

KLARER GEIST MIT TCM

Traditionelles Heilen. Wer seine geistige Leistungsfähigkeit steigern will, sollte sich nicht nur mit dem Gehirn, sondern mit Milz, Niere und Herz beschäftigen. Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin hängen Gedächtnis, Lernfähigkeit, klares Denken und Konzentration vom Energiefluss und von der Stärke dieser Organe ab.

Text: Christine Radmayr

Der Mensch ist ein Körper-Geist-Seele-Wesen, das in Wechselwirkung mit seiner sozialen Umwelt und der Natur steht. Die traditionellen Medizinsysteme in Ost und West haben diese Ganzheitlichkeit Tausende von Jahren mitbedacht. „Fragt man in der Traditionellen Chinesischen Medizin nach der Basis für die Leistungsfähigkeit des Gehirns, wird der TCM-Arzt oder -Experte erst einmal die Energie von Verdauung, Herz und Niere prüfen. Ist die Energie dort schwach oder kann sie nicht fließen, weil sozusagen ein Knopf im System vorhanden ist, wirkt sich das auf die Fitness im Kopf aus. Die Funktion dieser drei Organsysteme bestimmt die geistigen Funktionen mit und nährt sie“, sagt die Shaolin-Qigong-Lehrerin, TCM-Gesundheitsberaterin und Krankenschwester Irene Hewardth aus Linz. In der TCM geht man davon aus, dass Krankheit entsteht, wenn die zwei Lebenskräfte Yin und Yang im Ungleichgewicht sind und die Lebensenergie Chi nicht ungehindert fließen kann.

1. Die Milz und unsere Merkfähigkeit

In der TCM meint man mit Milz den Verdauungsapparat und ihm ist der Intellekt – „Yi“ genannt – zugeordnet. Er ist für Denkleistung, Lern- und Merkfähigkeit sowie Konzentrationsfähigkeit zuständig. „Ist der Verdauungsapparat gesund und leistungsstark, sind das Denken klar und die Merkfähigkeit gut ausgeprägt. Schwächt die Energie der Milz, sind wir schwerfällig im Denken und stumpf im Geist, Gedächtnis und Aufmerksamkeit lassen nach“, sagt Hewardth. Wer sich geistig dauernd überfordert oder überreizt ist, schwächt die Milz-Energie. Sie ist das zentrale Organ der Chi-Energiebildung.

Im Spätsommer seine Mitte stärken

Milz, Bauchspeicheldrüse und Magen sind dem Element Erde zugeordnet, welches wiederum in Übergangszeiten wie nun im Spätsommer gestärkt werden soll. Auch in unruhigen, fordernden und instabilen Phasen ist es →

wichtig, das Erdelement und damit die innere Stabilität zu kräftigen. Momente des Innehaltens, des Sichsammelns sind dazu notwendig. Mit dem Erdelement sind neben der Funktion des Gehirns auch noch Sicherheit, Geborgenheit, Gelassenheit, Mitgefühl und Verbundenheit vergesellschaftet. „Ursprünglich wurde in der TCM die Erde als zentrales Element dargestellt, um das sich die anderen Elemente Wasser, Holz, Feuer und Metall anordnen. Daher versucht man, über die Stärkung der Erde auch die anderen Organsysteme und Elemente positiv zu beeinflussen“, sagt die Shaolin-Qigong-Trainerin und meint: „Erdige Menschen lieben die Natur, sind meist fürsorglich und hilfsbereit.“ Unregelmäßiges Essen, Hungern, zu viel Rohkost, Schwäche des Verdauungstraktes, übermäßiger Verzehr von Zucker, zu viele Topfen- und Joghurtprodukte schwächen das Erdelement; Grübeln, geistige Überforderung und chronische Erkrankungen ebenso. Das zeigt sich durch Völlegefühl, Blähungen, Kraftlosigkeit, Konzentrationsschwäche und Heißhunger auf Süßes. Nahrungsmittel mit neutraler Wirkung stärken die Energie der Mitte. Dazu gehören: Vollkorngetreide, Karotten, Kürbis, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Hirse, Nüsse, Rindfleisch und Huhn. „Die Chinesen essen das meiste gekocht, weil rohe Nahrungsmittel die Verdauung belasten. Ausreichende Energieversorgung wird erreicht durch ausgewogene, gekochte Mahlzeiten, zur richtigen Zeit gegessen“, sagt Irene

„Frühstücke alleine, teile das Mittagessen mit deinem besten Freund und das Abendessen schenke deinem Feind.“

Aus dem Chinesischen

Hewarth. In der TCM werden regelmäßige Essenszeiten hochgehalten. Laut Organuhr ist die Magen-/Milz-Energie von 7.00 bis 11.00 Uhr am besten. Da ist das Verdauungsfeuer besonders wirkungsvoll. Ab 19.00 Uhr wird der Magen „aus“. Für die Chinesen ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit, das Abendessen sollte früh eingenommen werden. „Nicht hastig essen oder dabei über Sorgen und Probleme sprechen, das kann die Verdauung stören“, sagt Hewarth. „Wer das Frühstück auslässt, bei dem bekommt die Milz wenig Energie und die muss sie sich von der Niere holen, was sich auf die geistige Leistungsfähigkeit negativ auswirken kann“, erklärt die TCM-Expertin.

