

# Der Stoffwechsel und der Funktionskreis der Milz

in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Mitte liebt

---

*Kochen*

# INHALT

Die Milz - Unsere Mitte .....	3
Yi - Die Seele der Mitte und ihre Emotionen .....	3
Aufgaben der Mitte .....	4
Stoffwechsel und die Energiegewinnung .....	4
Trocknen und Entschlacken .....	5
Haltefunktionen.....	5
Schwäche der Mitte.....	6
Die Pflege der Mitte .....	7
Essen - Was und wie.....	7
...und wann .....	8
Kochen und andere Zubereitungsarten .....	9
Die Mitte liebt's gelb und süß .....	10
Entlasten .....	10
Der Getreidebrei .....	11
Sehr Empfehlenswerte Lebensmittel* .....	12
Liste der zu meidenden Nahrungsmittel.....	13
Extreme Kälte und Schwäche der Mitte = Milz-Yang-Xu .....	14
Moxen des Akupunkturpunktes Magen36 „Heimat des Qi“ .....	14
Bilder, Literatur und Quellennachweise .....	15

## DIE MILZ - UNSERE MITTE<sup>1</sup>



Die Milz steht im Mittelpunkt. Und das nicht nur, weil sie anatomisch zusammen mit dem Magen in der Mitte des Körpers Platz genommen hat. Milz und Magen zusammen bilden gewissermaßen den Mittelpunkt der Energiegewinnung und des Stoffwechsels. Dabei ist die Milz als Speicherorgan quasi die „Chefin“ und der Magen als Hohlorgan die „Sekretärin“. Wie im realen Leben arbeitet die Sekretärin der Chefin zu und schützt sie vor Angriffen. Beide Organe zusammen gehören dem Funktionskreis Milz an. So ein Funktionskreis umfasst

aber noch viel mehr als nur einzelne Organe. Jeder Funktionskreis ist mit der Kontrolle über bestimmte Gewebearten, Sinnesorgane und Wahrnehmungen betraut. So sind dem Funktionskreis Milz das Bindegewebe, das Fettgewebe, die Bänder, der Mund und damit auch der Geschmack als Sinneswahrnehmung zugeordnet.

Da die Milz die Chefin ist, werde ich hier hauptsächlich auf diese eingehen. Und um einer Verwechslung mit der Milz, so wie wir sie in der westlichen Medizin sehen, vorzubeugen, bezeichne ich die Milz hier als „Mitte“.

## YI - DIE SEELE DER MITTE UND IHRE EMOTIONEN

Es ist eine alte schamanische Lehre, die Lehre der Organ-Seelen oder auch Geister, wie man sie nennt. Und der Schamanismus ist der Ursprung der Traditionell Chinesischen Medizin TCM.

Entsprechend dieser alten Lehre betreten fünf Seelen den Körper zum Zeitpunkt der Zeugung. Sie alle haben unterschiedliche Behausungen.

Yi<sup>2</sup> ist der Geist der Milz. Er lässt sich als bodenständige Weisheit, als praktische Intelligenz, als Verstand oder Logik verstehen. Eindrücke, Gedanken, Informationen werden mit dem Verstand aufgenommen und bewertet. So sind die Aufgaben des Yi das Einordnen und Strukturieren von Erfahrenem und Gelerntem durch den Verstand genauso, wie die Verarbeitung der Nahrung durch die Verdauungsfunktionen. Brauchbares wird angenommen, Unbrauchbares verworfen - damit es nicht als Ballast mitgeschleppt werden muss. Und das auf mentaler und materieller Ebene.



---

<sup>1</sup> Alle hier beschriebenen Theorien stammen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ihnen liegen keine wissenschaftlichen Erkenntnisse zugrunde. Auch wenn ich persönlich diese Theorien sehr schlüssig finde, finden diese Theorien keine Anerkennung durch die Schulmedizin.

<sup>2</sup> Yi = chin., das Denken

Vielleicht, weil die energetische Funktion der Mitte so grundlegend ist, gehört die Energie-Leitbahn<sup>3</sup> der Mitte zu den ersten Leitbahnen, die der menschlicher Körper ausbildet. Dennoch braucht das System der Mitte bis zur vollständigen Reife noch ungefähr sieben Jahre. Erst dann kann der Mensch abwägen, was für ihn brauchbar und zuträglich ist, oder was er lieber wieder ausscheidet - in materieller und geistiger Hinsicht. Und so ist das siebte Lebensjahr ein Jahr, in dem die Kinder reif sind, um logisch zu denken, um zu lernen und um das Gelernte einzusortieren und im Gedächtnis zu behalten. Kurz: Sie sind schulreif.

Ein gesunder Yi sorgt für klare Gedanken, für Struktur, Intellekt und für eine gesunde Mitte. Der Mensch fühlt sich in seiner Mitte und befindet sich mit sich und mit seinem Leben im Einklang. Und das bringt Sympathie. Eine gesunde Milzpersönlichkeit ist wie eine Mutter, die alle Menschen in die Mitte nimmt, die gern umarmt und jeden einschließt.

Auf der Kehrseite kann die Fürsorge für andere vielleicht auch mal ein bisschen übers Ziel hinausschießen, wenn man sich zu viele Gedanken macht. Sich um alles sorgt und ins Grübeln kommt. Grübeleien sind Verdauungsstörungen auf psychischer Ebene. Man kaut immer wieder dieselben Gedanken durch und kann sich nicht entscheiden, was Ballast ist, wovon man sich loslösen müsste. So kann zu viel Geistesarbeit die Mitte schwächen. Also auch zu viel Lernen, Denken, Informationen sammeln oder permanent erreichbar sein.

