sind die Grenzkontrollpunkte der „Königreiche“ (Zellorganellen) innerhalb der Zelle. Die biologische Membran und die darin eingebetteten molekularen „Pumpen“ und „Ventile“ ermöglichen es, dass tausende biochemische Reaktionen in Zeit und Raum präzise koordiniert ablaufen.

Der Einklang zwischen dem Menschen und der Natur ist ein geordneter Austausch von Energie, Materie und Informationen zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos, gesteuert durch individuell spezifische psychische und physiologische Prozesse. Dabei behält der lebendige Mikrokosmos sein eigenständiges Lebensmuster bei, ohne assimiliert zu werden, harmonisiert jedoch mit der Umgebung.

Im Einklang mit der Natur zu sein bedeutet in Harmonie mit der Umgebung zu leben, ohne Konflikte und Blockaden. Deine Ernährung und dein Tagesablauf sind mit Klima, Jahreszeiten und Tageszeiten abgestimmt; du reagierst rechtzeitig und angemessen auf Signale aus der Umgebung, einschließlich anderer Lebewesen.

Dazu gehört auch eine harmonische Beziehung zu deinen Nachbarn, Kollegen, Familienmitgliedern und Freunden. Missverständnisse sollten rechtzeitig ausgeräumt und Belastungen losgelassen werden. „Lass die Sonne nicht über deinem Zorn untergehen“ (Epheser 4:26). So lebst du natürlich, ausgeglichen, glücklich und gesund.

Im Einklang mit der Natur ist der Mensch nicht nur körperlich erfrischt, voller Vitalität und mit sonniger Ausstrahlung, sondern auch psychisch optimistisch, sanftmütig, ehrlich, freundlich und hilfsbereit. Ohne Bitterkeit, Konkurrenz, Eifersucht und Kalkül im Herzen lebt man glücklich und gesund.

Der Einklang zwischen dem Menschen und der Natur ist die höchste Stufe der Lebenspflege. Obwohl das Ziel der Lebenspflege einheitlich ist, wählt jeder Mensch unterschiedliche Wege und Methoden. Das Verhalten einer Person hängt von ihrer Werteinstellung ab. Lebenspflege ist die Wahl einer Lebensweise, die von Werten abhängt. Jeder entwickelt basierend auf seinen Werten eigene Lebensgewohnheiten, wählt feste soziale Kreise und nimmt an Aktivitäten teil, die ihm Zufriedenheit und Freude bereiten. Wir alle sollten also unsere Lebensgewohnheiten bewusst hinterfragen und regelmäßig überprüfen, ob Sie mit unseren Werten einhergehen und zu unseren Zielen führen. ■

erste Seite:
Bild von Jason Jansen

links:
Bild von Luis del Rio

Welches „Shen“ eignet sich am besten für mich?

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es viele Heilkräuter, die mit dem Zeichen Shen „参“ enden. Ein verbreiteter Irrtum ist, dass alle „Shen“ aufbauende Toniken sind.

人参还是西洋参更适合我?

为了更有效和更安全地使用补益药, 需要注意四个原则: 人、时、...



德中堂HerbaSinica

中文文章请扫码



Dan Shen (Rotwurzsalbeiwurzel) wird hauptsächlich verwendet, um die Durchblutung zu fördern und Blutergüsse aufzulösen, Ku Shen (Schnurbaumwurzel) zur Hitze- und Feuchtigkeitsableitung, Xuan Shen (Ningpo-Braunwurzwurzel) zur Hitzeableitung und Kühlung von Blut, Quan Shen (Schlangenknoterich-Wurzelstock) zur Hitzeableitung und Entgiftung sowie Abschwellung, und Dang Shen (Glockenwindenwurzel) hauptsächlich zur Befeuchtung der Lunge und Schleimlösung.

Die häufig verwendeten aufbauenden Ginsengsorten sind Panax Ginseng (Ren Shen), amerikanischer Ginseng (Xi Yang Shen), Glockenwindenwurzel (Dang Shen), Pseudostellariawurzel (Tai Zi Shen), Glehnia-Wurzel (Bei Sha Shen) und Becherglockenwurzel (Nan Sha Shen). Was sind die Unterschiede zwischen ihnen? Welche Sorte ist besser für mich geeignet? Wann sollte ich welche Sorte zur Stärkung verwenden?

Für die Auswahl eines sicheren und effektiven Tonikums gelten vier Prinzipien:

1. 人 Ren - Mensch

Bei der Einnahme von Tonika sollte die individuelle Konstitution berücksichtigt werden. Personen mit Yang-Mangel und Kälteempfindlichkeit können Panax Ginseng wählen, vorzugsweise roten Ginseng. Menschen mit Yin-Mangel, Hitze und Bluthochdruck sollten amerikanischen Ginseng, Adenophora oder Glehnia wählen. Personen mit Milz-Magen-Schwäche sollten zunächst ihren Magen stärken, bevor sie Tonika verwenden.

