Yin Aufbau

PETRA GEIGER
SANDRA ZODLHOFER

Mariahilfer Strasse 115 (im Hof), 1060 Wien, Österreich // +43 (0) 1 595 48 48 // office@hara-shiatsu.com

Es braucht viel Zeit, Geduld und Konsequenz, um das Yin wieder aufzubauen!

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Petra Geiger, Sandra Zodlhofer.* Betreut von: *Sabine Dorn*

Konzept und Gestaltung *Mike Mandl*, Copyright: *2020, International Academy for Hara Shiatsu*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

WAS IST YIN? WOFÜR STEHT YIN?

Das Yin steht für unsere Substanz, die sich aus flüssigen und festen Bestandteilen zusammensetzt. Flüssige Bestandteile sind Blut und Körpersäfte wie Schweiß, Verdauungssäfte, Lymphe, Liquor in Gehirn und Rückenmark, Gelenksflüssigkeit usw. Feste Bestandteile sind Knochen, Zähne, Haare und Muskulatur. Blut und Säfte haben die Aufgabe, unseren Körper zu nähren, zu befeuchten und zu kühlen, was für unsere Entspannung, Regeneration wichtig ist und um unseren Körper in gesundem Zustand zu erhalten.Das Yin braucht aber auch die Ruhe, die Erholung, das Zurückziehen um seine Funktionen erfüllen zu können.

Zusammengefasst ist das Wesen des Yin: Nähren, Kühlen, Befeuchten und Entspannen.

WAS BEDEUTET FEHLENDES YIN?

Vergleicht man den Menschen mit einem Auto, ist das Yin das Benzin und Öl. Das Yang ist die Zündung, der Antrieb, der Motor. Wir brauchen Benzin um vorwärts zu kommen, nicht auf der Stelle zu treten und Öl um nicht heiß zu laufen und unserem Körper nicht abzunutzen. Fehlt uns das Yin, also unser Benzin und Öl, so fehlt unserem Körper die Substanz, die für das Ernähren, das Abkühlen, das Befeuchten zuständig ist - „es geht an unsere Substanz."

Das zeigt sich vor allem in:

- *Mangelerscheinungen wie z. B. Haarausfall, Zahnverlust, trockene Haut und*
- *Hitzezuständen, die uns nicht zur Ruhe kommenlassen.*

Somit fehlt uns der Schlaf, die Erholung. Aber nur im Schlaf kann sich der Körper regenerieren, sich das Qi erholen. Es werden alle Eindrücke, Emotionen, Erlebnisse des Tages verarbeitet. Das Gehirn erholt sich, kann alles sortieren, um für den nächsten Tag bereit zu sein. Fehlt dies, kommt es zu Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, Nervosität und Hitzewallungen.

WAS SIND DIE SCHLÜSSEL-SYMPTOME UND URSACHEN FÜR YIN MANGEL?

Ein Yin Mangel ist immer ein Fehlen an Substanz. Also ein Mangel an Blut, Säften oder Knochendichte auf Grund unterschiedlichster Ursachen, wie zu wenig Erholung, Ernährungsfehler, chronischer Krankheiten oder auch durch den natürlichen Alterungsprozess.

Generell werden Yin-Mangel-Symptome am Nachmittag schlechter und intensiver, da das Yin gegen Abend/Nacht hin zunimmt und somit ein Mangel noch auffälliger wird.

Es gibt 4 Hauptmerkmale die auf einen Yin Mangel hindeuten:

LEERE HITZE

Diese entsteht, weil das Yin schwach ist und sich daher das Feuer (Yang) nicht ankern kann und überhand nimmt. Dadurch zeigen sich Symptome, die auf Hitze hinweisen und gleichzeitig die Qualität von Leere besitzen:

- *Hitzewallungen*
- *Nachtschweiß*
- *Schlafstörungen*
- *Palpitationen*
- *Heiße Hände und Füße*
- *Rote Flecken im Gesicht und am Hals*
- *Neigung zu Entzündungen im Körper*
- *Ohrensausen/Tinnitus*

Der Unterschied zu Hitze-Fülle zeigt sich z. B. dadurch, dass sich diese über Hitze am ganzen Körper, während Leere Hitze sich durch lediglich heiße Füße, rote Wangen oder der fünf Flächen (Extremitäten und Brust) zeigt.

TROCKENHEIT

Entsteht durch zu viel Hitze im Körper die das Yin, das wir zum kühlen brauchen, verbrennt:

- *Trockene Haut, Haare, Lippen, Augen*
- *Trockener Stuhl, Neigung zu Verstopfung*
- *Trockener Hals, Durstgefühl vor allem abends oder auch nachts*

INNERE UNRUHE

Dazu kommt es, weil das umherirrende Feuer/ Yang auf der Suche nach seinem zu Hause ist, das durch das schwache Yin nicht gegeben ist. Das ist erkennbar an:

- *Schlafstörungen*
- *Nervosität, Gereiztheit*
- *Panikattacken*
- *Geringe psychische Belastbarkeit*
- *Erschöpfungszustände*

SUBSTANZMANGEL

Yin ist unsere Substanz, also ist fehlendes Yin fehlende Substanz, dies zeigt sich durch:

- *Schlechte Zähne, Zahnfleischprobleme*
- *Osteoporose*
- *Haarausfall*
- *Brüchige Nägel*
- *Auszehrung/Abmagerung*
- *Verminderte Harnausscheidung, konzentrierte Urinfarbe/-geruch*
- *Chronische Rückenschmerzen mit Abnützungs-erscheinungen*

Fehlt uns das Yin, so fehlt unserem Körper die Substanz, die für das Ernähren, das Abkühlen, das Befeuchten zuständig ist: „Es geht an unsere Substanz."

