



AVICENNA NEWSLETTER
MAI 2016



THEMENSEMINARE DIÄTETIK FREIBURG UND WIEN 2016 - 2017

Themenseminare der 5 Elemente neu in Freiburg



Nach unserem Start mit einem ausgebuchten Basisseminar geht es mit den 5 Themenseminaren weiter. Hierzu laden wir alle ein die schon einen Basiskurs besucht haben oder Vorkenntnisse besitzen.

Mit Dr. med. Noemi Morell

Inhalt:

Psychologie, Physiologie und Pathologie der Organe, die 8 Leitprinzipien, pathogene Einflüsse, Diagnoseverfahren, westliche Kräuter, Erstellung von Kräuterrezepturen, theoretische und praktische Fallbeispiele, Erstellung von Ernährungsplänen.

Die Themenseminare der 5 Elemente können nur als Block gebucht werden.

Kosten bei einmaliger Zahlung zu Beginn des ersten Themenseminars

€ 1700. Den entsprechenden Vertrag schicken wir auf Anfrage gerne zu.

Anmeldung:

<http://avicenna-freiburg.de/termine/seminare-neu/2-seminare/9-themenseminar-erde>

Ich würde mich freuen euch in Freiburg begrüßen zu dürfen

Mit Dr. med. Noemi Morell

Chinesische Ernährungslehre Wien - Österreich



Nach den 5 Elementen der TCM nach Claude Diolosa

Terminliste der Seminare 2016/17

Curriculum für die Erlangung der Gewerbeberechtigung

Leitung: Ina Diolosa – Ausbildungsleitung

Die Chinesische Ernährungslehre sieht Nahrungsmittel sowie ihre Zubereitung, ihre thermische Wirkung und ihren Geschmack sowie die Grundkonstitution des jeweiligen Menschen und das Umfeld, in dem er lebt, als Ganzes. Ausgewogene Ernährung ist die Basis einer gesunden Lebensweise.

Unsere Seminarreihe ist gleichermaßen konzipiert für interessierte Ernährungsbewusste, die aus den Veranstaltungen einzelne interessante Seminare wählen, als auch für jene, die sie als Ausbildung mit zertifiziertem Abschluss beruflich nutzen wollen.

Das Einführungsseminar und die Kochpraxis-Basis sind der ideale Einstieg in das komplexe Feld der ganzheitlichen Betrachtungsweise der TCM.

Jährlich finden ein bis zwei Einführungsseminare statt. Anschließend können die TeilnehmerInnen aus dem Kursprogramm frei wählen, wann und in welchem Zeitraum sie die einzelnen Module besuchen wollen. Somit besteht die Möglichkeit, den Seminarablauf zeitlich weitgehend an persönliche Bedingungen anpassen zu können.

Bei weiterführendem bzw. beruflichen Interesse bieten wir folgende Seminare an, die individuell zusammengestellt werden können:

Zyklus der 5 Themenseminare

- praxisnahe Spezialseminare (Ernährung Kinder, Psychosomatische Störungen, Schlafstörungen, Sexualität, Schilddrüse, Rheumatologie, ...)
- Klassifizierung der wichtigsten Nahrungsmittel
- Kochpraxis nach den 5 Elementen
- Diagnostikseminare (Gesicht, Puls, Zunge)
- Abgrenzung westliche Ernährung: Grundlagen der westl. Ernährungswissenschaft, der menschliche Körper und seine Bausteine, Schleimerkrankungen und metabolisches Syndrom

- Beratungspraxis mit Fallbeispielen und Supervision, 5 Elemente-Diagnostik

Prüfungsvorbereitung, Ethik und Recht, Prüfung

Prüfung und Abschlussarbeit sind Voraussetzung für die Gewerbescheinberechtigung (Stand Oktober 2015)

Dauer ca. 2 Jahre | mind. 750 Unterrichtseinheiten

Vorträge

| | |
|------------|---|
| 27.09.2016 | Vortrag Chinesische Ernährungslehre |
| 08.11.2016 | Vortrag Kinderheilkunde in der Chinesischen Ernährungslehre |
| 07.03.2017 | Vortrag Menstruationsbeschwerden in der chinesischen Diätetik |
| 12.09.2017 | Vortrag Chinesische Ernährungslehre |

Einführung Chinesische Ernährungslehre:

06.10. bis 08.10.2016

03.02. bis 05.02.2017

15.09. bis 17.09.2017

Themenseminare für jeden der das Einführungsseminar besucht hat:

| | |
|-----------------------|---|
| 17.11. bis 20.11.2016 | Das Holz Element: Leber und Gallenblase |
| 10.02. bis 12.02.2017 | Das Metall Element: Lunge und Dickdarm |
| 05.05. bis 07.05.2017 | Das Feuer Element: Herz und Dünndarm |
| 22.09. bis 24.09.2017 | Das Wasser Element: Niere und Blase |
| 16.02. bis 18.02.2018 | Das Erde Element: Milz und Magen |
| FR 22.09. - 24.09.17 | Element Wasser (Niere-Blase) |

FR 03.11. - 05.11.17 Element Erde (Milz-Magen)

Spezial Seminare für Fortgeschrittene:

21.10.2016 Beratungspraxis Tag

12.11. bis 14.11.2016 Gesichtsdagnostik in der Chinesischen Ernährungslehre

04.03. bis 05.03.2017 Küchenkräuter und Gewürze: Klassifizierung und Indikationen

20.05. bis 21.05.2017 Frauenheilkunde in der Chinesischen Ernährungslehre



DIOLOSA LINIE - NEUE PRODUKTE



DIE KRÄUTERTEE DER DIOLOSA LINIE

1- NEU AB SOMMER 2016 ERHÄLTlich > EASY MOVEMENT TEA wird für die Behandlung von primär durch Wind, Nässe und Kälte ausgelöste rheumatische Beschwerden verwendet. In dieser Rezeptur werden die drei grundlegenden Faktoren für Gelenkschmerzen zusammengefasst, mit dem Schwerpunkt auf Kälte und Nässe.

Easy Movement Tea vertreibt Kälte und Nässe und öffnet die Luo Gefässe, fördert die Zirkulation des Blutes und lindert Schmerzen. Dieses Präparat sollte bei Hitze und Nässe Hitze Rheuma nicht verwendet werden.

Der Patient sollte vor allem auf Milchprodukte, Zucker und Südfrüchte verzichten und warm essen.

Easy Movement Tea lässt sich sehr gut mit Easy Cold Movement , Yang Root, Warming the Root, Secret Power und Rinchen Tee kombinieren, um das Yang zu wärmen und das Wei Yang zu stärken. Äusserlich sollte Free Flow Spray, Gel und Öl aufgetragen werden. Es empfehlen sich auch Fußbäder mit Ingwer.