## AUFGABEN DER MITTE

### STOFFWECHSEL UND DIE ENERGIEGEWINNUNG

Die Aufgabe der Mitte ist der Wechsel von Aufnahme und Abgabe, also das Verdauen von allem, was in den Körper gelangt. Der Magen wärmt, durchmischt und verflüssigt die Nahrung, sodass die Mitte aus der „warmen Suppe“ mit Leichtigkeit Energie = *Qi* bereiten kann. Dieses *Qi* ist die sogenannte Nachhimmels-Energie, eine Form der Energie, die der Körper nach der Geburt selber herstellen kann, die alles im Körper im Fluss hält. Sie bildet den Antrieb und die Motivation. Sie bildet die Kraft für die Atmung, für die Bewegung, für den Stoffwechsel und das Denken. Sie liefert sogar die Basis für den Aufbau von Substanz und Blut. Aus diesem Grund wird der optimalen Gewinnung von *Qi* eine wesentliche Bedeutung beigemessen.

Und dafür sind intakte Verdauungsorgane, gute Lebensmittel, die reich an *Qi* sind, und passende Zubereitungsmethoden notwendig.

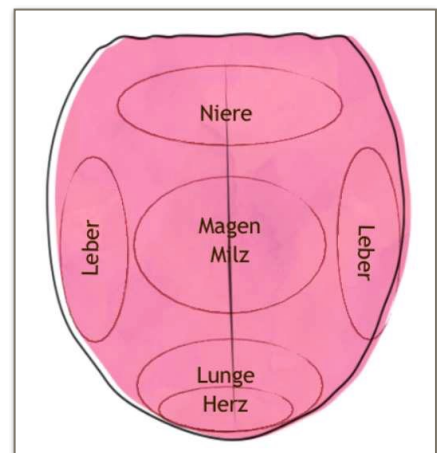
---

<sup>3</sup> Energie-Leitbahnen nennt man in der TCM auch Meridiane. Sie sind nicht sichtbar, können von sensiblen Menschen allerdings ertastet werden. Aus Sicht der TCM fließt in den Leitbahnen das *Qi*, also die Lebensenergie. Über die Akupunktur können Leitbahnen und das *Qi* beeinflusst werden.

## TROCKNEN UND ENTSCHLACKEN

Die Mitte hat noch weitere Aufgaben: Sie trocknet Feuchtigkeit, die sich beim Stoffwechsel ansammelt und den Körper belasten könnte. Deshalb zählt die Mitte in der TCM zu den Entgiftungsorganen. Ihre gute Arbeit verhindert Schlackenbildung und Übersäuerung und sogar die Anhäufung gedanklichen Mülls. Ist die Mitte überlastet, bleibt die Feuchtigkeit liegen. Es folgen Verschlackung, Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen und die Bildung von Schleim. Letztendlich versucht der Körper, diese Feuchtigkeit aus allen möglichen Körperöffnungen herauszubekommen: als Schnupfen, Bronchitis, Ergüsse in den Ohren oder auch als Ausfluss. Ist das nicht möglich, weil die Körperöffnungen vielleicht verschlossen sind oder die Ausscheidungen unterdrückt werden, lagert sich die Flüssigkeit im Körperinneren an. Es entstehen Schweregefühl, Ödeme oder sogar Knötchen.

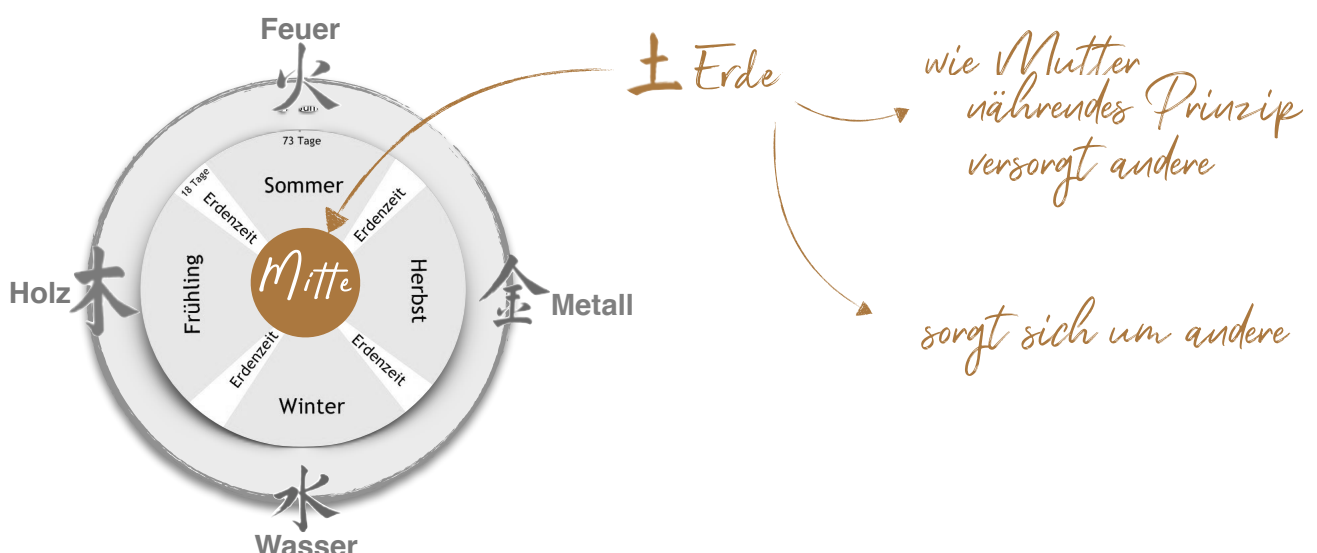
In der Praxis sehe ich die Feuchtigkeit aber nicht nur an der Symptomatik, sondern auch an der Zunge. Denn die Zunge zeigt als Verlängerung aller Schleimhäute den Zustand im Inneren des Körpers. So erscheint die Zunge bei zu viel Feuchtigkeit im Körper geschwollen und vergrößert. Manchmal ist sie sogar so groß, dass sie nicht mehr passgenau im Mund sitzt, sondern gegen die Zähne stößt. Es entstehen sogenannte Zahneindrücke auf der Zunge. Zwar sehen diese Zahneindrücke hübsch aus, wie eine kleine Häkelkante, aber nichtsdestotrotz sind sie ein pathologisches Zeichen und sollten behandelt werden.