URSACHEN FÜR EINEN YIN MANGEL

Langandauernde Belastung, zu wenig Regenerationszeiten. Zu viel Benzin und Öl wird verbrannt und nicht nachgefüllt: Heiß gelaufen, ausgetrocknet - Stillstand - Burn out - ausgebrannt.

- *Dazu zählen auch Nachtarbeit und Schichtarbeit (die Nacht sollte für die Erholung stehen)*
- *Ernährung, die zu innerer Hitze führt welche unser Yin „verbrennt" und auslaugt.*
- *Ein Yin Mangel stellt sich auch mit zunehmendem Alter physiologisch ein, da unsere Reserven mit zunehmendem Alter langsam zu Neige gehen. Das zeigt sich auch bei Frauen in den Wechseljahren wo die Symptome oft aus einer Schwäche der Nieren kommen.*
- *Viele Geburten schwächen das Yin der Frau. Zu viele Samenergüsse schwächen das Yin des Mannes.*
- *Generell erschöpfen Kinder das Yin der Eltern auf der emotionalen, körperlichen und finanziellen Ebene.*
- *Emotionen wie Angst und Unsicherheit, Trauer und Depressionen verletzen das Qi und auf Dauer unser Yin. Emotionen wie Zorn, Wut verletzen/verbrennen direkt das Yin.*
- *Chronische Angespanntheit (Leber und Gallenblasen Qi Stau) verhindert die vollständige Umwandlung von Nahrung in Jing und erschöpft durch sekundäre Hitze (Qi Stau führt zu Hitze) die Quelle des Yin, unsere Nieren.*
- *Infektionskrankheiten verletzen ebenfalls das Yin. Feuer-Hitze-Toxine wie Röteln, Grippe und Scharlach und Feuchte-Hitze-Toxine wie Hepatitis, Aids und Malaria können das Yin stark angreifen.*
- *Chronische Erkrankungen schwächen das Yin*
- *Feuchtigkeit, Schleim und zäher Schleim aufgrund von Resorptionsstörungen verhindern eine Nachbildung des Yin.*
- *Milz-Qi-Mangel bzw. Feuchte Kälte im Verdauungstrakt (MP, Di und Dü). Durch Essgewohnheiten wie ein Zuviel an Rohkost, Zucker, Tiefkühlkost und raffinierte Speisen oder Krankheiten wie Verpilzung und Zöliakie ist das Qi der Milz geschwächt und im Verdauungstrakt entsteht Feuchtigkeitsstagnation. Dies verhindert die Nachbildung von nachgeburtlichem Yin.*

Der verwirrende Widerspruch, dass es in unserer sehr Yin reichen Überflussernährung und Überflussgesellschaft zu einem Yin Mangel kommt, ist einfach zu erklären:

Denaturierte, raffinierte und künstlich zubereitete Speisen erzeugen das sogenannte „Abfall Yin". Dies erzeugt Feuchtigkeit und Schleimstagnation im Verdauungstrakt, welche zu Hitze führen kann und somit unser Yin verletzt. Es zehrt sozusagen das Yin aus anstatt es aufzufüllen. Außerdem blockieren Feuchtigkeit/Schleim die Nachbildung von wertvollen Säften und Substanzen - dem Yin.

UNTERTEILUNG IN BEZUG AUF DIE 5 ELEMENTE

YIN FEHLT IM WASSERELEMENT: NIEREN YIN MANGEL – SHEN YIN XU

Das Wasserelement repräsentiert das große Yin im Kreislauf der Elemente. Es steht für den Winter, den Rückzug, das Kräfte sammeln und bewahren für den Frühling, für die Farbe Schwarz/Dunkelblau und den salzigen Geschmack.

Das Wasserelement steht für den Willen, den Antrieb, dem Urvertrauen. Die Emotion des Wassers ist die (gesunde) Angst. Die zugeordneten Organe sind die Nieren – das Yin Organ, und die Blase – das Yang Organ. Die Organzeit der Niere, die aktivste Zeit am Tag, ist von 17:00-19:00 Uhr, sie steht in Opposition zum Dickdarm. Der Koppelungspartner, der sich energetisch immer gleich zeigt, ist das Herz – Shao Yin.

Die Nieren sind die Wurzel der Lebensenergie

Die Nieren speichern unser Jing (die vorgeburtliche Energie, die wir von unseren Eltern mit bekommen und die begrenzt ist) und auch unser nachgeburtliches Chi (welches sich der Körper aus der Nahrung und dem Atem holt und das Jing unterstützt).

Außerdem kontrollieren die Nieren unsere Knochen, Knochenmark, Gehirn, Zähne, Zentralnervensystem, die Ohren, die Kopfhaare. Der Gehörsinn wird ebenfalls der Niere zugeordnet.

Ein Nieren Yin Mangel ist ein substanzieller Zusammenbruch, die totale Erschöpfung. Er schwächt das Wasser, welches im Kreislauf der Elemente das Feuerelement kontrollieren soll. Ohne ausreichend starkem Wasser kann das Feuer nicht zur Ruhe kommen und verbrennt das Yin weiter. Man spricht von falschem Feuer denn nicht das Yang ist zu stark, sondern das Yin ist zu schwach.