2- GOOD DREAMS TEA wird für die chronische Form von Schlafstörungen mit Qi Stau und einer Auszehrung des Yin, Blut und Ablösung des Yang verwendet. Dieser Kräutertee ist in seiner Komposition eine kostbare Ergänzung zu Peaceful Nights und Deep Sleep Forte. GOOD DREAMS nährt das Yin, klärt Leere Hitze und Blut Hitze, senkt Leber und Herz Yang/Wind ab, beruhigt SHEN und harmonisiert HUN und PO.

Dieser Kräutertee darf mehrmals am Spätnachmittag und am Abend eingenommen werden und eignet sich sehr gut in Kombination mit Yin tonisierenden Rezepturen wie San Bao Tea und Yin Root (Niere Qi und Yin Mangel). Das Auffüllen des Yin benötigt Zeit! GOOD DREAMS sollte vor dem zu Bett gehen, eingenommen werden. Eine klassische Dosierung liegt zwischen 1 bis 2 Tassen am Tag. Diese Kräutermischung ist in der Schwangerschaft erlaubt.

Der Patient sollte auf Kaffee, Schwarztee, Grüntee, scharfe und heiße Gewürze sowie auf Alkohol verzichten.

3- CLEANSING DAY'S TEA wird als Frühjahrskur zur Entgiftung verwendet und wirkt vor allem ausleitend und entgiftend. Nässe Hitze und Feuer Toxine werden ausgeleitet und die Diurese stark angeregt. Sehr gut mit Cleansing Days Tablets zu kombinieren. Um ein nächtliches Aufstehen zu vermeiden, empfehlen wir die letzte Tasse des Tees spätestens um 18.00 Uhr zu trinken. Diese westliche Kräutermischung ist nicht für kalte Vegetarier mit Eisenmangel und Hypotonie geeignet. Die TCM Kontraindikation ist vor allem Qi Mangel, Yang Mangel und innere Kälte.

Man sollte täglich 3 mal eine Tasse dieser Teemischung über einen Zeitraum von 3 bis 12 Tagen gemeinsam mit den Presslingen zu sich nehmen. Der Zeitpunkt für eine Frühjahrskur ist entscheidend! Vor allem die Wetterlage muss berücksichtigt werden. Diese Kur sollte niemals bei sehr kalten Temperaturen mit Schnee und Eis durchgeführt werden. Es ist zu beachten, dass dieser Kräutertee Hitze ausleitet und damit den Körper leicht abkühlen kann.

Zusätzlich ist eine Ernährungseinschränkung empfehlenswert. Der Patient sollte über einen Zeitraum von 9 bis 12 Tagen vor allem auf tierisches Eiweiß, Wurst, Schinken, Milchprodukte, Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Zucker und scharfe und heiße Gewürze verzichten.

4- CLEANSING NIGHTS TEA wird für die Herbstkur verwendet. Diese westliche Kräutermischung befestigt die Milz, wandelt Nässe um, regt die Nahrungsresorption an und stärkt das Immunsystem. Es ist die perfekte Kräutermischung für kalte Vegetarier mit innerer Kälte oder Yang Mangel und lässt sich ideal mit Cleansing Nights Tablets kombinieren.

Der Patient sollte für einen Zeitraum von 3 bis 12 Tagen, gemeinsam mit den Presslingen 3 x 1 Tasse am Tag zu sich nehmen. Falls eine Getreide Kur gewünscht ist, sollte Vollkornreis geröstet mit etwas Ingwer und Sesam gekocht werden. Wobei dieser Tee gemeinsam mit Cleansing Nights Presslingen und einer Ernährungseinschränkung alleinig bereits sehr wirkungsvoll ist. Man sollte auf Nässe und Schleim erzeugende Nahrungsmittel wie raffiniertes Weizen, Zucker und Milchprodukte über einen Zeitraum von 12 Tagen verzichten.

Obwohl diese Rezeptur aromatisch und etwas erwärmend wirkt, sollte das Wetter für diese Kur angenehm und nicht zu kalt sein.

5- VERDAUUNGSTEE wird für die Behandlung von Nahrungstagnation mit Nässe/Schleim Hitze, Tan Ablagerung, Qi und Blut Stau verwendet. Diese aussergewöhnliche Kräutermischung wurde ursprünglich für die Krebs Therapie konzipiert. Verdauungs Tee löst Nahrungsstagnation auf, verhindert Ablagerungen, besei-

tigt Qi Stau, Blut Stau und vor allem Zhong Liu (Krebs). Dieser Kräutertee gehört zu den wichtigsten Produkten der Diolosa Linie um die nachgeburtliche Quelle des Yin zu pflegen und Tan Ablagerung im Körper zu verhindern. Dieses Präparat lässt sich sehr gut mit Quick und Slow Belly Movement (Nahrungsstagnation mit Qi und Blut Stau) kombinieren.

6- RINCHEN TEA gehört zu den ANTI-AGING Kräutermischungen und sollte ab dem 40. Lebensjahr (vor allem Männer) regelmäßig eingenommen werden. Dieser Kräutertee wärmt das YANG, nährt JING und BLUT, befestigt das Nieren Qi (Gürtelgefäß = Dai Mai), regt die nachgeburtliche Quelle des Yin (Milz und Magen) an ohne Stagnation, Nässe oder Hitze zu erzeugen. Es ist empfehlenswert diesen Tee vormittags zu trinken und auf Rohkost, Joghurt, Sojaprodukte, Gurken, Tomaten, Kaffee und Schwarztee zu verzichten. Diese Kräutermischung stärkt vor allem ZHI (Willenskraft) und SHEN (Geist). Rinchen Tee lässt sich sehr gut mit Yang Root (Nieren Yang Mangel) und Secret Power (Impotenz und Lustlosigkeit) kombinieren. Die Wirkung von Rinchen Tee kann sich durch ein kurzes Aufkochen noch stärker entfalten.

7- SAN BAO TEA gehört zu den ANTI-AGING Präparaten der Diolosa Linie und ist ein Lebensverlängerungs Präparat. Diese Kräutermischung füllt JING, Qi, BLUT und SÄFTE auf ohne Nässe, Schleim oder Stagnation auszulösen und regt die nachgeburtliche Quelle des JING an. Es ist empfehlenswert diesen Kräutertee (enthält keinen Grün- oder Schwarztee) am Nachmittag zu trinken. San Bao Tee wirkt auch schlaffördernd, beruhigend und ausgleichend auf HUN und PO und darf auch Kindern und Schwangeren gegeben werden. San Bao Tee lässt sich sehr gut mit Yin Root (Nieren Yin und Qi Mangel) und Irondrops (Blut Mangel) kombinieren. Die Wirkung von San Bao Tee kann sich durch ein kurzes Aufkochen noch besser entfalten.