Die Zunge mit den Projektionszonen der Funktionskreise nach der TCM

## HALTEFUNKTIONEN

Die Mitte als Zentrum des Körpers wird in der TCM mit der Erde, unserer Heimat gleichgesetzt. Die Erde nährt alles Leben und verzeiht dem Menschen immer wieder einen zerstörerischen Umgang mit ihr. Wie eine Mutter. Deshalb ist die Mitte



auch die „Mutter aller Organe“. Sie achtet darauf, dass alle Gewebe und Organe gut versorgt sind, ihre Elastizität behalten und brav an ihrem Platz bleiben. Ist die Mitte schwach, können Gewebe ihren Platz verlassen, sie leiern aus. Die Folgen zeigen sich als Blasensenkung, Hämorrhoiden, Krampfadern, Schlupflider oder Hängebrüste.

## SCHWÄCHE DER MITTE

Während zu viel Geistesarbeit die Mitte und damit auch den Stoffwechsel belastet, können regelmäßige Pausen die Energie wieder ausgleichen. Nehmen Sie sich die Muße, immer wieder mal zwischendurch geistig abzuschalten.



Und nehmen Sie sich die Zeit, in Ruhe zu essen. Fernsehen oder Lesen während des Essens verlagern die Energien von der Mitte in den Kopf. Es fehlt die Verdauungsenergie.

Auch die Lebensmittel selber haben einen sehr großen Einfluss auf die Gesundheit der Mitte. Dass sie überhaupt kein Fastfood, keinen Zucker und keine zu fetten Speisen verträgt, ist sicherlich jedem verständlich. Aber dass in den meisten Fällen sogar Milchprodukte oder Rohkost die Mitte schwächen, möchte ich kurz erklären:

Während bei uns im Westen fast ausschließlich der laborchemische Nachweis der Inhaltsstoffe eines Lebensmittels darüber entscheidet, ob es gesund oder ungesund ist, bewertet die TCM nach ganz anderen Gesichtspunkten. Hier zählen die Farbe, der Geschmack und die thermische Wirkung. Und genau diese thermische Wirkung lassen Rohkost und Milch für viele Menschen ungesund werden. Denn beide wirken im Körper kühlend und befeuchtend, bzw. schleimbildend. Insofern sind sie von Vorteil, wenn im Körper eine Hitze mit Trockenheit besteht, was beispielsweise bei einer Erkältung mit trockenem Reizhusten der Fall ist. Bei gesunden Menschen, die vielleicht sogar noch ein bisschen fröstelig sind, bewirken sie aber eine übermäßige Abkühlung des Verdauungsfeuers und damit eine Schwächung des Stoffwechsels.

Zusammenfassung möglicher Symptome einer Schwäche des Milzfunktionskreises

Symptom	weil
Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Heißhungerattacken, Blähungen	Das Verdauungsfeuer brennt nicht ausreichend. Die Kochungsprozesse, und damit der Stoffwechsel, sind unzureichend.
Müdigkeit	Eine schwache Mitte kann nur wenig Energie herstellen.
Infektanfälligkeit	Wenig Energie kann nur wenig Abwehrenenergie herstellen.
Heuschnupfen, Allergien und Unverträglichkeiten	Die Abwehrkraft versucht, unerwünschte Feuchtigkeit auszuscheiden.

Symptom	weil
Konzentrationsstörungen	Das Denken ist die Fähigkeit einer starken Mitte.
Wasseransammlungen und Einlagerungen, Schweregefühl, Sekretionen	Die Mitte ist zu schwach, um Stoffwechselendprodukte zu trocknen. Sie werden eingelagert oder über Nase, Ohren, Augen, Genitalien usw. ausgeschieden.
Verschlackung, Gewichtszunahme	Die Stoffwechselendprodukte können wegen der schwachen Mitte nicht ausgeschieden werden.
Krampfadern und andere Hängekrankheiten	Die Mitte kann ihrer Aufgabe des Haltens nicht nachkommen. Bänder, Gefäße oder Gewebe leiern aus.

## DIE PFLEGE DER MITTE

### ESSEN - WAS UND WIE...

Natürlich soll Essen satt machen. Und es soll Energie geben. Auf keinen Fall sollte das Essen Sie ausknocken...und in ein Suppenkoma manövrieren. Es soll Ihnen aber auch Freude und Genuss bereiten. Ein Herumstochern im morgendlichen Frühstücksbrei verhindert eine optimale Verdauung. Versuchen Sie deshalb, meine Vorschläge zwar umzusetzen, aber vielleicht brauchen Sie eine individuelle Abwandlung mit Kräutern und Gewürzen. Deshalb gilt als oberste Prämisse: essen Sie mit Freude. Sorgen Sie für eine einladende Atmosphäre. Entfernen Sie Arbeitsmaterialien vom Esstisch, benutzen Sie das gute Geschirr mit dem Goldrand und vielleicht stellen Sie auch noch ein Blümchen mit auf den Tisch. Behandeln Sie sich so, wie Ihre besten und liebsten Gäste.