Die Ursachen für einen Nieren Yin Mangel sind:

- *Langandauernde Belastung, Überarbeitung, Stress, zu wenig Erholung, Schlaf und Regenerationszeiten.*
- *Innere Hitze durch falsche Ernährung, also zu Scharfes, Heißes, Fettiges, Alkohol, Fertigprodukte führt dazu, dass unser Yin „verbrennt" und ausgelaugt wird und so langsam unsere Reserven aufgebraucht werden.*
- *Innere Kälte: ein kalter Verdauungstrakt ist träge, er kann nicht genug gutes Yin (Blut und Säfte) aus der Nahrung transformieren.*
- *Mangelernährung durch dehydrierte Nahrungsmittel, Fertigprodukte aber auch durch Diäten und übermäßiges Fasten sind ebenfalls schlecht für das Nieren Yin.*
- *Chronische und entzündliche Krankheiten mit langer Medikamenteneinnahme zehren am Nieren Yin, außerdem Bestrahlung bei Krebstherapie*
- *Der natürliche Alterungsprozess, das zeigt sich bei Frauen an Wechselbeschwerden, die zu meist aus einer Schwäche der Nieren kommen. Bei Männern ist der Substanzverlust ein Zeichen für abnehmendes Yin.*
- *Viele Geburten schwächen das Yin der Frau, bei jeder Geburt gibt sie etwas von ihrem Yin, ihrer Substanz an das Kind weiter.*
- *Emotionen wie Angst (chronische Angstzustände) und Unsicherheit (z.B. finanzielle Schwierigkeiten) zehren am Yin.*

Symptome bei einem Nieren Yin Mangel:

- *Falsches Feuer, Kühlung fehlt*
- *Schlafstörungen, Nachtschweiß, 5 heiße Stellen, Hitzewallungen*
- *Manchmal zeigen sich kalte Füße unter Tags da sich die Hitze im Kopfbereich sammelt*
- *innere Unruhe und Nervosität, Panikattacken, Erschöpfung, Müdigkeit*
- *Durstgefühl, trockener Hals (v.a. Abends und Nachts - der Zeit des Yin)*
- *Schwarze Augenringe, eingefallene Augen, blasses, trockenes Gesicht mit roten Wangen und Lippen*
- *Hoher Blutdruck – das fehlende Yin kann das Yang nicht kontrollieren*

Die Substanz nimmt ab also kommt es zu:

- *Zahn- und Zahnfleischprobleme, brüchige, trockene Haare, Haarausfall, frühzeitiges Ergrauen*
- *Knochendichte nimmt ab – Osteoporose*
- *Chronische Rückenschmerzen durch Abnützungserscheinungen wobei die Schmerzen in Ruhe (wenn wir unser Yin nähren) leichter werden.*
- *Das Gehirn/Mark erleidet Schwächen:*
- *Vergesslichkeit, Schwindel, Schwerhörigkeit, Tinnitus, Hörsturz*
- *Die Körperflüssigkeiten werden weniger, merkbar an:*
- *Spärlichem, konzentriertem Urin, aber auch Verstopfung*
- *Trockenem Mund, Durst*
- *Unfruchtbarkeit bei Frauen: zu wenig Yin heißt zu wenig Ernährung (Befeuchtung) für die Gebärmutter, kein guter Nährboden in der sich die Eizelle einnisten kann.*
- *Bei Männern führt ein Yin Mangel dazu, dass zu wenige Spermien produziert werden.*
- *Neigung zu Fehlgeburten: auch wenn sich eine Eizelle einnisten kann, wird diese zu wenig ernährt und so kommt es dazu, dass diese wieder abgeht (bis zum 3. Schwangerschaftsmonat).*
- *Zunge: kurz (Erschöpfung), ganzer Zungenkörper kann rot sein, kaum bis kein Belag, trocken, rissig (quer)*

YIN FEHLT IM HOLZELEMENT: LEBER YIN MANGEL – GAN YIN XU

Das Holzelement wird im Kreislauf der Elemente auch das junge Yang genannt. Es steht für den Frühling, Wachstum, Entwicklung, Visionen, Flexibilität, Freiraum, der Farbe Grün und dem sauren Geschmack. Die Emotion des Holzes ist die Aggression, Wut, Hass und Zorn.

Die zugeordneten Organe sind die Leber – das Yin Organ, und die Gallenblase- das Yang Organ. Die Organzeit der Leber ist von 1:00-3:00 Uhr, sie steht in Opposition zum Dünndarm. Der Koppelungspartner ist der Herzkonstriktor - Jue Yin.

Die Leber sorgt für den glatten Fluss aller Dinge. Sie verwaltet und speichert das Blut.

(Aus dem Buch „Heilung der Mitte" von Dr. med. Georg Weidinger)

Die Leber speichert das Blut, welches sie von der Milz bekommt. Sie soll den freien Fluss von Chi und Blut regulieren. Damit ist sie verantwortlich, dass alle Substanzen die fließen sollen in Bewegung bleiben, also das Chi, Blut, Nahrung und Schleim.

Die Leber ist die Mutter der Emotionen. Sie ist das zu Hause von unserem Hun (der Wanderseele) welches sich im Blut ankert. Das Hun braucht das Blut, um alles was den ganzen Tag auf uns einwirkt (Emotionen, Erfahrungen) speichern und verarbeiten zu können. Außerdem kontrolliert die Leber die Muskeln, Sehnen, Nägel, die großen Gelenke (Hüfte, Schulter) und den Uterus. Weiters: Sie öffnet sich in den Augen.

Die wichtigste Aufgabe der Leber ist das Blut, welches ja Bestandteil von Yin ist, zu speichern und zu verteilen. Ein lang anhaltender Leber Blut Mangel kann dazu führen, dass das von Natur aus starke Leber Feuer (Yang) nicht mehr in Schach gehalten und gekühlt werden kann und daraus entsteht Hitze. Das zeigt wie sich Yin und Yang gegenseitig beeinflussen: zu viel Feuer verbrennt das Blut/das Yin, und ein zu wenig an Blut/Yin kann das Feuer nicht kontrollieren und es wird zu stark.