8- RELAXING DAYS TEA wird für die Behandlung von Stress und Burn out Syndrom verwendet. Diese westliche Kräutermischung löst Qi Stau auf, klärt Magen Feuer, öffnet die subtilen Kanäle des Herzens, klärt die Sinnesorgane, schützt das Yin und beruhigt. Relaxing Days kann in Kombination mit 6 Flowers, Joyful Day, No Worry, Happy Days (deprimiert sein), Peaceful Nights und Burn Out Releaf (Burnout Syndrom) eingenommen werden.



TOMATE

Geschichte aus Wikipedia

Das Ursprungsgebiet der Tomate ist Mittel- und Südamerika, wobei die Wildformen von Nordchile bis Venezuela verbreitet und beheimatet sind. Die größte Vielfalt der in Kultur befindlichen Formen ist in Mittelamerika zu finden. Dort wurden Tomaten von den Maya und anderen Völkern etwa 200 v. Chr. bis 700 n. Chr. als „Xitomatl“ (aztekisches Wort) kultiviert. Samen wurden bei Ausgrabungen südlich von Mexiko-Stadt in Höhlen im Tehuacán-Tal gefunden.

Erste Beschreibungen der Pflanze stammen aus der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts, vor allem aus Italien. Joachim Kreich, Apotheker in Torgau, begründet 1543 einen in Deutschland berühmten botanischen Garten, den die Apothekerfamilie Moser bis zur Zerstörung im Dreißigjährigen Krieg 1637 fortführte. Kreich war einer von nur vier Tomatenbesitzern im damaligen Deutschland. 1544 beschrieb Pietro Andrea Mattioli die Pflanze zunächst als „Pomi d'oro“ (Goldener Apfel) und führte 1554 die gleich zu übersetzende lateinische Bezeichnung „Mala aurea“ ein. Andere frühe Beschreibungen und Zeichnungen stammen von Georg Oelinger (1553), Leonhart Fuchs (1561) und Conrad Gesner (1561). Da zu dieser Zeit noch kein einheitliches System zur wissenschaftlichen Benennung von Lebewesen verwendet wurde, taucht die Tomate unter einer Vielzahl unterschiedlicher Namen in der damaligen Literatur auf, unter anderen „mala peruviana“, „pomi del Peru“ (peruanischer Apfel), „poma aurea“, „pomme d'Amour“, „pomum amoris“ (Liebesapfel) oder auch zusammengesetzte Namen wie „poma amoris fructo luteo“ oder „poma amoris fructo rubro“.

Im 17. und 18. Jahrhundert sah man die Tomate in Europa vor allem als Zierpflanze an, nur einige medizinische Anwendungen sind bekannt. Eine englische Übersetzung von Tourneforts Buch *Éléments de botanique* erwähnt jedoch 1719, dass die Früchte in Italien gegessen werden. Bereits Ende des 18. Jahrhunderts bezeichnete die *Encyclopædia Britannica* den Einsatz von Tomaten in der Küche als „alltäglich“.

Um 1900 war die Tomate auch in Deutschland als Lebensmittel bekannt und wurde überwiegend im Süden vor allem in Saucen, Suppen und Salaten verwendet.

Bei der Wiener Weltausstellung 1873 wurden Tomaten gezeigt. Um 1900 gab es die ersten Paradeiser auf den Wiener Märkten. Im großen Stil hielten sie jedoch erst nach 1945 Einzug. Im Seewinkel (Burgenland) hatten sich als Saisonarbeiter gekommene Bulgaren niedergelassen, die auch das Know-How für den Anbau mitbrachten. Aufgrund der verbreiteten Abneigung gegen Unbekanntes und der rauerer klimatischen Bedingungen verbreiteten sich Tomaten in den westlichen Bundesländern erst in den 1950er Jahren oder noch später. In manche Alpentäler kamen sie erst mit dem Bau der ersten Supermärkte.

TCM Beschreibung von Tomate

Tomaten sind süß, etwas sauer, thermisch kühlend, wirken auf Lunge, Milz und Magen. Diese wundervolle Nahrung wird für das Tonisieren der Körpersäfte (Jin Ye) verwendet. Tomate wirkt befeuchtend (roh und gekocht), hustenlindernd, expektorierend (Marmelade) und auch Darmpassage fördernd (getrocknet und im Olivenöl angesetzt).

Der säuerliche Geschmack von Tomate nimmt durch das Kochen zu und wird mit etwas Zucker neutralisiert. Diese Kombination kann besser die Körperflüssigkeiten tonisieren und vor allem das Lungen Yin nähren. Die befeuchtende Wirkung von Tomate, vor allem von Tomatensauce, wird durch das Zufügen von Gewürzen, Knoblauch und Zwiebel ausgeglichen und verhindert damit, dass Feuchtigkeitsstagnation im Inneren

entsteht.

TCM Pharmakologie: Die Kombination von süß und sauer wird als Säfte nährend und höchst befeuchtend betrachtet. Der süßliche und kühlende Geschmack nährt das Yin und der saure Geschmack bewahrt das Yin. Diese Kombination sollte bei innerer Feuchtigkeit und sekundärem Qi Stau nicht verwendet werden.

Zum Beispiel sizilianische Tomatensauce

Zutaten

10 große Tomate(n) oder 2 große Dosen Tomaten

1 kleine Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Prise(n) Zucker

1 EL Olivenöl

1 EL Salz

1 Prise(n) Pfeffer

etwas Wasser nach Bedarf

3 Basilikumblätter

Das Zufügen von Basilikumblättern (aromatisch – warm) kann die Feuchtigkeit besser transformieren und vor allem Qi Stagnation verhindert.

Zubereitung

Die frischen Tomaten waschen, in Würfel schneiden und entkernen, oder Tomaten aus der Konserve nehmen. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und pressen.

Das Olivenöl erhitzen, nicht zu heiß, sonst werden die Zwiebeln schnell dunkel. Erst die Zwiebeln darin anschwitzen, damit sie glasig werden. Die Tomaten dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Dann Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben. Etwas zugedeckt etwa 20 Min. sanft köcheln lassen, danach mit einem Pürierstab zu einer feinen Soße zerkleinern oder durch ein feinmaschiges Sieb drücken bzw. mit einer Flotten Lotte durchsieben.

Die ganze durchgeseiebte Soße zurück auf den Herd geben. Den Knoblauch dazugeben und unter Beobachtung etwa 1 - 2 Stunden bei niedriger Wärmezufuhr köcheln lassen. Wenn es zu dick wird, mit ein wenig Wasser wieder flüssiger machen - je länger die Soße kocht, desto besser wird sie.

Inzwischen müsste die Tomatensoße heller und dickflüssiger geworden sein. Dann noch abschmecken mit Pfeffer und Salz. Ganz zum Schluss das Basilikum zugeben, dadurch entfalten sich die Öle besser und der Geschmack bleibt.