Und wenn Sie dann noch darauf achten, möglichst saisonale und regionale Lebensmittel zu erwerben, die bestenfalls aus ökologischer Landwirtschaft stammen, dann haben Sie die besten Voraussetzungen zum Gesund werden.

#### MILZ-TEE AUS MAISBART \*

3 El Maisbart mit 500 ml Wasser kurz aufkochen lassen, 10 Minuten ziehen lassen.

Mögen Sie es gern süß? Dann geben Sie einfach eine kleine Süßholzwurzel dazu.

In einer Thermoskanne bleibt der Tee schön warm, so dass der über den Tag verteilt getrunken werden kann.

Trinken Sie den Tee als Kur über vier Wochen.

Übrigens ist der Maisbart-Tee auch für Kinder jeden Alters geeignet. Er bewahrt das Qi bei erhöhtem Denkpensum.

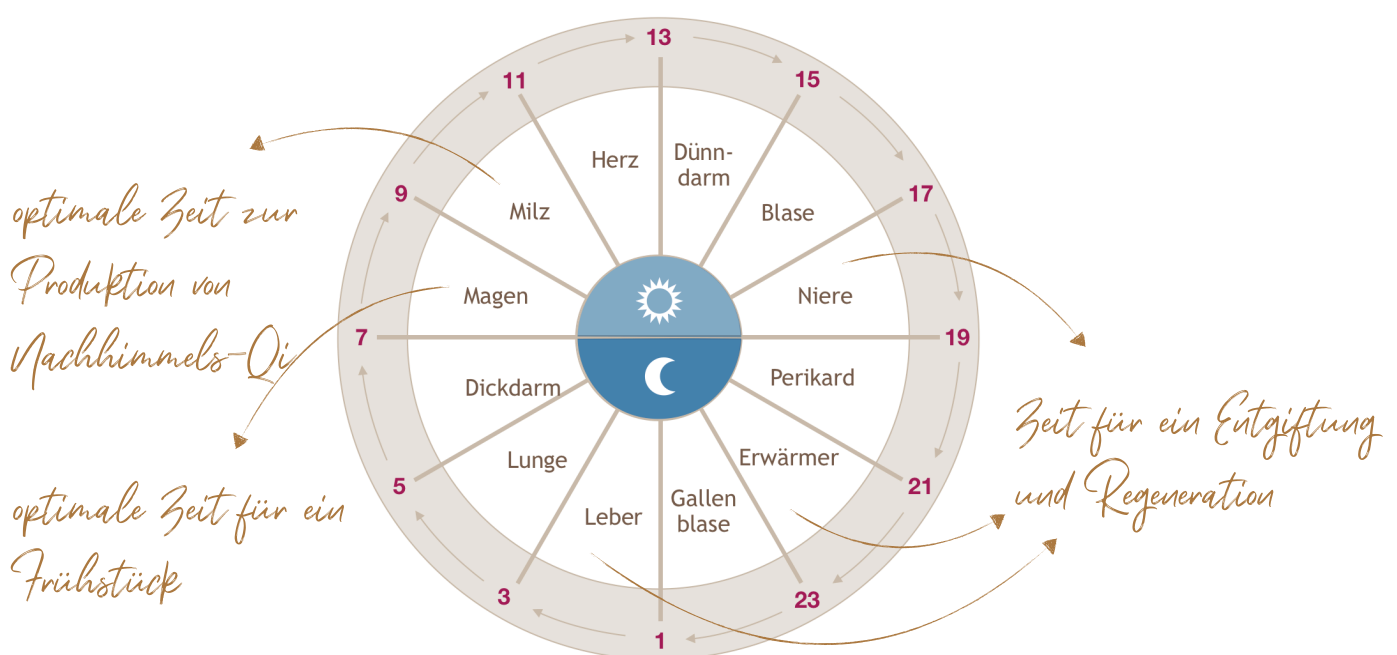
\* Maisbart erhalten Sie in der Glückauf Apotheke und Bad Salzdetfurth

## ...UND WANN

Es waren die Beobachtungen der Natur, die in der Chinesischen Medizin die Erkenntnis brachten, dass jeden Tag, innerhalb von 24 Stunden, jeder Organ-Funktionskreis für zwei Stunden eine Hochzeit hat. Zu dieser Zeit wird das entsprechende Organ mit besonders viel Energie versorgt und ist dann ausgesprochen leistungsstark.

Die Verdauungsorgane haben ihr Energiemaximum am Morgen: Der Magen zwischen 7 und 9 Uhr, danach die Milz zwischen 9 und 11 Uhr. Daraus ergibt sich die Empfehlung der TCM, die üppigste Mahlzeit am Morgen zu essen, vorzugsweise zur Magenzeit. Genau dann hat der Magen viel Kraft für das Durchmischen und Erwärmen des Nahrungsbreies zur Verfügung. Das darauffolgende Energiehoch der Milz verhilft dieser dann zu einer optimalen Gewinnung von Qi. Und damit zu einer Produktion an Nachhimmels-Energie. Das ist auch der Grund, weshalb in der Chinesischen Medizin das Auslassen von Mahlzeiten, vor allem vom Frühstück, als belastend für die Gesundheit beschrieben wird. Spätes Essen nach 18 Uhr sollten Sie vermeiden. Denn dann sind die Verdauungskräfte schwach, während der Entgiftungsfunktion und Regeneration des Körpers energetisch gefördert werden. Sind jetzt noch Verdauungsprozesse im Gang, behindern sich Verdauung und Entgiftung bzw. Regeneration gegenseitig.