Ursachen für einen Leber Yin Mangel:

- *Nährstoffarmes Essen, Fertigprodukte - was zu wenig Yin oder nur Abfall Yin liefert*
- *Zu wenig essen, bei zu langen Diäten und Fasten*
- *Zu viel kalte Nahrungsmittel, wodurch die Milz nicht genug Blut aus der Nahrung transformieren kann*
- *Zu scharfes/heißes Essen - Hitze verbrennt Yin/Blut, z. B. zu viel scharfe Gewürze (Zimt, Ingwer..), zu viel an Fleisch, Wurst, Gegrilltes, Frittiertes*
- *Zu viel Kaffee, Schwarztee, Grüner Tee - trocknen aus*
- *Überarbeitung, Stress, Überforderung führt zu einer Stagnation von Qi, was wiederum zu Hitze führt und somit unser Yin schwächt. Auch schlägt sich ständiges angespannt sein auf die Milz, welche die Speisen und Nahrung dadurch nicht mehr ausreichend in Blut und Qi umwandeln kann -> zu wenig Blut -> Leber Blut Mangel -> Yin Mangel*
- *Chronische Krankheiten die das Nieren Yin schwächen und somit auch das Leber Yin. Im Kreislauf der Elemente ist das Wasser (Niere) die Mutter von Holz (Leber) und kann so das Holz nicht gut nähren.*
- *Schlafmangel, auch durch Schicht- und Nachtarbeit*
- *Blutverlust durch Geburten oder Unfälle*
- *Ein Übermaß an Emotionen verletzt unser Yin wie z.B. Wut, Hass, Zorn, Aggression. Aber auch der Versuch diese Gefühle ständig zu unterdrücken führt zu Stagnationen und diese wiederum zu Hitze, welche das Yin schwächt.*

Symptome bei Leber Yin Mangel:

- *Schlafstörungen mit vielen Träumen und Alpträumen und damit einhergehendem ständigen Aufwachen können sich einstellen, da dem Hun, dem der Anker - das Blut - fehlt, nicht zu Ruhe kommt. Zu vieles auf ihn eingeprasselt ist um alles verarbeiten zu können. Dazu kommen innere Unruhe, Nervosität.*
- *Hoher Blutdruck – das Leber Yang kann sich nicht im Yin ankern.*

Im Kreislauf der Elemente ist das Wasser (Niere) die Mutter von Holz (Leber) und kann bei einer Schwäche das Holz nicht gut nähren.

- *Spärliche Menstruationsblutung, verspätete Menstruation bzw. unregelmäßiger oder langer Zyklus mit Schmerzen, im Extremfall*
- *Ausbleiben der Menstruation - zu wenig Leber Blut.*
- *Trockene Scheide, Juckreiz*
- *Trockene Augen, verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit, Nachtblindheit, Grüner Star, Gesichtsfeldausfälle*
- *Schwindel – eher chronisch, v.a. Drehschwindel (durch aufsteigendes Leber Yang)*
- *Trockene Haare mit Haarausfall, trockene Haut und Schleimhäute, brüchige Nägel, trockener Mund (Durstgefühl), Verstopfung*
- *Hochfrequenter Tinnitus*
- *Parästhesien (Taubheitsgefühl) in Händen und Füßen, Sehnenscheidenentzündungen, ein Knacken in den Gelenken bei Bewegung, Krämpfe (Wadenkrämpfe nachts), Spasmen am ganzen Körper*
- *Unfruchtbarkeit bei Frauen und Männern*
- *Osteoporose*
- *Hitzewallungen, Nachtschweiß*
- *Unkontrollierte Zornesausbrüche, Unruhe*
- *Zunge: schmal (Blutmangel-Substanzmangel), zittrig, rot, rissig, trocken, kaum Belag*

YIN FEHLT IM FEUERELEMENT: HERZ YIN MANGEL – XIN YIN XU

Das Herz ist mit dem Dünndarm dem Element Feuer zugeordnet, dem Hochsommer, dem bitteren Geschmack, der Farbe Rot und der Freude bzw. Hysterie. Ihre Organzeit – aktivste Zeit des Tages – ist von 11:00 bis 13:00 Uhr, zu Mittag, als größtes Yang. Sie steht in Opposition zur Gallenblase. Das Herz ist der Yin Partner im Feuerelement, hat aber einen 90% igen Yang Anteil. Wenn wir uns diese Eigenschaften ansehen, verstehen wir sofort warum sie sehr anfällig auf Überhitzung und Überlastung ist.

Das Herz ist verantwortlich für die Verteilung des Blutes. Alles was das Herz betrifft, betrifft gleichzeitig auch unser Blut. Da die Milz für die Blutbildung und die Leber für die Speicherung des Blutes zuständig ist, liegt es nahe, dass diese im engen Zusammenhang bzw. auch als Ursache für einen Herzblutmangel stehen (Holz füttert Feuer).

Auch die Niere hat einen erheblichen Einfluss. Sie ist der Koppelungspartner des Herzens -Shao Yin. Durch mangelnde Regeneration und Ruhe und chronische Überanstrengung wird somit nicht nur die Niere sondern, als Partner, auch das Herz geschwächt. (siehe Nieren Yin Mangel)

Das Herz ist die Heimat des Shen - des Geistes. Er kontrolliert das seelische Erleben, die Emotionen und das Bewusstsein. Ein unruhiger Shen sorgt z.B. für lebhafte Träume und Sprechen im Schlaf, untertags für Verwirrung, Übererregtheit oder Geistesabwesenheit.

Ein gut verankerter Shen braucht ausreichend Herz-Yin und Herz-Blut. Er sorgt für einen klaren Geist, einen guten Schlaf.

