

Praxis für ganzheitliche Medizin

Monika Hornbach

Ärztin

Zeitgemäße chinesische Medizin

Bioidentische Hormontherapie

Coaching

Tel: 0 69 / 28 42 49

praxis@monikahornbach.de

Wenn die Mitte überfordert ist

Im Bauch findet die Verdauung statt. Das Organ, das für diesen Vorgang zuständig ist, heißt in der chinesischen Medizin „ **Milz/ Magen**“ oder auch nur „**Mitte**“.

Die Mitte muss alles, was der Mensch von außen aufnimmt (Nahrung und Informationen), aber auch das was er schon in seinem Körper gelagert hat, aufnehmen, verarbeiten, nach brauchbar und unbrauchbar sortieren, verteilen, speichern oder ausscheiden.

Die Mitte gehört zur Wandlungsphase Erde. Eine gute Erde ist weder nass noch ausgetrocknet, sie ist leicht, aufnahmefähig und durchlässig.

Der Mensch ist heute häufig überlastet von dem Vielen (Überangebot an Nahrung, Informationsflut, Fernsehen und PC-Arbeit) was er aufnehmen muss. In der chinesischen Medizin sprechen wir von einer Mitte, die überfordert ist. Diese schwache Mitte kann z.B

- die Umwandlung und den Transport der Flüssigkeiten nicht mehr gut durchführen (s. unten)

Übertragen auf die Erde in einem Blumentopf würde das bedeuten, die Erde ist verbacken und schlammig geworden. Der Blumenfreund lockert jetzt die Erde auf, damit sie wieder durchlässig und aufnahmefähig wird und die Staunässe besser abdampfen kann.

All dies bewirkt im übertragenen Sinne die Einnahme z.B. der Atractylodis-Wurzel.

Die Massen, die sich durch Überdüngung angesammelt haben, werden durch die Atractylodis-Wurzeln für die Verdauung wieder zugänglich gemacht. Auch der

Gewebestoffwechsel ist eine Aufgabe der Mitte. In jeder Zelle findet Stofftransport, Umsatz, Ernährung, Ausscheidung statt.

Die Wirkung der Atractylodis –Wurzel erreicht auch Stoffansammlungen, **Schwellungen, Verschleimungen und verschiedene rheumatische Erkrankungen.**

Übermäßige Feuchtigkeit im Körper könnte diagnostiziert werden bei z.B. dickem weißen Zungenbelag, geschwollener Zunge mit Zahneindrücken, Verdauungsstörungen (häufig wird die Diagnose Dampilz gestellt), **Müdigkeit, Schweregefühl des Körpers (z.B. sich Aufgedunsen fühlen), dumpfe bandförmige Kopfschmerzen, breiige ungeformte Stühle, oft Hautekzeme mit Bläschen,** Die Körperflüssigkeiten wie Harn, Blut und Schweiß werden ´trüber´. Da dein Qi nicht mehr richtig fließt, stagniert es an bestimmten Stellen. Das merken Sie dann an einem Druckgefühl , **z.B. bei Blähungen und Völlegefühl. Arteriosklerose oder schlechte Blutfettwerte** können das Vorhandensein von Schleim anzeigen. Feuchtigkeit lagert sich im Körper an verschiedenen Stellen ab, wie z.B. unter der Haut (**Cellulits**), an den Fingern (**Ödeme**) oder an den Hüften, **als ein paar Kilos zuviel.** Auch das Blut kann durch zuviel Feuchtigkeit im Fluß behindert werden, wodurch z.B. **Menstruationsbeschwerden** entstehen können.

In der chinesischen Medizin ist Ernährung sowohl als Krankheitsfaktor bekannt, als auch eine gute Möglichkeit der Behandlung. Wie die Heilkräuter, so sind auch die Nahrungsmittel nach der energetischen Wirkung auf den Körper eingeteilt; d.h. wie sie auf den Körper wirken (z.B. erwärmend, kühlend, trocknend, befeuchtend, zerstreuend, bewegend,...)

Bei den oben genannten Beschwerden sollten **Nahrungsmittel die viel Feuchtigkeit im Körper bilden** gemieden werden:

- zu viel kaltes Essen
- zu viel Rohkost
- zu viele Milchprodukte
- zu viele Süßigkeiten
- zu viel Weißmehl-Produkte
- zu viel fettes Fleisch

z.B. Alkohol, weiße Schokolade, Walnüsse, süßer Wein, Sardinen, Haselnüsse, Mandeln, Sesamöl, Datteln, brauner Zucker, Honig, Sirup, Distelöl, Käse, Avokado, Zucker, Himbeeren, Erdnussöl, Sonnenblumenöl, Marmelade, Hopfenbier, Gans, Quark, Banane, rohes Müsli, Yoghurt, rohes Getreide, Eiscreme

Nahrungsmittel die Feuchtigkeit und Schleim ausleiten sind z.B.:

- Apfel, Marille, Aprikose (alle roh oder gekocht), Radischen, Oliven
- Reis, Hirse, Azuki-Bohnen, Linsen, Kidneybohnen
- Miso (die frische Paste), Algen, Kohlsprossen (Rosenkohl), Lauch, Rettich,
- Austernpilze, Shitake-Pilze, Champions,
- Sardinen und Makrelen

Essen Sie jeden Tag etwas von diesen Lebensmitteln und reduzieren Sie etwas von den feuchtigkeitbildenden Lebensmitteln.

Aus Feuchtigkeit wird über die Einwirkung von Hitze im Laufe der Zeit Schleim. Hitze entsteht z.B. durch scharfe Gewürze im Übermaß, Rauchen, oder psychische Belastung und Stress. Schleim wird in der TCM auch als feuchte Hitze bezeichnet.

Rezepturen zum Ausleiten der angesammelten Schlacken enthalten in der Regel noch weitere Arzneipflanzen, z. B. Kürbissamen oder chinesische Hiobstränensamen,(lat. Semen Benencasae oder Semen Coicis), die die Ausleitung über Blase, Darm oder die Schleimhäute der Atmungsorgane fördern.

Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt der chinesischen Medizin, individuelle Beratung zur Ernährung und Kräutertherapie, kann nur nach einer ausführlichen Befragung (Anamnese) und der für diese Medizin typischen Zungen- und Pulsdiagnose, sprich der Erstellung einer chinesischen Diagnose erfolgen, da selten nur ein Element der TCM aus dem Gleichgewicht geraten ist.