Um dem Verdauungssystem die Arbeit zu erleichtern und die optimale Verstoffwechslung der Nahrungsbestandteile, Vitamine und Mineralien zu gewährleisten, sollten Sie nur drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen und, wenn es Ihre Konstitution zulässt, auf Zwischenmahlzeiten verzichten. In den 4-6 Stunden Nahrungskarenz zwischen den Mahlzeiten geben Sie Ihrer Mitte ausreichend Zeit, die Nahrung optimal zu verdauen.



Die Organuhr nach der TCM



## KOCHEN UND ANDERE ZUBEREITUNGSARTEN



Die Mitte liebt Gekochtes! Oder Gedünstetes. Denn daraus kann sie mit Leichtigkeit Energie herstellen. Das Verdauen von Rohkost ist dagegen für die Mitte Schwerstarbeit und raubt ihr Energie, die dann nicht mehr für die Versorgung des Körpers zur Verfügung steht.

Dabei ist das Wichtigste das gekochte Frühstück. Ob nun herzhaft oder süßlich, ist unerheblich. Probieren Sie verschiedene Geschmacksrichtungen aus und spüren Sie, wie lange Sie ein Getreidefrühstück satt hält und wie lange ein eiweißreiches Frühstück.

Denn auch in diesem Bereich sind wir alle verschieden und haben unterschiedliche Bedürfnisse. Da kann es also genauso gut eine Reispfanne, eine Suppe oder ein Rührei sein, oder eben auch ein Brei aus Dinkelgrieß, Haferflocken oder Hirse.

## FERTIGPRODUKTE, FAST-FOOD UND CONVENIENCE-FOOD

Vieles, was durch Fortschritt der Technik zu wunderbaren, zeitsparenden Methoden der Nahrungszubereitung geworden ist, betrachtet eine naturheilkundliche Denkweise als ungesund. Werden etwa die allerbesten Zutaten in großen Fabriken unendlich vielen Verarbeitungsschritten oder chemisch-physikalischen Prozessen unterzogen, bleibt vom lebensnotwendigen *Qi* nicht mehr viel übrig. Deshalb gilt in der TCM jedes Fertiggericht, jedes Tütensüppchen und jede Tiefkühlpizza als *qi*-los.

Und genauso *qi*-los sind Lebensmittel nach der Zubereitung in der Mikrowelle.

Denn die Mikrowellenstrahlung erzeugt ein hochfrequentes Wechselstromfeld („Magnetron“), das die Wassermoleküle des bestrahlten Nahrungsmittels viele Male pro Sekunde umpolt und dadurch in Bewegung bringt. Durch diese bis zu 5 Milliarden Schwingungen pro Sekunde wird im Nahrungsgut eine Reibungshitze erzeugt, die es von innen heraus erhitzt und gleichzeitig zu Veränderungen der Molekülstruktur und der Zellwände führt. Damit wird die natürliche Struktur unserer Lebensmittel empfindlich verändert. Auch wenn chemische Untersuchungen beweisen, dass Lebensmittel bei der Zubereitung in der Mikrowelle eine gute Nährstoffbilanz zeigen, erfahren sie einen Verlust von 60 bis 90% ihrer Vitalenergie *Qi*- und das in allen getesteten Nahrungsmitteln.

So konnte in Untersuchungen festgestellt werden, dass das Blutbild von Menschen nach dem Verzehr von Mikrowellenkost negativ verändert ist. Die roten und weißen Blutbestandteile zeigen sich „gestresst“. Vermutungen zufolge erkennt der Körper die Mikrowellenkost als fremd an und muss die Aktivität des Immunsystems entsprechend anpassen.

Doch nicht nur das. Mittlerweile gilt es als bewiesen, dass die Mikrowellenkost zu einer erhöhten Aufnahme von Giften aus dem Blut führt. Denn eigentlich ist das Gehirn über eine sogenannte „Blut-Hirn-Schranke“ vor Giften geschützt. Mikrowellenkost jedoch stört diese Schranke, so dass Gifte aus Kosmetika,

Nahrungsmittel oder auch aus der Umwelt es leicht haben, den Gehirnstoffwechsel zu stören.

Sicherlich macht uns die Mikrowelle nicht von heute auf morgen krank und stört die Körperfunktionen auch nicht, wenn wir sie sporadisch verwenden. Wenn jedoch täglich Nahrung in der Mikrowelle zubereitet oder erwärmt wird, kann das der berühmte Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt...

## DIE MITTE LIEBT'S GELB UND SÜß

Die Mitte liebt die Farbe gelb, die Farbe der Erde. Und damit liebt die Mitte alle gelben, gelbbraunen und orangenen Lebensmittel wie Kartoffeln, Karotten, Kürbis, Mirabellen oder Getreide.

Die Mitte liebt es aber auch süß. Damit meint man die natürliche Süße in Kartoffeln, Karotten, Fenchel, Kürbis, Rüben und Getreide. Die Kombination von gelb und natürlich süß ist für die Mitte besonders stärkend. Sie sehen, viele Lebensmittel vereinen von Natur aus schon beide Qualitäten in sich. Eine Auflistung der „Lieblingsspeisen“ finden Sie in der rechts stehenden Tabelle.

Zucker gehört leider nicht zu den natürlichen Süßungsmitteln. Denn durch das Entfernen aller Pflanzenteile und der anschließenden Raffinierungsprozesse wird Zucker zu einem schädlichen Süßungsmittel. Es gibt sogar Naturheilkundler, die verlangen, dass Zucker in den Giftschrank gehöre. Und da macht es auch keinen Unterschied, ob es sich um weißen Haushaltszucker handelt oder um Rohrzucker, braunen Zucker, Rübensaft, Glukose oder sonst was.