Ursachen für einen Herz Yin Mangel:

Extreme Emotionen

- *Shen kann durch starke Emotionen gestört werden. Dann entsteht Hitze und das Herzblut „verbrennt". Zu diesen Emotionen zählen zum Beispiel Stress, chronischer Zeitdruck, Hektik und viel Aufregung.*
- *Auch Emotionen im Übermaß wie Freude, Euphorie, Begierde – ein zu viel an Feuer - führen zu einer Überbelastung des Herzens und somit zu einer Schwächung des Blutes und des Yin.*

Zu viel Lernen – Geist zu aktiv
(lesen, PC, geistige Arbeit)

- *Prüfungsstress und Zeitdruck verursachen einen Gallenblasen Qi Stau. Dieser erzeugt Hitze im Magen, welche das Blut verletzt (Magen steht in Opposition zu Kreislauf/Blut) und somit das Herz. Durch diese Verbindung wirkt auch ein zu starkes Yi (Ratio) und zu viel geistige Beanspruchung verletzend auf das Herzblut/Yin.*
- *Da sich die Leber und das Shen in den Augen öffnen, schwächt Bildschirmarbeit und zu viel Lesen ebenso das Herzblut.*

Drogen und künstliche „Freudemacher"

- *Drogen, vor allem Heroin, Kokain und Ecstasy/MDMA bewirken ebenso eine extreme Überanstrengung und -belastung des Herzens und erzeugen somit Hitze, welche das Herzblut/Yin verletzt.*

Chronische Krankheiten

- *Ein weiterer Faktor, der das Yin des Herzes schwächt, sind chronische Krankheiten (das vegetative Nervensystem kommt nicht zur Ruhe). Sie schwächen einerseits die Niere (Shao Yin Partner), greifen das Blut an und schwächen auf Dauer das Herz.*

Wechseljahre

- *Die Wechseljahre haben einen starken Einfluss auf das Nieren Yin (siehe Nieren Yin Mangel) Als Shao Yin Partner kann dies ebenso zu einem Herz Yin Mangel führen.*

Ernährungsgewohnheiten, die Herzblut angreifen:

- *Häufiges scharfes Essen („verbrennt Blut")*
- *Viel Alkohol (erzeugt Hitze/Bluthitze)*
- *Kaffee, schwarzer Tee (trocknet Säfte, schwächt das Blut)*
- *Rauchen (trocken, heiß)*
- *Zu wenig bzw. nährstoffarmes Essen (Blutbildung)*
- *Zu viel Fleisch, vor allem frittiertes, gegrilltes und scharf angebratenes (erzeugt Hitze)*

Einem Herz Yin Mangel geht immer ein Herz Blut Mangel voraus. Zuerst wird das Blut angegriffen und geschwächt. In weiterer Folge entsteht ein Herz Yin Mangel, welcher als ein sehr ernster Zustand einzustufen ist.

Das Herz kann durch starke Emotionen wie Stress, chronischer Zeitdruck oder Aufregung gestört werden. Dann entsteht Hitze und das Herzblut „verbrennt".

Symptome bei einem Herz Blut Mangel:

- *Starkes Herzklopfen mit Aussetzern*
- *Schreckhaftigkeit*
- *Ängstlichkeit*
- *Einschlafstörung*
- *Lebhaftes Träumen*
- *Schwindel*
- *Müdigkeit, Erschöpfung*
- *Vergesslichkeit*

Hält dieser Zustand länger an, kann daraus ein Herz Yin Mangel entstehen. Zusätzlich zu den Herz Blut Mangel Symptomen kommen:

Symptome bei einem Herz Yin Mangel:

- *Herzjagen und -rasen*
- *Durchschlafstörungen*
- *Nachtschweiß*
- *Hitzewallungen*
- *Panikattacken*
- *Rote Wangen bei sonstiger Blässe*
- *Starke innere Unruhe*
- *Geistige Verwirrtheit*
- *Zunge: rote Zungenspitze*

YIN FEHLT IM ERDELEMENT: MAGEN YIN MANGEL - WIE YIN XU

Der Magen wird mit der Milz dem Element Erde und dem Mittleren Erwärmer zugeordnet. Magen und Milz stehen für die Mitte, das Zentrum und die Stabilität. Sie ist außerdem zuständig für die Bildung des nachgeburtlichen Jing aus der Nahrung (mit der Lunge durch die Atmung).

Außerdem steht die Erde für den süßen Geschmack, der Farbe Gelb/Orange/Gold, die Feuchtigkeit, das Mitgefühl/Sorgen/Mütterliche und den Spätsommer. Die Organzeit des Magens – aktivste Zeit des Tages – ist von 7:00 bis 9:00 Uhr. Also dem Frühstück, der wichtigsten Mahlzeit des Tages. Hier ist der Magen in Höchstform und kann mit Hilfe der Milz, wertvolle Säfte und Energie aus der Nahrung extrahieren. Er hat Hunger, im wahrstenSinne des Wortes - aber auch Hunger aufs Leben.

Er öffnet sich im Mund, dem Zahnfleisch und den Lippen. Ist der Magen heiß - sind die Lippen rot. Der Magen steht in Opposition zum Herzkonstriktor/Perikard/Kreislauf, was uns klar die Verbindung zum Blut aufzeigt. Der Dickdarm ist der Koppelungspartner des Magens (Tai Yang). Diese Verbindung verdeutlicht den Zusammenhang zwischen Aufnehmen (Magen) und wieder Loslassen (Dickdarm). Koppelungspartner sind energetisch gleich, ist also der Magen heiß und trocken, leidet auch der Dickdarm darunter - Verstopfung und trockener, harter Stuhl sind die Folge.