2. 时 Shi - Jahreszeit

Die beste Zeit für Tonika ist der Winter, da dies die Zeit des Sammelns und Nährens ist. Volksweisheit besagt: „Eine gute Stärkung im Winter schützt vor Krankheiten im kommenden Jahr.“

3. 地 Di - Geografie und Klima

In kalten Regionen mit hohen Breitengraden ist Panax Ginseng besser geeignet. In heißen, feuchten südlichen Regionen sind Amerikanischer Ginseng, Glockenwindenwurzel, Glehnia-Wurzel oder Becherglockenwindenwurzel besser geeignet.

4. 度 Du - Dosierung und Dauer

Tonika sollten nicht in übermäßigen Mengen oder über zu lange Zeiträume eingenommen werden, da dies Nebenwirkungen verursachen kann. Die Devise ist keinesfalls „Je mehr desto besser“. Die richtige Menge und Dauer der Einnahme sind entscheidend, sonst wird auch das beste Tonikum zum Gift.

Blutbildende Kräuter

• Becherglockenwurzel (Nan Sha Shen)



Geschmack: leicht kalt

Funktion: Förderung von Yin und Lungenfeuchtigkeit, Förderung von Magenflüssigkeiten, Förderung von Qi und Lösung von Schleim

Anwendung: Verwendet bei trockenem Husten durch Lungenhitze, Schleim, trockenem Husten, Magenschwäche, Übelkeit, Durst. Hat eine zusätzliche schleimlösende Wirkung im Vergleich zu Glehnia. Nicht geeignet bei Husten durch Windkälte und schwachem Magen.

• Glehnia-Wurzel (Bei Sha Shen)



Geschmack: leicht kalt

Funktion: Förderung von Yin und Lungenfeuchtigkeit, Förderung von Magenflüssigkeiten

Anwendung: Gut geeignet für trockenen Husten durch Lungenhitze, Husten mit Schleimblut, Magenschwäche, Durst. Stärkere Wirkung auf das Yin als Adenophora. Nicht geeignet bei Husten durch Windkälte und schwachem Magen.

Oft werden einzelne Kräuter als allheilende Wundermittel angepriesen. Insbesondere die verschiedenen Ginsengarten haben einen nahezu mythologischen Ruf diesbezüglich. Doch wie immer muss jeder Mensch individuell und

ganzheitlich betrachtet werden, um festzustellen, welches Tonikum, in welcher Menge und zu welcher Zeit am dienlichsten ist. Suchen Sie hierzu am besten eine/n TCM-erfahrene/n Therapeuten/in auf. ■

Qi-stärkende Kräuter

- **Panax ginseng (Ren Shen)**



Geschmack: leicht warm

Wirkung: Starkes Tonikum für die Vitalität, Wiederherstellung des Pulses und Stabilisierung des Kollapses, Stärkung von Milz und Lunge, Förderung von Flüssigkeiten und Blut, Beruhigung und Verbesserung der Intelligenz

Anwendung: Hauptmedikament zur Behandlung von schwerer Schwäche, kalten Extremitäten, schwachem Puls, Appetitlosigkeit, Blutmangel, Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Impotenz und Kälte in der Gebärmutter. Vorsicht bei hohem Blutdruck.

- **Amerikanischer Ginseng (Xi Yang Shen)**



Geschmack: kühl

Wirkung: Stärkung von Qi und Yin, Abkühlung und Förderung von Flüssigkeiten

Anwendung: Am besten geeignet zur Behandlung von Qi- und Yin-Mangel, starker Hitze, trockenem Mund und Rachen. Keine Nebenwirkungen wie Hitze oder Blutdruckanstieg. Nicht geeignet bei Yang-Mangel und kaltem Magen.

- **Pseudostellariawurzel (Tai Zi Shen)**



Geschmack: neutral

Funktion: Stärkung von Qi und Milz, Förderung von Flüssigkeiten und Befeuchtung der Lunge

Anwendung: Ideal für schwache und hitzige Zustände, oft verwendet bei Milzschwäche, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Schwäche nach Krankheit, Qi- und Yin-Mangel, übermäßigem Schwitzen, Durst, trockener Husten. Besonders geeignet für Kinder mit Gewichtsverlust und schwachen Gliedern.

- **Glockenwindenwurzel (Dang Shen)**



Geschmack: neutral

Funktion: Stärkung von Milz und Lunge, Förderung von Blut und Flüssigkeiten

Anwendung: Mildere Wirkung als Panax Ginseng, oft verwendet bei Qi-Mangel der Milz und Lunge, Kurzatmigkeit, Husten, schwacher Stimme.