Also, legen Sie sich nicht mit Zucker an. Der ist raffiniert:)

## ENTLASTEN

Die Milz produziert *Qi* und vollbringt, neben dem Stoffwechsel, auch die Entgiftungsarbeit im Körper. Deshalb lässt sich die Gesundheit der Mitte mit Entlastungstagen unterstützen. Und Entlastung meint Entlastung auf alimentärer genauso wie auf geistiger Ebene. Legen Sie gerne mal eine Denkpause ein.

Eine Entgiftung oder auch Fasten, wie sie in der Naturheilkunde oder auch in verschiedenen Gesundheitsbüchern propagiert werden, sind in der TCM nicht üblich. Eben deshalb, weil die TCM davon ausgeht, dass die Mitte einen Großteil der Nachhimmels-Energie *Qi* bildet.

Also jenen Teil der Lebenskraft, der die tägliche Energie für Körper und Geist bildet.

Fasten setzt die Mitte unter Druck. Wie soll sie *Qi* bilden ohne die Energie in der Nahrung? Anstatt zu Fasten setzt die TCM auf Entlasten<sup>4</sup>. Ich denke, es versteht sich von selbst, zur Entlastung der Mitte so wenig Schadstoffe wie nur irgend

### ZUBEREITUNG EINES CONGEEES

Reis im Verhältnis 1:10 mit Wasser in einem grossen Topf ohne Salz aufkochen. Auf kleiner Flamme mit Deckel etwa 2 Stunden lang köcheln.

So ein Reis-Congee kann für 3-4 Tage vorgekocht werden.

<sup>4</sup> Näheres zum Fasten finden Sie in der Pinnwand vom Frühjahr 2017.

möglich aufzunehmen. Also keine Zusatzstoffe, Konservierungsmittel, Farbstoffe. Die Nahrung soll so pur wie nur möglich sein, also so wenig wie möglich industriell verarbeitet, kein Fastfood, und auch keine Fertiggerichte.

Essen Sie für einige Tage nur gekochtes Gemüse mit Kräutern und Gewürzen. Alternativ können Sie eine Mahlzeit am Tag durch ein sogenanntes Congee, also einen lang gekochten Reisbrei, ersetzen. Dieser ist das Hauptgericht in der chinesischen Küche. Millionen Chinesen nehmen den Congee mindestens 1x am Tag, meist morgens, zu sich und pflegen damit ihre Verdauung und ihre Mitte.

## DER GETREIDEBREI

### 1. VORBEREITUNG

Gut gewaschene Hirse in der doppelten bis zweieinhalbfachen Menge Wasser und einer Prise Salz auf dem Herd zum Kochen bringen. Dann auf kleiner Hitze die Hirse mindestens 30 Minuten ausquellen lassen.

Um Zeit zu sparen, bereiten Sie sich eine ganze Wochenportion zu und bewahren diese im Kühlschrank auf.

### ALTERNATIVEN ZUR HIRSE:

Amarant	reich an Eiweiß, Eisen u.a.
Buchweizen	glutenfrei, reich an Eiweiß
Dinkel	stärkt Substanz und die Milz
Grünkern	stärkt Substanz und die Milz
Hafer	wärmt, stärkt Mitte und Qi
Maisgrieß	glutenfrei,
Quinoa	reich an Eiweiß, Eisen u.a.
Reis	stärkt Mitte, entschlackt
Roggen	stärkt Geist, vertreibt Nässe
Weizen	nährt, befeuchtet

### 2. AM MORGEN

Geben Sie zur Hirse Früchte der Saison oder Gemüse und Gewürze. Alles zusammen anschließend in ein wenig Wasser, Butter, Kokos-, Nuss- oder Getreidemilch erwärmen. Für einen sättigenden Getreidebrei geben Sie pro Portion 1 Tl. Mandelmus oder Sahne dazu.

### GEWÜRZE FÜR DIE MILZ

Anis, Fenchelsamen, Kardamom, Nelke, Sternanis, Vanille, Zimt

Bohnenkraut, Basilikum, Dill, Curcuma, Koriander, Kümmel, Lorbeerblatt, Muskat, Knoblauch, Petersilie, Thymian, Oregano, Rosmarin, Majoran, Liebstöckel, Salbei

### 3. HIGHLIGHTS

Nach Wunsch den Brei mit einem Topping versehen. Zum Beispiel mit gerösteten Mandeln. Dazu rösten Sie Mandelblättchen in einer Pfanne bis sie leicht Farbe annehmen. Geben Sie 1 Tl. Honig oder Agavensirup dazu. Das Topping lässt sich wunderbar am Vorabend vorbereiten.

### TOPPING

Kokosnuss  
Mandeln  
Mohn, gemahlen  
Nüsse  
Pinienkerne  
Pistazien  
Sesam  
Sonnenblumenkerne  
Sprossen