Ursachen für einen Magen Yin Mangel:

Ernährung

- *Scharfes und erhitzendes Essen im Übermaß und hochprozentiger Alkohol wie Schnaps erzeugen Hitze im Magen. Dies kann auf Dauer zu einem Magen Yin Mangel führen.*
- *Aber auch Diäten, „Mahlzeiten auslassen", zu viel Trocknendes wie Schwarztee, Kaffee und Knabbereien statt Gekochtes.*

Emotionen

- *Der Magen ist der Jäger. Er sieht was er möchte und beißt sich daran fest. (siehe Magen Meridian Verlauf - Ma 1 unter Auge, weiter übers Kiefer zu Ma 6). Dies ist wichtig fürs Überleben. Doch bei einem Zuviel an „Wollen und haben müssen" entsteht Hitze. Diese Besessenheit verbrennt die wertvollen Säfte des Magens und kann ebenfalls auf Dauer zu einem Magen Yin Mangel führen.*

Stress und chronische Belastung - Magen Feuer

- *Ein Magen Yin Mangel kann als Spätfolge von Magen Feuer auftreten. Durch die Hitze werden die Säfte des Magens verdampft/verbrannt.*
- *Spätfolge von Gastritis, Magengeschwür*

Symptome bei Magen Yin Mangel:

- *Gewichtsverlust, Auszehrung*
- *Durst auf kalte Getränke*
- *Trockener Mund mit wenig Speichel*
- *Rote, trockene und rissige Lippen*
- *Unruhe*
- *Verstopfung und trockener, harter Stuhl (Tai Yang)*
- *Trockenes Erbrechen, Würgekrämpfe*
- *Empfindlichkeit auf scharfen und sauren Speisen, Alkohol*
- *Zunge: rot, dünn, schmal und rissig mit wenig oder keinem Belag*

YIN FEHLT IM METALLELEMENT: DICKDARM YIN MANGEL - DA CHANG YIN XU

Ursachen für einen Dickdarm Yin Mangel:

- *Einem Dickdarm Yin Mangel geht ein Dickdarm Säftemangel voraus, welcher auf Dauer zu einem Yin Mangel führen kann. Als Ursache hierfür zählen einerseits das Alter, viele Geburten, ein Leber-Blutmangel, Yin Mangel von Lunge und Niere. Aber auch Ernährungsgewohnheiten wie auf Dauer sehr scharfe Speisen.*

Symptome bei Dickdarm Yin Mangel:

Trockener, harter Stuhl

Verstopfung

Mundgeruch

Schwindel

Trockene Haut

YIN FEHLT IM METALLELEMENT: LUNGEN YIN MANGEL – FEI YIN XU

Die Lunge wird gemeinsam mit dem Dickdarm zum Element Metall, der Farbe weiß/metallisch, dem Herbst, dem scharfen Geschmack, der Trockenheit, und der Trauer zugeordnet. Ihre Organzeit - aktivste Zeit am Tag - ist von 3:00 bis 5:00 Uhr und steht in Opposition zur Blase. Ihr Koppelungspartner ist die Milz (Tai Yin).

Die Lunge bildet mit dem Herzen den oberen Erwärmer. Herz und Lunge stehen in sehr enger Beziehung zu allen psychischen Prozessen. Einengung, Trauer und Schock stören die Funktion der Lunge. Die Lunge bezieht das Qi aus der Atmung. Diese vermischt sich mit dem aus dem Mittleren Erwärmer gewonnenen Nahrungs-Qi => Nachgeburtliches Qi

Die Lunge verteilt das Qi im gesamten Körper und leitet, wie der Deckel eines Kochtopfes, das Qi und den „feuchten Nebel, welcher im Topf aufsteigt" nach unten.

Die Lunge benötigt diesen Nebel, um sich und die Haut zu befeuchten, sie reagiert sehr empfindlich auf Trockenheit. Sie beherrscht die Haut und das Abwehr Qi, das Öffnen und Schließen der Poren, sowie deren Befeuchtung.

Aus ihrer Funktion wird klar, dass ein Lungen Yin Mangel, also eine Auszehrung und Fehlen der Säfte der Lunge, einen sehr ernsten Zustand im gesamten Organismus darstellt.

Ursachen für einen Lungen Yin Mangel:

Folge von chronischen Lungenerkrankungen

- *Wie z. B. Bronchitis oder auch als Spätfolge von Keuchhusten, übergangenen grippalen Infekten und chronischen Pneumonien. Jede chronische, auszehrende Erkrankung hat auch eine Schwächung des Lungen-Yin zur Folge, da das Blut und die Körperflüssigkeiten (Yin) generell erschöpft werden.*

Rauchen

- *Zigarettenrauch ist stark austrocknend und heiß. Es verletzt das Lungen Yin und löst Zäher-Schleim Hitze aus. Viele Raucher steigen auf das „Dampfen" um bzw. fangen immer mehr Menschen direkt damit an.*
  Durch die verschiedenen Geschmackssorten und stylischen Ausführungen ist das Dampfen eine verlockende Modeströmung geworden. Es sollte aber keinesfalls als gesundheitliche Gefahr unterschätzt werden. Feuchtigkeit, durch den Dampf, gekoppelt mit dem süßlichen Geschmack, kann die Lunge „verkleben" – Zähen Schleim in der Lunge erzeugen.
- *Trauer, Schock und psychische Einengung. Es fehlt wortwörtlich die Luft zum Atmen.*
- *Wird nicht genug Qi aus der Atmung aufgenommen, werden der gesamte Kreislauf, die Produktion des Qi und die Befeuchtung/ Produktion der wertvollen Säfte stark beeinträchtigt.*

Symptome bei Lungen Yin Mangel:

Ein Lungen Yin Mangel könnte in westlichen Begriffen als chronische Austrocknung der Lunge bezeichnet werden.