Medizinische Anwendung von Tomate:

1- Diabetes Mellitus Typ 1

TCM Mindmapping: Milz Yin Mangel > Leere Hitze > Magen Feuer

Tomaten sind hierfür sehr gut und vor allem hilfreich, um das Yin zu nähren und den Zucker zu kontrollieren. Es empfiehlt sich, vor allem rohe Tomaten zu verwenden.

2- Chronische Bronchitis und Asthma

TCM Mindmapping : Lungen Yin Mangel > Leere Hitze > Zäher-Schleim Hitze > Qi Stau > Atemnot

Tomatensuppen sind sicherlich sehr empfehlenswert für die Therapie, aber auch Tomatenmarmelade.

3- Trockene Verstopfung

TCM Mindmapping: Lungen Yin Mangel > Dickdarm Trockenheit

Getrocknete Tomaten in Olivenöl angesetzt sind sicherlich sehr hilfreich, auch in Kombination mit Oliven.

Beispiel einer Yang Tomatensuppe

Zutaten

400 ml Kokosmilch

400 g Tomate(n), passierte

800 ml Gemüsebrühe

1 TL Currypaste, rote

3 Knoblauchzehe(n)

1 Stück(e) Ingwer, ca. 3 cm

2 Limette(n)

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

250 g Garnele(n)

1 EL Öl

Fischsauce (oder normales Salz)

Koriandergrün (zur Garnierung)

Palmzucker (oder brauner Zucker)

Zubereitung

Den Knoblauch, den Ingwer und die Frühlingszwiebeln möglichst klein schneiden.

Alles in Öl anbraten. Mit der Kokosmilch und den passierten Tomaten ablöschen und die Currypaste dazugeben, kurz aufkochen lassen und dann die Gemüsebrühe hinzufügen. Nach Wunsch jetzt alles pürieren. Mit der Fischsauce, dem Zucker und Limettensaft abschmecken.

Die Garnelen in der Suppe 15 Minuten ziehen lassen.

Zum Schluss nochmal abschmecken und vor dem Servieren mit Koriander bestreuen.

Tipps: Die Mengen können ohne Probleme ganz nach Geschmack variiert werden, nur das Verhältnis von Kokosmilch zu Tomaten sollte immer 1:1 sein.

Die Garnelen können natürlich weggelassen werden, oder ersetzt. Fleisch eignet sich aber nach meiner Erfahrung nicht besonders für diese Suppe.

Wenn man frisches Zitronengras bekommt, kann man auch dieses für die Suppe verwenden, man sollte dann allerdings nur noch eine Limette nehmen.

Diese Zubereitung ist ausgeglichen, indem die Tomaten mit warmen Zutaten kombiniert wurden. Patienten mit Säftemangel aus Qi- und Yang Mangel können davon sehr profitieren. Die Lungen Trockenheit entsteht in diesem Fall aus Yang Mangel und nicht primär aus Yin Schwäche. Die Körperflüssigkeiten können sich aufgrund des Yang- und Qi Mangels nicht verteilen und lösen einen sekundären Säftemangel im Oberen Erwärmer aus.

Dieses ausgleichende Verfahren bzw. die Kombination von warmen und kalten Zutaten in einem Gericht oder einer Rezeptur wurde von Zhang Zhong Jing und anderen Meistern der Antike sehr geschätzt und oft verwendet, um die Säulen des Körpers auszugleichen.

Westliche Kräuter sind in diesem Fall sehr wichtig, vor allem Aromatika, um die Feuchtigkeit auszugleichen und das Qi der Milz zu bewahren.

Gefüllte Tomaten

Wir haben hier in dieser Zubereitung nochmals das Beispiel einer Kombination von Yin- und Yang Zutaten. Diese Zubereitung ist sehr beliebt, um das Qi und Yin von Milz und Magen gleichzeitig zu tonisieren.

Zutaten

8 Tomate(n), gleichmässig grosse feste

300 g Hackfleisch

1 Zwiebel(n)

1 Bund Petersilie

1 EL Öl (Pflanzenölcreme)

Salz und Pfeffer

1 EL Mehl

2 dl Fleischbrühe

2 EL Rahm

etwas Butter für die Form

Majoran, Thymian

Zubereitung

Zwiebeln und Petersilie fein hacken, zusammen mit dem Hackfleisch im heißen Fett gut durchdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian würzen, das Mehl überstäuben und mit der Fleischbrühe aufgießen. Etwas einkochen lassen und zum Schluss mit dem Rahm verfeinern.

Den Tomaten einen Deckel abschneiden, sie sorgfältig aushöhlen und mit der pikanten Hackfleischmasse füllen. Den Deckel wieder aufsetzen und die gefüllten Tomaten nebeneinander in eine gebutterte Gratinform stellen. Den Rest von der Hackfleischfüllung zwischen den Tomaten verteilen, noch etwas Fleischbrühe dazugießen und die Tomaten zugedeckt im heißen Ofen etwa 30 Minuten schmoren.

Dazu Teigwaren oder Polenta servieren.

Marmelade aus grünen Tomaten

Diese Zubereitung ist sehr beliebt, um das Lungen Yin zu nähren und die Darmpassage zu fördern. Die Präsenz von Nelken und Zimt ist kein Widerspruch, sondern wirkt ausgleichend. Die Präsenz von Zucker verstärkt die nährenden bzw. befeuchtenden Eigenschaften der Tomate. Nelken und Zimt sind thermisch heiß und aromatisch und regen die Resorption an. Nelke hat eine Vorliebe für den Magen und Zimt für die Milz.

Zutaten

1 kgTomate(n), grün

1 kg Gelierzucker, 1 : 1

4 Gewürznelke(n)

Zimtpulver

Zitronensaft

Zubereitung:

Tomaten waschen, abtrocknen, den Stielansatz entfernen und vierteln oder achteln (je nach Größe). Tomaten in einen Topf geben und bei geringer Hitze aufkochen und zerstampfen. Gewürznelken dazugeben und mit Zimt und Zitronensaft abschmecken. Gelierzucker dazugeben, gut mischen und erneut aufkochen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Marmelade heiß in Gläser füllen. Die Gläser sofort verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen.

Danach vollständig abkühlen lassen und dunkel und kühl aufbewahren.

Tomaten in Öl (aus getrockneten Tomaten)

Diese sehr schmackhafte Zubereitung regt die Darmpassage an und wirkt genauso wie die besten TCM Rezepturen für die Behandlung von trockener Verstopfung. Es ist nach wie vor die Kombination von Yin- und Yang Zutaten, welche die Wirksamkeit eines Gerichts oder einer Rezeptur fördert.

Zutaten

2 Liter Wasser

1/4 Liter Wein, weiß

1/8 Liter Essig, (Weinessig weiß)

250 g Tomate(n), getrocknet

Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum, Rosmarin, Thymian)

Olivenöl

Zubereitung

Wasser mit Weißwein und Essig zum Kochen bringen.