## SEHR EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL\*

<b>Getreide</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reis, Dinkel, Grünkern, Roggen, Hafer, Hirse, Polenta, Mais, Buchweizen, gekeimte Gerste, Quinoa, Amarant</li> <li>• ab und zu: Knäckebrot aus Roggen oder Dinkel, getoastetes Brot</li> </ul>
<b>Obst gedünste, Kompott</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gelbe Früchte, süße Äpfel, Aprikosen, Birnen, Erdbeeren, Feigen, süße Kirschen, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Stachelbeeren, rote Trauben</li> <li>• Trockenfrüchte wie (chin.)Datteln, Feigen, Rosinen</li> </ul> <p>Die Früchte sollten NICHT roh gegessen werden. Dünsten Sie sie an oder essen Sie Früchte als Kompott.</p>
<b>Gemüse und Hülsenfrüchte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle gelben Gemüsesorten, Fenchel, Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Paprika, Oliven, Rote Bete, Süßkartoffeln, glasig gedünstete Zwiebeln</li> <li>• Kohl: Rosenkohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Weißkohl mit verdauungsfördernden Kräutern gekocht, um Blähungen vorzubeugen.</li> <li>• Pilze, Champignons, Austernpilze, Shitake</li> <li>• Bohnen alle Arten, Erbsen, Kichererbsen</li> </ul>
<b>Fleisch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gans, Huhn, Hühnerbrühe, Wachteln, Pute,</li> <li>• Hase, Hirsch, Kalb, Lamm, Reh, Rindfleisch, Rindfleischkraftbrühe, Wildschwein</li> </ul>
<b>Fisch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aal, Barsch, Forelle, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen Thunfisch</li> <li>• Muscheln, Shrimps</li> </ul>
<b>Milch, Tierprodukte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schafmilch, Schafkäse,</li> <li>• Mandelmilch, Reismilch, Sojamilch (leicht kühlend)</li> <li>• Ei</li> </ul>
<b>Öle, Fette</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kürbisöl, Sojaöl</li> </ul>
<b>Nüsse Samen Kerne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erdnüsse, Esskastanien, Haselnüsse, Kokosnuss, Mandeln, Maronen, Pinienkerne, Pistazien, Walnüsse</li> <li>• Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne</li> </ul> <p>Vorsicht mit Erdnüssen, oft gibt es hier eine Neigung zu Allergien. Weiterhin sind Erdnüsse sehr schwer verdaulich. Essen Sie sie nicht am Abend und nur in roher Form, also nicht die gesalzenen und gerösteten Erdnüsse aus Tüten...:)</p>
<b>Gewürze, Kräuter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anis, Curcuma, Fenchelsamen, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Lorbeerblatt, Muskat, Nelke, Sternanis, Vanille, Zimt</li> <li>• Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Thymian</li> <li>• Bitterorange, Engelwurz, Frauenmantel, Petersilienwurzel, Rettichsamen, Salbei, Süßholz, Wermut</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräutertee aus Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian, Salbeiblätter</li> <li>• Tee aus Brennesseln, Schachtelhalm, Maishaar</li> <li>• Getreidekaffe mit Kardamon und Zimtrinde</li> <li>• Gewürztee aus Zimtrinde, frischem Ingwer, Nelke, Kardamon</li> </ul>
<b>Süßungsmittel</b>	<p>nur in Maßen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahornsirup, Gerstenmalz, Naturhonig, Rohzucker, Agavendicksaft</li> <li>• Rosinen, Marzipan</li> </ul>

\* Diese Liste ist nicht vollständig und enthält nur die gängigsten Lebensmittel. Zum Weiterlesen und Vertiefen erhalten Sie entsprechende Bücher im Handel.

## LISTE DER ZU MEIDENDEN NAHRUNGSMITTEL

zu meidend	Grund
Fastfood, Mikrowellenkost	Enthalten keine Energie, die Mitte kann kein Qi aufbauen.
Fertigprodukte jeglicher Art, Fastfood	Belasten durch Zusatzstoffe und künstliche, dem Körper unbekanntes Inhaltsstoffe.
Zucker und alle anderen raffinierten Süßungsmittel	Zucker schwächt und kühlt die Mitte.
übermäßig viel Salz oder salzhaltige Speisen	Zu viel Salz wirkt befeuchtend und belastet dadurch die trocknende Funktion der Mitte.
fette und schwere Nahrung	Ist schwer verdaulich.
Weißmehlprodukte, Weizenmehl, frisches Brot, roher Frischkornbrei	Weizen hat eine befeuchtende Wirkung. Versuchen Sie in Maßen alternativ Roggen oder Dinkel. Frisches Brot können Sie ausnahmsweise durch altbackenes oder getoastetes Brot austauschen.
Vollkornprodukte	Sie sind schwer verdaulich. Meiden Sie Vollkorn bei Beschwerden des Stoffwechsels wie Blähungen.
Milch, Milchprodukte, Sauermilchprodukte	Wirken kühlend und drosseln das Verdauungsfeuer. Alternativ können Sie in Maßen pflanzliche Ersatzprodukte verwenden, Z.B. Mandelmilch oder Reismilch. Ziegen- oder Schafsmilch sind zwar besser verträglich als Kuhmilch, aber sie befeuchten und können dadurch sehr viel Schleim verursachen. Joghurt, Butter und Sahne sind in Maßen meist gut verträglich.
Rohkost	Wirkt kühlend und drosselt das Verdauungsfeuer. Essen Sie Salat, wenn überhaupt, besser nach einer Mahlzeit, wenn die Verdauungssäfte bereits fließen. Im Sommer sind Rohkostsalate verträglicher, besser sind jedoch Salate aus gekochten Zutaten.
Bananen, Ananas, Orangen, Zitronen, Kiwi und andere Zitrusfrüchte	Wirken kühlend und drosseln das Verdauungsfeuer. Sie wachsen in warmen Gegenden und sind deshalb für Menschen in unseren Klimaverhältnissen unangebracht.
wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten wie Wassermelone, Tomaten, Gurke...	Wirken kühlend und drosseln das Verdauungsfeuer. Außerdem befeuchten sie sehr stark.

Bitte vermeiden Sie diese Nahrungsmittel mindestens für vier Wochen. Danach werden Ihre Symptome und Ihr Bauchgefühl entscheidend dafür sein, ob die Kostanpassung beibehalten wird oder ob Sie in Maßen das ein oder andere Lebensmittel wieder in Ihren Essensplan aufnehmen können.