- *Trockener, bellender, zumeist unproduktiver Husten (im Falle von Auswurf ist er zähflüssig, gelb)*
- *Asthma: Lungen Yin Mangel mit Lungen Qi Stau. Lungen und Nieren Verbindung ist gestört (kann das Qi nicht aufnehmen)*
- *Chronische Bronchitis*
- *Kratzen in der Kehle, raue Stimme*
- *Rissig/schuppige bis rötlich/entzündliche Haut. (Trockenheit mit Hitze)*
- *Chronische Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte*
- *Erhöhte Körpertemperatur spät nachmittags mit geröteten Wangen*
- *Durstgefühl mit der Unfähigkeit viel auf einmal zu trinken*
- *Nachtschweiß (fehlendes Yin kann Feuer nicht ankern - Hitze öffnet Poren)*
- *Zunge: Rötlicher, trockener Zungenkörper, evtl. Querrisse im vorderen Bereich*

GENERELLE EMPFEHLUNGEN

Ein Yin Mangel entsteht nicht von heute auf morgen, er baut sich über lange Zeit auf und liegt vor allem am Lebensstil. Richtiges Essen und Trinken alleine reicht nicht aus, um das Yin zu bewahren.

Die Art und Weise wie man lebt ist mit entscheidend.

Auch die besten Kräuter und Tonika der TCM werden nicht wirken, wenn das Verhalten nicht geändert wird. Ein passendes Bild hierzu ist ein Kübel mit einem Loch im Boden. Auch wenn man noch so viel Wasser nachfüllt, der Kübel wird nicht voll werden, wenn das Loch nicht gestopft wird.

Es braucht viel Zeit, Geduld und Konsequenz, um das Yin wieder aufzubauen!

Es sollten regelmäßige Erholungsphasen eingeplant werden, ein entspannter Urlaub, einmal innehalten. Regelmäßiges essen, „yinnige" Lebensmittel und Zubereitungsarten (saftiges zubereiten wie Eintöpfe, Suppen, Kompotte), keine Fertigprodukte und Mikrowelle, Alkohol und v.a. auch Kaffee müssen unbedingt reduzieren werden. Bei den Nahrungsmitteln sollte außerdem auf eine gute Qualität geachtet werden.

Mehr wirkt nicht mehr! Qualität und Regelmäßigkeit sind wichtig!

Generell kann man bei einem Yin Mangel die Empfehlung geben zu nähren, zu befeuchten und zu erfrischen/kühlen: Der Geschmack sollte süßlich sein, da dies nährt und befeuchtet und die thermische Wirkung kühlend. Da ein Yin Mangel ein chronischer, sehr unangenehmer, bedrohlicher und ernst zu nehmender Zustand ist, sollte er unbedingt mit speziellen Kräutern aus der TCM oder der westlichen Medizin unterstützt werden.

SPEZIFISCHE EMPFEHLUNGEN

WASSER: EMPFEHLUNGEN BEI NIEREN YIN MANGEL

Das Yin braucht Regeneration, Schlaf und Entspannung. Es sollte darauf geachtet werden, sich Ruhepausen zu gönnen, bewusst inne zu halten, durchzuatmen. Hier kann z. B. mit Yin Yoga, Meditationen, Qi Gong ein Ausgleich zum alltäglichen Stress geschaffen werden. Ein Spaziergang durch den Wald ohne Handy um sich zu entspannen, um zu sich zu kommen. In Ruhe ein gutes Buch lesen oder sich 15 Minuten niederlegen, in den Himmel schauen und nur den Atem beobachten, alle Gedanken die kommen werden auf eine Wolke gesetzt, ziehen weiter, nur bewusstes Atmen. Dies sollte regelmäßig in den Alltag eingebaut werden.

Wichtig ist es auch auf ausreichend Schlaf zu achten, am besten vor Mitternacht.

Tätigkeiten die zu stark ins Schwitzen bringen wie z.B.: Sauna, zu intensiver Sport, sollten vermieden werden, da sie die Körpersäfte verletzen.

Vermeiden/Reduzieren:
Scharf, heiß und trocknend

- *Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Schnittlauch (scharf, heiß)*
- *Scharfe, heiße Gewürze z.B.: Ingwer, Zimt, Pfeffer, Curry, Rosmarin, Thymian*
- *Kein Lammfleisch, Fleisch generell nicht scharf anbraten, grillen oder frittieren*
- *Kaffee, grüner und schwarzer Tee sollten die absoluten Ausnahmen sein (trocknen aus)*
- *Kein hochprozentiger Alkohol (scharf, heiß)*
- *Keine verschleimenden Milchprodukte (Joghurt, Frischkäse, Topfen, Milch).*
- *Nichts Trocknendes wie Knäckebrot, Knabbereien, Toast.*
- *Aber auch nicht thermisch zu kalt essen wodurch nur Kälte produziert wird - falsches Yin. Daraus kann die Milz nicht genügend Blut und Säfte herausfiltern. Südfrüchte, Rohkost, zu viel Salat, Joghurt, Gurken, Tomaten, kalte Getränke, Mineralwasser*