Die getrockneten Tomaten hinzufügen, Topf vom Herd nehmen.

Die Tomaten mindestens 30 Minuten im Sud ziehen lassen, danach durch ein Sieb schütten und 4 Stunden abtropfen lassen (ggf. mit Küchentuch noch trocken tupfen).

Danach die Tomaten mit den Kräutern in Olivenöl einlegen.

Das Kochen nach den Fünf Wandlungen und seine Geschichte

Das Kochen nach den Fünf Wandlungen wurde von meinem verstorbenen Lehrer Ihor Magutiak erfunden und er hat in den 80er und 90er Jahren diese Art des Kochens seinen Schülern und Patienten unterrichtet. Ich war auch einer davon und lernte von ihm die Kunst, gemäß den Fünf Wandlungen die Nahrungsmittel miteinander zu kombinieren. Diese Methode erwies sich als die schnellste, um das Kochen zu erlernen. Schüler oder Patienten, die vorher nie gekocht hatten, lernten auf spielerische Weise, die Nahrungsmittel miteinander zu kombinieren und konnten sehr schnell etwas schmackhaftes und gesundes zubereiten.

Ich habe später diese wundervolle Methode mit dem Wissen der TCM-Pharmakologie ergänzt bzw. Geschmack, Thermik und Meridian-Wirkungen und vor allem das TCM Mindmapping eingefügt.

Diese Methode ist in China leider verloren gegangen und viele Ärzte kochen nach Geschmack, Thermik, Meridian- und therapeutischen Wirkungen. Zum Beispiel werden für die Behandlung von Nieren Yang Mangel Zutaten verwendet, die direkt das Nieren Yang tonisieren können, wie Meeresfrüchte in Kombination mit Kräutern. Um das Lungen Yin zu nähren und das Expektorieren zu fördern werden chinesische (nicht westliche) Birnen mit Chuan Bei Mu gefüllt und gebacken. Die Kombination mit Kräutern wird immer empfohlen, um das therapeutische Ziel besser zu erreichen.

Ich habe vorher von Tomate gesprochen und in vielen buddhistischen und taoistischen Klöstern werden rohe Tomaten mit viel Zucker als Vorspeise empfohlen. Ich kann mich an einen Aufenthalt in E Mei Shan erinnern, als Tomaten mit einem Berg an Zuckerpulver als Vorspeise präsentiert wurden, obwohl es ununterbrochen regnete und das Wetter feucht und kalt war. Ich war etwas verzweifelt und wusste nicht, ob es ernst gemeint war. Na ja, niemand ist perfekt und Abweichungen sind überall zu sehen und ich denke, daß nicht jeder sich mit TCM auskennt.

Wir haben im Westen eine sehr ähnliche Vorgehensweise gehabt und viele traditionelle Zubereitungen bestehen auch aus Gewürzen und aromatischen Kräuterkombinationen. Wir haben leider die Bedeutung bzw. den therapeutischen Zweck davon verloren und können keine energetische Interpretation aufstellen, sondern nur nach Geschmack vorgehen.

Ich würde jedem EEL (Energetische Ernährungslehre) Therapeuten empfehlen, nicht nur nach den Fünf Wandlungen zu kochen, aber vor allem dem energetischen Bild des Patienten die Nahrungsmittel und Zubereitungen anzupassen. Es werden in Freiburg und auch in Wien regelmäßig Kurse über Nahrungsmittel und Kombinationen von Nahrungsmitteln und Zutaten gegeben.

Kochen nach Farbe ist zwar schön und sicherlich sehr lustig, hat aber leider wenig mit TCM und EEL zu tun. Diese spielerische Art kann niemals therapeutisch verwendet werden. Zum Beispiel wird die Tomate dem Feuer Element zugeordnet, weil sie rot ist. Dies ist absurd und entspricht weder der Tradition noch der klinischen Erfahrung. Zu sagen, dass die Tomate zur Leber gehört, weil sie etwas sauer ist, ist nur Teil der Geschichte. Es gibt sehr viele Nahrungsmittel und Kräuter, die sauer sind und die Leber niemals erreichen.

Ernährungsberatung in der TCM

Ernährungsberatung ist eine Kunst und das Wichtigste, ich würde sogar behaupten wichtiger als Kräutherapie und Akupunktur. Das ist die erste Empfehlung, die man als Therapeut geben sollte. Die Beratung sollte immer sehr kurz und bündig sein. Ich kann nicht verstehen, dass eine Stunde oder sogar mehr dafür verwendet wird. Das Wesentliche sind die Kontraindikationen und nicht die Empfehlungen. Man sollte nicht für jeden Patienten ein Kochbuch schreiben, sondern vor allem sagen, was nicht förderlich ist. Zum Beispiel empfehle ich bei Migräneanfällen immer, scharfe Nahrung, Alkohol, Gewürze, Knoblauch, Zwiebeln, Milchkaffee und Schokolade wegzulassen und mehr nicht... zuviel Information ist nicht unbedingt besser. Es ist immer möglich, bei der nächsten Beratung die Infos zu ergänzen.

Patienten sind sehr empfindlich für Ernährungsempfehlungen, vor allem Chinesen, die sowieso nicht an das Heilen durch Fasten und Ernährungseinschränkungen glauben. Ich habe in China selten diätetische Empfehlungen gesehen oder nur sehr kurze, um nicht zu sagen oberflächliche. Ernährung ist und bleibt ein Tabu für sehr viele Patienten. Lieber eine OP und Medikamente, anstatt auf gebratene und fettige Speisen zu verzichten.

Also nicht zu lange reden, sondern auf das Wesentliche hinweisen. Wichtig ist vor allem die Differentialdiagnostik BIAN ZHENG: Lange Zeit mit Kochrezepten zu jonglieren und auf TCM Mindmapping zu verzichten, ist ein Fehler.



MILCH

Milch – eine TCM Interpretation

China verfügt weder über eine Milch-, noch eine Käse Kultur wie die Mongolei und Tibet. Daher auch die Unverträglichkeit und allergische Reaktionen vieler Chinesen auf Milchprodukte. Das Einführen von westlichen Essgewohnheiten nach China, hat zu neuen Krankheitsmustern geführt, die vorher nicht bekannt waren. Ich kann mich an die Zeit (80 Jahre) in Chengdu erinnern, als Süßigkeiten noch kaum zu finden waren oder nur in großen Luxushotels erhältlich waren. Heutzutage sind Bäckereien, Starbucks und Mc Donald überall zu sehen und die junge Generation fühlt sich von solchen Lebensgewohnheiten und Nahrungsmitteln sehr angezogen. Daher die Zunahme an allergischen Reaktionen, Übergewicht und Schleim Krankheiten.