2. Das Herz und unsere Vitalität

Unser Lebensmotor beherbergt den Geist, in der TCM „Shen“ genannt. Damit meint man die gesamte Vitalität eines Menschen. Er befähigt uns klar und präzise zu denken, viel und schnell aufzunehmen, Informationen im Langzeitgedächtnis abzuspeichern und von dort wieder abzurufen. Ist die Herz-Energie schwach, werden wir vergesslich. Wer ein starkes Herz und einen gesunden Geist hat, dem sagt man ein gutes Gedächtnis nach, seine Erkenntnisfähigkeit ist geschärft, er handelt intelligent. Reizüberflutung, emotionale Belastung, Stress, Schlafmangel, zu viel Alkohol und Drogen. Mit Melisse, Baldrian, Passionsblumen- und Lavendelblüten sowie Herzgespann nährt man das



Hirse stärkt genauso wie etwa Nüsse die Energie der Mitte und Verdauung.



Extremes Sporteln und Auspowern ohne genügend Regeneration können die Nieren-Energie schwächen

Herz und besänftigt den unruhigen Geist. Kopf- arbeiter sollten bitter-erfrischende Nahrungs- mittel wie Endivien, Chicorée, Radicchio und Rote Rüben essen.

3. Die Niere und unser Wille

Die Niere nährt das Gehirn und ist Sitz der Wil- lenskraft. Starke Nieren-Energie sorgt für ein optimales Kurzzeitgedächtnis. „Interessant ist der Zusammenhang zwischen Nierenschwäche von alten Menschen und der Vergesslichkeit“, sagt Hewarth. Die Niere wird durch ausrei- chend Schlaf und harmonischen Lebensrhyth- mus, sprich gute Work-Life-Balance gestärkt. Warmes Frühstück mit einem Getreidebrei, Beeren, Weintrauben, Nüsse, Suppen, Kompot- te und Eintöpfe nähren die Niere. Wenig Kaf- fee, wenig schwarzen Tee und Alkohol sowie Gegrilltes oder Gebratenes zu sich nehmen. Angst, Panikzustände, körperliche und psychi- sche Überlastung, Strahlen-/Chemotherapie und Extremsport können die Nieren belasten.

Anspannung braucht Entspannung

In der TCM wird der Balance zwischen Akti- vität und Ruhe, zwischen An- und Entspan- nung große Aufmerksamkeit zuteil. So sollte auch nach spätestens 90 Arbeitsminuten wie- der eine kurze Pause eingelegt werden. Diese

TIPP

Das warme Frühstück

Eine Tasse voll Hirse waschen und anrösten, mit Wasser oder Soja-/ Hafermilch aufgießen, köcheln lassen. Nach Geschmack Rosinen, Zimt dazugeben, mit einem Schuss Honig oder Ahornsirup süßen. Mit Apfelmus servie- ren. Wer es in der Früh nicht gerne süß hat, kann auch ein Omelett essen oder eine Ge- müsesuppe löffeln.

kann man für Qigong, ein paar Atemübungen, für Bewegung an der frischen Luft oder einen leicht verdaulichen Snack nutzen.

Atem-Meditation für müden Geist

(Frischekick bei geistiger Erschöpfung.)

- Sich bequem auf einen Stuhl setzen und die Hände auf den Oberschenkeln ablegen.
- Die Augen schließen und die Gedanken ziehen lassen wie die Wolken am Himmel.
- Dem Herzzentrum in der Mitte der Brust ein Lächeln schenken.
- Drei langsame und ruhige Atemzüge neh- men. Tief in den Bauch hinunter atmen. Den Zügen mit dem Geist folgen.
- Dann einfach still sitzen und an nichts mehr denken, nur SEIN und entspannen.
- Danach die Handflächen aneinanderreiben und sie auf die geschlossenen Augen legen, diese wach klopfen und öffnen. Das Gesicht massieren.