Suppenbaukasten „Acht Schätze“

Das Acht Schätze Pulver ist eine traditionelle Zusammenstellung aus Lebensmitteln, die mit gesundheitsfördernden Eigenschaften in Verbindung gebracht werden. Zudem sind die einzelnen Acht Schätze angesehene Zutaten der Chinesischen Kräuterheilkunde. Aus Sicht der Chinesischen Medizin stärkt die Mischung das Qi der Mitte und hilft dabei angesammelte Nässe auszuleiten.

Das Grundrezept finden Sie im Kurier 69 oder unter s.herbasinica.de/8schaetze

Vera Splinter ist Diplom Oecotrophologin und seit 1999 auf die Ernährung der Chinesischen Medizin spezialisiert.

Sie arbeitet freiberuflich im eigenen Büro in Neuss und bietet Einzelberatungen, Vorträge, Seminare und Videotutorials an. Die Ernährungstherapie erfolgt in enger Zusammenarbeit mit Therapeuten, die auf Chinesische Medizin spezialisiert sind.

Ein Arbeitsschwerpunkt ist die Erstellung von therapeutischen Kochrezepten, die alltägliche Lebensmittel mit chinesischem Heilkräutern vereinen, um eine zielgerichtete Intervention mittels Ernährungstherapie zu ermöglichen.



Weitere Infos, Anleitungen, Videos und vieles mehr gibt es auf www.tcm-splinter.de

Acht Schätze für den Herbst

200 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
150 g	Hokkaidokürbis
50 g	Petersilienwurzel
	Currypulver
optional	getrocknete Tomate, Knoblauch, Chili

- Das Gemüse der Jahreszeit fein würfeln
- Mit Currypulver und optionale Zutaten verfeinern
- Wie im Grundrezept Suppe kochen und fertigstellen

Für den großen Hunger: Zum Herbst-Rezept passen Kartoffeln und rote Linsen besonders gut. Auch mit kleinen Mengen kalt aufgeschnittenem Fleisch oder auch Fisch kannst du deine Suppe zu einer sättigenden Mahlzeit machen.

Acht Schätze für den Winter

200 ml	(Knochen-)Brühe
150 g	Lauch
50 g	Kartoffel, mehlig kochend
25 g	Sellerieknolle
25 g	Möhre

- Das Gemüse der Jahreszeit fein würfeln
- Wie im Grundrezept Suppe kochen und fertigstellen

Für den großen Hunger: Zum Winter-Rezept passen Esskastanien mit ihrem nährenden und mild süßen Charakter besonders gut. Auch mit kleinen Mengen kalt aufgeschnittenem Fleisch kannst du deine Suppe zu einer sättigenden Mahlzeit machen.



Anzuchts-Experiment: Die Hiobsträne *Coix lacryma-jobi*

Hans Brogmus aus Bielefeld stieß im Roman „Anneli Bergmansdotter“ des schwedischen Pfarrers und Schriftstellers Axel Hambraeus auf die Hiobsträne, die als Zimmerpflanze erwähnt wird. Für einen Botaniker und Zimmerpflanzenfreund war das Interesse an einem Anzuchts-Versuch groß.

Zunächst wurden die essbaren Samen von HerbaSinica verkostet. Keimfähige Samen konnten nach kurzer Internetsuche bei verschiedenen Anbietern gefunden werden.

Vorbereitung:

Ein 15 cm weiter Blumentopf gefüllt mit frischer Ackererde aus einem Maulwurfshaufen, dann eine Schicht Sand, zuletzt mit ca. 3 cm Blumenerde aufgefüllt, zusätzlich gedüngt mit etwa 15 Baumkörnern.

Aussaat:

Am 03.04.24 wurden die 7 Samen ausgesät und haben einen Platz auf der südlichen Fensterbank gefunden. Nach drei Tagen war bereits der erste Keim sichtbar. Nach neun Tagen war das Blatt bereits 6 cm hoch und legte darauf folgend täglich messbare Wachstumsschübe hin. Am 12.05. hatte die grasähnliche Pflanze eine Höhe von fast 40 cm erreicht.

Blüte und Ertrag

Die Anzucht war ein voller Erfolg! Im Sommer kam es zur Blüte und daraus folgend reifen nun die Früchte.

Hans Brogmus schrieb seinen Erfahrungsbericht für uns, verstarb jedoch am 10.08.2024, bevor wir ihn veröffentlichen konnten. Sein Sohn, Jochen Brogmus, stellt uns freundlicherweise die Bilder der reifen Pflanze zur Verfügung.