TCM Mindmapping von Milch

Milch ist süß, etwas kühlend und hat eine Vorliebe für Nieren, Herz und Lunge. Dieses wundervolle JING Präparat nährt die Nieren Essenz, das Lunge Yin, das Herz Blut und beruhigt Herz Wind. Milch ist ein JING Tonik mit Qi tonisierender Eigenschaft und erzeugt nur dann innere Feuchtigkeit und Schleim, wenn sie mit Zucker und Schokolade (Kakao, Nesquick, Ovomatine und ähnlichen Produkten) kombiniert wird.

Milch ist das JING der Kuh, BUTTER ist das JING der Milch und GHEE das Jing der Butter. Diese Reihenfolge zeigt, weshalb Milch in der indischen Kultur und Ayurvedischen Medizin immer als kostbares Nahrungsmittel und als eine Medizin betrachtet wurde und noch heute täglich in der Therapie verwendet wird.

Milch alleinig verschleimt nicht! Verschleimend wirken nur denaturierte Zubereitungen wie ultrahoch erhitzte oder sterilisierte Milch in Kombination mit viel Zucker und diese dann noch kalt getrunken. Pasteurisierte Milch ist sicherlich am Besten und vor allem am sichersten. Die Menge wie auch die Zubereitung ist entscheidend. Kinder oder Patienten mit einer Feuchtigkeits Konstitution und Milz Qi oder Milz Yang Mangel, reagieren sicherlich sehr negativ auf Milch. Aber auch hier ist die Zubereitung entscheidend und nicht die Milch alleinig. Laktose Intoleranz wird ebenfalls als eine Feuchtigkeits Erkrankung und sekundären Qi Stau im Yang Ming betrachtet. Patienten mit Qi- oder Yang Mangel des Tai Yin sind immer für solche Beschwerden anfällig.

Milch wirkt Schlaf fördernd

Eine Tasse warme Milch am Abend nährt das Herz Yin und senkt das Yang ab. Dieses Getränk beruhigt Herz Wind und darf vor allem in den Wechseljahren mit etwas Safran und Honig empfohlen werden. Bei Schlaflosigkeit aufgrund von Schleim welcher die Herzkanäle trübt, ist Milch hingegen nicht empfehlenswert. Eine präzise Diagnostik bleibt nach wie vor entscheidend.

Milch und Lunge

Eine Tasse warme Milch mit Thymian-Honig ist für die Lunge sehr wohl tuend. Vor allem bei Lungen Yin Mangel, trockenem Husten mit zähflüssigem Auswurf und nicht bei verschleimter Lunge. Viele Kleinkinder, vor allem Babys, haben eine angeborene Tai Yin Schwäche mit Feuchtigkeit und Schleim im Yang Ming. Das Yang der Nieren ist in diesem Lebensabschnitt noch nicht stark genug, um den Yang Ming zu erwärmen. Daher die Anfälligkeit für Schleim Krankheiten in den ersten 3 bis 6 Monaten. Es ist sicherlich nicht empfehlenswert, Kleinkindern mit Yang Ming Qi Stau und Blähungen aufgrund von Feuchtigkeit, Milch zu verabreichen und Sojamilch wäre in diesem Falle noch schädlicher.

Milch und Sojamilch

Fanatismus in der Ernährung ist das schlimmste was Kleinkindern passieren sollte. Manche Eltern sind überzeugt davon, dass Sojamilch über ähnliche Wirkungen und Eigenschaften wie Kuhmilch verfügt und dieser Fehler kann eine verheerende Auswirkung auf den Wachstum des Kindes haben. Kuhmilch ist weit yangiger als Sojamilch und kann das JING nähren - was Soja-Milch sicherlich nicht kann. Sojamilch befeuchtet die Körperflüssigkeiten und ist thermisch kalt. Kuhmilch nährt und tonisiert die Nieren Essenz und ist thermisch etwas kühlend. Soja ist ein kaltes Eiweiß, welches man nur für Hitze Krankheiten verwenden darf und es sollte immer mit scharfen Gewürzen zubereitet werden. Kuhmilch ist Wachstums fördernd, Sojamilch hingegen nicht.

Ich möchte nochmals darauf hinweisen, dass gute Kuhmilch weder Feuchtigkeit noch Schleim erzeugt, sondern die Essenz und das Blut nährt. Bei Verdacht auf Feuchtigkeit würde ich Gewürze wie Kardamom, Nelken oder Zimt empfehlen und anstatt Zucker vielleicht besser Thymian- oder Rosmarin Honig verwenden.



BANANE

Banane

Ich habe mich entschieden, etwas über die Banane zu schreiben, weil so viel Unsinn über dieses wundervolle Nahrungsmittel verbreitet wurde, vor allem von selbst ernannten EEL Spezialisten. Die Behauptung, dass Banane ungesund sei, ist genau so einseitig, wie die Behauptung, dass Milch verschleimt und Kartoffeln zu geistiger Verblödung führen.

Banane ist ein schwer verdauliches Kohlenhydrat, sehr nährend und träge von Natur. Die Yin nährend Funktion von Banane ist offensichtlich, ich meine hier vor allem von Bio-Bananen, nicht denjenigen, die mit Gas ausgereift wurden.

Banane ist thermisch kühlend, süß und hat eine Vorliebe für den Yang Ming bzw. Dickdarm und Magen. Dieses wundervolle Nahrungsmittel ist sicherlich bei Yin Mangel und Trockenheit empfehlenswert, vor allem im Magen- und Dickdarm Bereich. Patienten mit chronischer Gastritis und Ulkus werden diese Nahrung als sehr wohltuend empfinden. Ich meine hier vor allem Patienten, bei denen der Zungenbelag zum großen Teil abwesend ist, mit Rissen in der Mitte im Zhong Jiao Palast und mit trockenen und rissigen Lippen. Es ist offensichtlich, daß Banane bei Feuchtigkeits-Kälte Stagnation im Yang Ming, vor allem im Dickdarm, nicht erlaubt ist, da ihre träge, nährend und klebrige Natur noch mehr Feuchtigkeit und Qi Stagnation (Vollgefühl und Blähungen) hervorrufen kann.

Banane verschleimt die Lunge nicht, sondern befeuchtet den Dickdarm. Die Kombination mit behandelter Milch, Zucker und sonstigen zugefügten Farbstoffen, Geschmacks-verstärkern und Schokolade kann tatsächlich zu einer Überbefeuchtung des Yang Ming und massiver Schleimbildung in den Lungen führen. Es ist nach wie vor sehr wichtig, dass gesamte Bild in Betracht zu ziehen. Das nenne ich den Adlerblick und man sollte sich nicht wie ein Pseudowissenschaftler nur die Einzelheiten merken (Maulwurf-Einstellung).