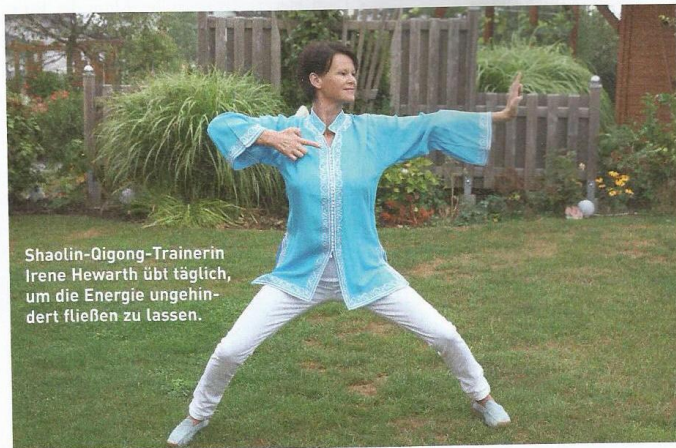
Qigong für Energie ins Oberstübchen

Diese altchinesische Kunst der Energieaktivie- rung schafft optimale Voraussetzungen für Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Qigong ist neben Kräuter-Therapie, 5-Elemente-Ernäh- rung, Akupunktur und Tuina-Massage eine der fünf Behandlungssäulen der TCM, um →

die Selbstheilung zu aktivieren, Energieblockaden zu lösen, mehr Freude und Ruhe zu erleben. Qigong arbeitet bewusst mit der Lebensenergie. „Viele Menschen können sich schlecht konzentrieren, weil ihr ‚nicht geschulter‘ Geist, wie man im Chinesischen sagt, wie ein Wildpferd überall umherschweift“, erklärt die Shaolin-Qigong-Trainerin Hewarth, die seit knapp 20 Jahren mit einem Shaolin-Meister übt.

Effektiv und rasch erlernbar

Qigong hilft, den Geist besser zu kontrollieren und die Aufmerksamkeit bewusster zu lenken. „Seit ich Qigong täglich praktiziere, fühle ich mich leistungsfähiger, ausgeglichener, konzentrierter und als Ganzes stabiler“, sagt die 45-jährige Linzer Qigong-Lehrerin. Die Übungen sind effektiv und rasch erlernbar. Alles, was man dazu braucht, sind die Fähigkeit, 15 Minuten aufrecht stehen zu können, ein offenes Herz und der Wunsch, seinem Wohlbefinden etwas Gutes zu tun. „Im Shaolin-Qigong gibt es Spezialübungen. Doch das Chi sucht sich seinen Weg und wirkt dort, wo es benötigt wird“, sagt Hewarth. Die Übungen lösen, salopp ausgedrückt, einen Knopf im Energiesystem auf, sodass es zu Stress- und Schmerzreduktion kommt, Schlafstörungen verschwinden, das Immunsystem aktiviert wird, Blutdruck und Blutzucker sich stabilisieren. Der Übende sollte sich 15 Minuten täglich diesem Dialog mit seiner Lebenskraft widmen. Denn dort wo Chi fließt, fließt Leben! ■



Shaolin-Qigong-Trainerin Irene Hewarth übt täglich, um die Energie ungehindert fließen zu lassen.

INFO

Tagesseminare
mit Shaolin-Qigong-
Lehrerin Irene
Hewarth in Linz:

3.10. „Stärkung
der Immunkraft“ –
ÜBUNGEN für Lunge,
Dickdarm und Haut
21.11. „Eintauchen in
die Ruhe und Stille“ –
ÜBUNGEN für Niere,
Blase und Ohren

www.shaolinqigong.at
Tel. 0664 21 22 192

ÜBUNGEN

DIE GROSSE WINDMÜHLE

Übung zur Stärkung der Verdauung

- Man steht entspannt, mit beiden Füßen parallel und schön aufrecht.
- Die Arme locker seitlich nach unten hängen lassen.
- Die Handflächen zeigen nach hinten.
- Einen Arm heben und im Kreis nach hinten drehen.
- Der Blick folgt der Hand.
- Mit jedem Arm 5- bis 10-mal praktizieren.
- Wichtig: Der Blick folgt dem Arm.
- Atmung: Nach oben einatmen, nach unten ausatmen.

Wirkung

- Stärkt die inneren Organe (Miltz, Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber).
- Gibt mehr innere Kraft.



DIE NIERENTROMMEL

Übung zur Stärkung der Nieren-Energie

- Man steht aufrecht und entspannt an einem ruhigen Ort.
- Mit den Händen eine Faust formen.
- Nach vorne beugen und dabei einatmen.
- Nach hinten beugen und ausatmen.
- Währenddessen mit dem Handrücken der Faust sanft auf die Nieren-Gegend klopfen.
- Das Ganze 7- bis 12-mal wiederholen.
- Nachspüren und mit einer Gesichtsmassage abschließen.

Wirkung

- Kräftigt die Nieren.
- Stärkt die Willenskraft.
- Erhöht die Vitalität.
- Nährt das Gehirn.