Erfahrungsbericht: Jade-Windschutz heilt meine 30-jährige Pollenallergie

» Dr. Wenjun Zhong



Das klassische Rezept „Jade Windschutz“ besteht aus drei Zutaten und ist verfügbar als fertige Mischung in unserem Webshop.

Im Frühling 2020 begann sich die COVID-19-Pandemie in Europa auszubreiten. Inmitten der Panik nahmen viele Menschen vorbeugende Kräutertees ein. Einige berichteten uns, dass ihre jahrelange Pollenallergie verschwunden sei. Unsere Mitarbeiter tranken ebenfalls den COVID-19-Präventionstee, und tatsächlich bemerkten die ursprünglich pollenallergischen Personen eine „Nebenwirkung“ des Tees. Es war jedoch noch nicht sicher, ob das Verschwinden der Pollenallergie auf den Tee oder das ständige Tragen von Masken und dem zu Hause bleiben zurückzuführen war.

Alle Präventionstees enthalten zwei grundlegende Zutaten: Astragalus- und Saposhnikovia-Wurzeln. So stieß ich auf das klassische chinesische Rezept „Jade-Windschutz“ (玉屏风 Yu Ping Feng), das in die Chinesische Pharmakopöe aufgenommen wurde. Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Shiyi De Xiao Fang“ (Generationserprobte und wirksame Rezepte) aus der Yuan-Dynastie und hat eine über tausendjährige Geschichte. Es besteht aus nur drei Zutaten: Astragalus-Wurzel (Huang Qi), Saposhnikovia-Wurzel (Fang Feng) und Großköpfige Atractylodus-Wurzelstock (Bai

Zhu). Der Jade-Windschutz kann Schweiß zurückhalten und die äußere Abwehr stärken, was es zu einem guten Mittel für schwächliche Personen macht, um Erkältungen und andere Infektionskrankheiten vorzubeugen. Moderne Forschung hat gezeigt, dass der Jade-Windschutz das Immunsystem reguliert, insbesondere bei Kindern mit wiederkehrenden Atemwegsinfektionen, und es wird als „chinesisches Immunglobulin“ bezeichnet. Es wird in der Klinik häufig zur Behandlung von Krankheiten in der Inneren Medizin, Chirurgie, Gynäkologie und Pädiatrie eingesetzt.¹

Nachdem ich sechs Jahre in Deutschland gelebt hatte, entwickelten sich bei mir Allergien gegen verschiedene Pollen, Obst und Gemüse. Bis 2020 litt ich ganze 28 Jahre lang unter dieser Pollenallergie. Nach der Einnahme des Präventionstees während der COVID-19-Pandemie überstand ich drei Frühjahre ohne Beschwerden. In vergangenen Frühjahr 2024 bemerkte ich ein Wiederaufleben der Pollenallergie. Sofort dachte ich an den Jade-Windschutz-Tee und bereitete ihn mir in einer Thermoskanne zu. Jeden Morgen im Büro war das erste, was ich tat, mir eine Tasse Jade-Windschutz-Tee zu machen. Nach einer Woche hörten Juckreiz in Augen und Nase auf, und ich konnte unbeschwert die Natur genießen. Einmal mehr erlebte ich die wunderbare Wirkung vom Jade-Windschutz und teilte meine Freude bereits mit vielen Freunden. Viele von ihnen begannen ebenfalls diesen Tee zu trinken und wurden von ihrer hartnäckigen Pollenallergie befreit.

Obwohl die erstaunliche Wirkung des Jade-Windschutz-Tees vielen TCM-Therapeuten bekannt ist, kann ich nicht genug davon erzählen. Besonders wenn ich an Menschen denke, die alle möglichen Schutzmaßnahmen (Masken, Nasenfilter, Augentropfen usw.) ergriffen haben, austherapiert sind und immer noch unter der Pollenallergie leiden, fühle ich mich verpflichtet, meine persönliche Erfahrung mit diesem einfachen, aber wirksamen Tee zu teilen. Ohne die COVID-19-Pandemie hätte ich niemals entdeckt, dass der Jade-Windschutz eine solche Wirkung hat!

¹ Stockert, K. Immunologische Wirkung von chinesischer Arzneimitteltherapie bei Allergien. Dtsch Z Akupunkt 67, 100-103 (2024). <https://doi.org/10.1007/s42212-024-00641-5>



oben: getrocknete und enthülste Hiobstränensamen, aufbereitet zum Verzehr

oben rechts: keimfähige Hiobstränensamen

rechts: erster Keim 9 Tage nach Aussaat

(Bilder: Hans Brogmus)



links: Etwas mehr als 5 Monate nach der Aussaat reifen Früchte an der Pflanze heran (Bild: Jochen Brogmus)