Ich habe sehr viele Kinder mit Schleim-Krankheiten behandelt, ausgelöst ausschließlich durch die Kombination von Quark, Joghurt, Bananen und Zucker. Die Diagnostik war sehr einfach und die Therapie ebenso. Komplizierte Kräuterrezeptur sind sinnlos, da die Ursache schnell erkannt wurde und genau so schnell zu beseitigen war.

Kleine Kinder haben vor allem nach der Geburt (90 Tage) sehr wenig Wärme im Yang Ming und Qi Mangel im Tai Yin, daher sicherlich die Anfälligkeit für Feuchtigkeits-, Schleim- und Qi-Stau (Blähungen) Krankheiten im Yang Ming (Verdauungstrakt). Diese Nahrungskombinationen werden zwar als vitamin- und eiweißhaltig betrachtet, verkleben aber durch vermehrte Feuchtigkeit im Verdauungstrakt die Zirkulation des Qi und verletzen langfristig das Nieren Yang. Es ist wichtig, sich zu merken, daß die stillende Mutter das Yang Ming des Kindes durch eigenen Konsum an Bananen, Joghurt, Zucker, Südfrüchte usw. verletzen kann.

Getrocknete Bananen sind sicherlich wärmer und besser geeignet, falls das Kind etwas Süßes essen möchte. Wir sollten nicht vergessen, dass das Verlangen nach Süßigkeiten bei Erwachsenen primär durch den Verzehr von Käse ausgelöst wird und bei Kindern um die Ich-Haftigkeit zu fördern. Das ist die Funktion von Kohlenhydraten – Polysacchariden: Das Ich-Wesen des Kindes zu fördern und damit auch seine Ratio. Kinder müssen und dürfen süß essen, um ihre Ich-Wahrnehmung zu stabilisieren. Ein sehr ähnliches Reaktionsmuster lässt sich im hohen Alter betrachten, wenn Milch und Süßigkeiten das Blut des Herzens nähren und sowohl schlaffördernd, als auch Herz Wind beruhigend wirken. Ältere Patienten verhalten sich wie Kinder und brauchen auch etwas Süßes, um die Winde zu stabilisieren und sie benötigen Tiere um sich herum, um PO zu stärken,



vor allem Katzen (Metall Element) .

So viel, so gut über Banane. Diese Nahrung ist übrigens auch basisch wie Kartoffeln und kann Übersäuerung und überschüssige Magensäure beruhigen. Ein Lobpreis auf dieses nährnde und gut verträgliche Obst.



KLINISCHE BEISPIELE

Durchfall

Weibliche Patientin, 42 Jahre alt

Grund des Besuches: Spätfolge von Amöben-Erkrankung in Indien vor 1 Jahr

Hauptsymptome:

- Spätfolge von Darminfekt in Indien - Medikamentös behandelt
- Appetitlosigkeit
- Hypotonie
- Häufige Nausea
- Chronische Müdigkeit
- Ungeformte Ausscheidungen, Durchfall
- Völlegefühl, Blähungen
- Vegetarierin seit 12 Jahren
- Spärliche Blutungen
- Klumpige und schwarze Blutungen
- Erschöpfung nach der Menses
- 2 Fehlgeburten im 2. Monat
- Oberflächlicher Schlaf - nicht erholsam
- Schreckhaftigkeit, vor allem nachts

Pulsdiagnostik:

- Milz Position: Chen Mai, Xi Mai, Xu Mai
- Dickdarm Position: Da Mai, Xian Mai, Chi Mai

Zungenkörper:

- Schmal, dünn, sehr blass, zittrig

Zungenbelag:

- Dünn, weiß und sehr feucht

TCM Differentialdiagnostik

1- Spätfolge von Amöben Durchfall > Milz Qi Mangel > Dickdarm Feuchte Kälte > Dickdarm Qi Stau > Abwärtsbewegung des Dickdarm Qi

2- Konstitutionelle Schwäche > Vegetarierin > Milz Qi Mangel > Yang Ming Feuchte/Schleim Kälte > Blut Mangel > Blut Stau > Chong Mai und Ren Mai Leere > Blut Stau im Chong Mai > Nieren Jing/Qi/Yang Mangel

Magisterrezepturen

Shen Ling Bai Zhu San

ginseng radix - ren shen

atractylodes macrocephalae rhizoma praep - chao bai zhu

poria alba sclerotium - bai fu ling

glycyrrhizae uralensis radix - gan cao

platycodi grandiflori radix - jie geng

amomi fructus - sha ren

coicis semen praep - chao yi yi ren

dolichoris lablab semen praep - chao bai bian dou

nelumbinis semen - lian zi

dioscorea rhizoma - shan yao

Wen Jing Tang

evodiae fructus - wu zhu yu

ramulus cinamomi - gui zhi

angelicae sinensis radix - dang gui

ligusticii rhizoma - chuan xiong

bai paeoniae albae radix - bai shao yao

colla corii asini - e jiao

opiophogonis radix - mai men dong

moutan cortex - mu dan pi

ginseng radix - ren shen

pinelliae rhizoma praeparatum - zhi ban xia

zingiberis recens officinalis rhizoma - sheng jiang

glycyrrhizae uralensis radix - gan cao

TCM Mindmapping Verschreibung

Milz Qi Mangel = coicis semen praep - chao yi yi ren 30g + atractylodes macrocephalae rhizoma praep - chao bai zhu 12g > **Milz Qi Senkung** = cimicifugae rhizoma praeparatum - mi zhi sheng ma - 9g, platycodi grandiflori radix - jie geng 9g > **Magen Feuchte/Schleim Kälte** = citri reticulatae pericarpium praep - chao chen pi 12g + zingiberis recens officinalis rhizoma - sheng jiang 9g > **Magen Qi Stau** = linderiae radix - wu yao 12g > **Dickdarm Feuchte Kälte** = magnoliae cortex praep - jiang zhi hou po 12g, dolichoris lablab semen praep - chao bai bian dou - 14g > **Dickdarm Qi Stau** = aucklandiae radix - mu xiang 12g > **Leber Blut Mangel** = angelicae sinensis radix prap - chao dang gui 14g > **Leber Blut Stau** = ligusticii rhizoma - chuan xiong 14g > **Herz Blut Mangel** = ziziphi semen praep - chao suan zao ren 20g, polygoni multiflori caulis - ye jiao teng - 18g > **Nieren Jing Blut Mangel** = polygoni multiflori radix - he sho wu 18g, dipsaci asperi radix praeparatum - xu duan tan 14g > **Nieren Yang Mangel** = cinnamomi cortex - rou gui 12g, eucommiae ulmoidis cortex - du zhong 14g > **Nieren Qi Mangel** > cuscudae semen - tu si zi 12g