Bedenken Sie aber, dass genau diese Lebensmittel Ihre Mitte geschwächt haben. Deshalb entsprechen die Empfehlungen der TCM keiner zeitlich befristeten Diät. Vielmehr sind sie als eine neue Kostform zu sehen, deren Grundsätze Sie auch nach der Therapie bei mir beibehalten sollten.

Um über lange Zeit den Verzicht zu erleichtern, dürfen Sie 1x in der Woche einen sogenannten Lusttag<sup>5</sup> einlegen, an dem Sie essen können, was und wie viel sie möchten.

## EXTREME KÄLTE UND SCHWÄCHE DER MITTE = MILZ-YANG-XU

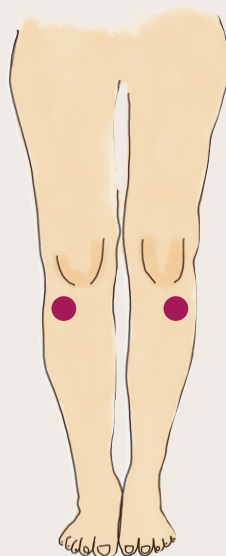
Bei einer Schwäche der Mitte plus Kälte des Körpers können Sie mit folgenden zusätzlichen Maßnahmen Ihrem Körper helfen:

- ▶ Frühstücken Sie morgens unbedingt und unbedingt warm.
- ▶ Essen Sie auch mittags warm und gekocht oder trinken Sie wenigstens eine warme Brühe.
- ▶ Essen Sie abends nach Möglichkeit eine warme Kraftbrühe oder eine Suppe, um den Stoffwechsel zu entlasten. Verzichten Sie auf schwere Kost am Abend.
- ▶ Würzen Sie Ihre Speisen gerne mit scharfen Gewürzen in kleinen Mengen.
- ▶ Trinken Sie NUR warme Getränke, vorzugsweise warmes Wasser. Auch ein Gewürztee, Yogitee und Maishaartee sind erlaubt.
- ▶ Auch das Moxen des Akupunkturpunktes „Heimat des Qi“ ist eine gute Möglichkeit, um Wärme in den Körper zu bringen.

### MOXEN DES AKUPUNKTURPUNKTES MAGEN36 „HEIMAT DES QI“

#### HEIMAT DES QI

- Der Punkt befindet sich unterhalb des Knies. Winkeln Sie Ihr rechtes Knie leicht an und ertasten Sie die Kniescheibe.
- Zum Auffinden des Punktes spreizen Sie Daumen und Zeigefinger der rechten Hand im 90° Winkel und legen die Schwimmhaut oberhalb der rechten Kniescheibe ab. Dabei zeigt der Mittelfinger der ausgestreckten Finger direkt auf den Punkt.
- Am anderen Bein seitengleich vorgehen.



#### DAS VORGEHEN

Moxen Sie diesen Punkt mit einem Moxastäbchen in der sogenannten Vogelpickmethode.

- Dabei nähern Sie sich dem Fußsohlenpunkt mit dem glimmenden Moxastäbchen so nah, dass Sie die Wärme spüren können.
- Sobald die Wärme unangenehm ist, ziehen Sie das Moxastäbchen weg, um es anschließend wieder näher an den Punkt zu führen.
- Dieses Nähern und Wegziehen führen Sie auf jeder Seite pro Sitzung etwa 10 mal durch.
- Auf keinen Fall dürfen Sie die Haut berühren, da es sonst zu Verbrennungen kommt.

Und damit sind wir am Ende dieser kleinen Information über die Mitte in der Traditionell Chinesischen Medizin angekommen.

Mögen Sie den Mut und auch die nötige Geduld aufbringen, diese alten Erkenntnisse in Ihrem Leben umzusetzen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine starke Mitte.

Ihre Melanie Aue

## BILDER, LITERATUR UND QUELENNACHWEISE

### **WICHTIGE HINWEISE**

Alle Anleitungen sind lediglich als Empfehlungen zur Selbsthilfe gedacht. Sie ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker, vor allem dann nicht, wenn Sie den Hintergrund Ihrer Beschwerden nicht kennen.

Obwohl ich alle Hinweise, Rezepte, Dosierungsangaben und Applikationsformen sorgfältig geprüft habe, sind alle Angaben ohne Gewähr. Ich übernehme daher keine Garantie oder Haftung.

### **QUELLENANGABEN**

#### **Eigene Aufzeichnungen**

aus Seminaren von Birgit Kriener

#### **Die Milz und der Yi**


Dr. med Georg Weidinger; Die Heilung der Mitte; ISBN 978-3-85068-864-2

#### **Texte, Fotos und Zeichnungen**

Melanie Aue

### **URHEBERRECHT**

Bitte beachten Sie, dass alle Texte, Grafiken und Fotos dem Urheberrecht unterliegen und nur mit meiner Genehmigung kopiert oder veröffentlicht werden dürfen.



GESUND WERDEN  
BEDEUTET,  
EINEN NEUEN  
WEG  
ZU GEHEN

---

Heilpraktikerin   
Melanie Aue  
*Naturheilpraxis*

Oberstraße 2 · 31162 Bad Salzdetfurth · 05063 - 30 31 287  
info@naturheilpraxis-aue.de | www.naturheilpraxis-aue.de

NATURHEILVERFAHREN | CHINESISCHE MEDIZIN UND AKUPUNKTUR | HOMÖOPATHIE | FRAUENGESUNDHEIT  
THERAPEUTISCHE FRAUEN-MASSAGE | WIRBELSÄULENTHERAPIE | FUßREFLEXZONENMASSAGE

Termine täglich nach Vereinbarung | Telefonsprechstunde Mo-Fr 8:00 - 8:30 und Mo-Do 18:00 - 18:30