Zusammenfassung - Rezeptur

coicis semen praep - chao yi yi ren 30g

atractylodes macrocephalae rhizoma praep - chao bai zhu 12g

cimicifugae rhizoma praeparatum - mi zhi sheng ma 6g

platycodi grandiflori radix - jie geng 9g

citri reticulatae pericarpium praep - chao chen pi 12g

zingiberis recens officinalis rhizoma - sheng jiang 9g

aucklandiae radix - mu xiang 12g

linderae radix - wu yao 12g

magnoliae cortex praep - jiang zhi hou po 12g

dolichoris lablab semen praep - chao bai bian dou 14g

angelicae sinensis radix prap - chao dang gui 12g

polygoni multiflori radix - he sho wu 25g

dipsaci asperi radix praeparatum - xu duan tan 14g

eucommiae ulmoidis cortex - du zhong 14g

cuscutae semen - tu si zi 12g

ziziphi semen praep - chao suan zao ren 20g

polygoni multiflori caulis - ye jiao teng 18g

cinnamomi cortex - rou gui 12g

6 Tagesdosis – 6 x 900ml

3 x 150 ml am Tag – Immer vor dem Essen – 12 Tage lang

TCM Mindmapping und Akupunktur

Milz Qi Mangel = blase 20 - pi shu bu fa > **Magen Feuchte/Schleim Kälte** = magen 40 - feng long (luo) - xie fa mit Moxa > **Magen Qi Stau** = ren mai 12 - zhong wan (mo>magen, ba hui xue, dünndarm, san chiao, magen) - xie fa > **Dickdarm Feuchte Kälte** = magen 25 - tian shu (mo - dickdarm) xie fa mit Moxa > **Dickdarm Qi Stau** = magen 25 - tian shu (mo - dickdarm) - xie fa mit Moxa > **Leber Blut Mangel** = blase 17 - ge shu (blut) bu fa, milz 10 - xue hai (see des blutes) bu fa > **Nieren Jing Blut Mangel** = niere 3 - tai xi (shu,yuan), blase 23 - shen shu> **Herz Blut Mangel** = herz 7 - shen men (shu, yuan) bu fa > **Nieren Yang/Qi Mangel** = blase 23 - shen shu, gallenblase 25 - jing men (mo - niere), du mai 4 - ming men bu fa mit Moxa



TCM MINDMAPPING - SUDOKU

TCM Mindmapping Beispiel - zum besseren Verständnis

Das TCM Mindmapping ist das Herz der Differentialdiagnostik BIAN ZHENG. Die Hausaufgabe besteht darin, die energetischen Bilder mit westlichen Symptome zu ergänzen und dann die zugehörigen Kräuter und Akupunkturpunkte einzutragen.

Die größte Schwierigkeit liegt vor allem darin, die richtigen Symptome aufzulisten und dann nachträglich die Kräuter und die Akupunktur-punkte. Viele TCM Therapeuten sind nicht fähig, die Symptome in energetische Muster zu zerlegen und vor allem die Symptome richtig zuzuordnen. Dieses mangelnde Unterscheidungsvermögen führt zur falschen Auswahl an Kräutern und Akupunkturpunkten.

Bevor eine Rezeptur zusammengestellt wird, sollten die energetischen Bilder klar aufgestellt werden. In diesem außergewöhnlichen Verfahren liegt das Geheimnis der Verschreibung und nicht im auswendig Lernen von hunderten von Rezepturen nach dem LEGO-Verfahren.

Alle Meister der Antike haben dieses holistische Verfahren befolgt und ich würde jedem Therapeuten empfehlen, diese Methode zu erlernen.

Auf diese Weise werden die Akupunkturpunkte und vor allem die Kräuter und Rezepturen studiert. In unserer pharmakologischen Ausbildung bleibt das TCM Mindmapping immer sehr zentral und eigentlich unentbehrlich, um die Kräuter zu verstehen. Zum Beispiel : Xuan Shen – Radix Scrophulariae = Lungen Yin Mangel > Lungen Leere Hitze > Blut Hitze > Zäher-Schleim Hitze. Zhi Mu – Rhizoma Anemarrhenae = Magen Feuer > Lungen Yin Mangel > Lunge Zäher- Schleim Hitze > Nieren Yin Mangel usw.

Ich hoffe damit etwas geholfen zu haben, aber ich weiß, dass viele Schüler nach dem Buch von Macciocia unterrichtet wurden und aufgrund dessen die energetischen und dynamischen Prinzipien der Zang Fu schwer nachvollziehen können. Das erworbene Wissen ist zwar theoretisch logisch, aber klinisch kaum anwendbar. Milz Qi Mangel existiert so nicht, sondern immer in Kombination mit Qi Stau, Blut Stau, Nässe und auch einer Vielfalt an Zang Fu Störungen.

Dieses dynamische Prinzip bildet das Herz des Bian Zheng und bietet damit die Lösung von Diagnostik und Verschreibungen.

| ENERGETISCHES BILD | SYMPTOME | KRÄUTER | AKUPUNKTUR |
|---------------------------------------|--|---|---|
| Milz Qi Mangel | Weizen- Unverträglichkeit | atractylodes macrocephalae rhizoma praep - chao bai zhu | blase 20 - pi shu |
| Magen Schleim Kälte | Knotenbildung in der Kehle - Fibro- Adenoma | pinellia ternatae rhizoma praep - jiang zhi ban xia, | magen 40 - feng long (luo), magen 34 - liang qiu (xi) |
| Lungen Qi Mangel | Immunschwäche, Dyspnoe, schwache Stimme, PO Minus | platycodi radix jie geng, astragali radix huang qi | blase 13 - fei shu lunge 9 - tai yuan ren mai 6 - qi hai |
| Dickdarm Feuchte Kälte | Verstopfung, Chronische Rhinitis | magnoliae officinalis cortex - hou po, angelicae dahuricae rhizoma - bai zhi | Versopfung= magen 25 - tian shu (mo - dickdarm), Rhinitis = yin tang - M-HN-3, |
| Gallenblasen Schleim Kälte | Schwindel | bombyx batryticatus - bai jiang can, gastrodiae rhizoma - tian ma | si shen cong - M-HN-1 (hirn,zns), an chiao 5 - wai guan |
| Leber Blut Mangel | Eisenmangel, Hypomenorrhoea | angelicae sinensis radix - dang gui , ligusticii radix - chuan xiong | milz 6 - san yin jiao (le,ni,mb) , blase 17 ge shu, blase 18 gan shu |

| Energetisches Bild | Symptome | Kräuter | Akupunktur |
|----------------------|----------|---------|------------|
| 1- Magen Feuer | | | |
| 2- Magen Blut Hitze | | | |
| 3- Magen Blutungen | | | |
| 4- Magen Yin Mangel | | | |
| 5- Magen Leere Hitze | | | |
| 6- Magen Qi Stau | | | |