Empfehlung: süß, kühlend

- *Hülsenfrüchte, gut sind hier u.a. schwarze Bohnen, Linsen, Erbsen*
- *Dunkelgrünes Blattgemüse (Spinat, Mangold…)*
- *Fisch und Meeresfrüchte (Austern sind DAS Yin-Tonikum), empfehlenswert in Form von Suppen*
- *Getreide wie etwa Polenta, Couscous, Hirse, eiweißreiches Getreide (Hafer, Quinoa)*
- *Nüsse und Samen (schwarzer Sesam, Mohn, Pinienkerne, Walnüsse, Mandeln)*
- *Eier, weich gekocht aber auch ein einmal in Form von Kaiserschmarren*
- *Öle kalt gepresst, aus kleinen Samen (Sesamöl, Hanföl, Kürbiskernöl, Rapsöl, Leinsamenöl) und Butter.*
- *Fleisch: Rind, Kalb, Ente, Gans, Huhn, Pute*
- *Gemüse wie Melanzani, Zucchini, Spargel, Fisolen, Champignons, Fenchel, Karotten (sie gelten als „das Ginseng des Westens")*
- *Obst z. B. Birnen, Apfel, Kirschen, Pflaumen, Brombeeren, Heidelbeeren..*
- *Mandelmus, Sesammus, Cashewmus, hochwertiges Marzipan, Maroni, Kokosmilch*
- *Gewürze und Kräuter: frische Gartenkräuter, Basilikum, Petersilie, Dille, Oregano, Melisse, Ringelblume. Auch Kümmel, Korianderpulver, Vanille.*
- *Algen: Sie wirken stärkend und aufbauend für das Yin: Wakame- oder Hijiki-Algen. Im Essen mitkochen (z.B. in Suppen) oder als Tee, etwa 3 - 4-mal pro Woche verwenden.*

Zubereitung: dünsten, dampfgaren, blanchieren, in Wasser kochen - in Form von Suppen, Ratatouille, Eintöpfen, Kompotten, Fruchtmuse. Eine traditionelle Knochensuppe ist eines der besten Tonics aus der traditionellen Küche für unser Yin (über 14 Tage täglich eine Tasse).

Kräutermischungen der TCM
z.B. aus der Diolosa Linie:

- *Yin Root: Kräuterpresslinge von denen 3x3 Stück täglich vor dem Essen über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.*
- *Deep Sleep Forte: Presslinge um den Schlaf zusätzlich noch zu unterstützen.*
- *Die 5 Wu Shen stärken das Yin*

Kräutertees (TCM):

- *San Bao Tee (Diolosa Linie) kann bei allen Yin-Mangel Zuständen ergänzend getrunken werden.*
- *Good Dreams Tea (ebenfalls Diolosa Linie)*

Kräuterteemischung aus
westlichen Kräutern aus Sicht der TCM:

- *Ockergelber Hohlzahn, Zinnkraut, Vogelknöterich und Lungenkraut je 12 g, Kamille und Süßholz je 6 g Tagesdosis. Dieser Tee ist süß, mild, kühlend und wirkt Yin aufbauend.*
- *Hopfen 7 g, Frauenmantel und Johanniskraut jew. 4 g, Gänsefingerkraut 3 g (Tagesdosis) – tonisiert das Nieren Yin. (von Dr. Florian Ploberger)*
- *Johanniskraut, Melissenblätter, Lavendelblüten - jeweils 5 g, dazu 6 g Hopfen und Baldrianwurzel (Tagesdosis). 2 Stunden vor dem Schlafengehen trinken, unterstützt bei Schlafstörungen und Nachtschweiß (von Dr. Florian Ploberger).*

Unterstützende Akkupressurpunkte:

- *Bl 23 (Back Shu)*
- *Ni 1 (nährt das Yin, gut bei Unruhe und Schlaflosigkeit)*
- *Ni 3 (Quellpunkt - nährt das Yin)*
- *Ni 6 (tonisiert Ni-Yin)*
- *Ni 7 (tonisiert das Ni-Yin, kühlt und leitet Hitze aus)*
- *MP 6 (Treffpunkt der 3-Yin, tonisiert das Yin*
- *Gb 25 (Mu-punkt)*

Die wichtigsten Quellen für unser Yin: Regelmäßige Pausen, Erholung, Regeneration, Schlaf...

HOLZ: EMPFEHLUNGEN BEI LEBER YIN MANGEL

Auch die Leber braucht Ruhe, Entspannung um ihre Arbeit, den Fluss von Säften und Blut, erfüllen zu können. Sie ist das einzige Organ welches sich nur im liegen regenerieren kann!

Man kann, darf – muss aber nicht!

Hier gilt ebenfalls wieder Pausen einlegen, inne halten. Meridiandehnungen (Leberdehnung, GB-Dehnung), Entspannungs-CDs, Qi Gong, Yin Yoga wirken hier besonders unterstützend.

Die Leber, die Mutter der Emotionen, will ihren Freiraum haben, sie liebt Gelassenheit. Das Unterdrücken der Gefühle führt zu Leber Qi Stau, welcher wiederum Hitze erzeugen kann. Durch das Leben der Gefühle behält sie ihren freien Fluss. Wichtig für das Leber Yin ist das Blut zu stärken. Mit Hilfe von Ernährung, Kräutern, Tees.

Verzichten/Vermeiden:
Scharf/heiß und trocknend, kalt

- *Thermisch Heißes (verbrennt Yin): Yogitee, Chaitee, scharfe Gewürze (Zimt, Ingwer, Gewürznelken, Curry, Pfeffer..), Zwiebel und Knoblauch.*
- *Kaffee, Schwarzer Tee, Grüner Tee - trocknen aus*
- *Alkohol (v.a. Hochprozentiger) über längere Zeit schädigt das Leber Yin (scharf, heiß)*
- *Fleisch: kein Schweinefleisch*
- *Rohkost, Südfrüchte, Milchprodukte kühlen zu stark und führen dazu, dass nicht genügend Blut und Säfte über die Milz produziert werden können. Auch zu wenig Essen hat den gleichen Effekt.*

Nahrungsmittel um das Leber Yin zu kräftigen sind:

- *Obst und Gemüse wie Beeren (Brombeeren, Johannisbeeren, Maulbeeren), Zwetschge, rote Weintrauben, Avocado, Artischocken, Spinat, Zucchini, Melanzani, Tomaten, Süßkartoffeln..*
- *Getreide: Weizen (nährt das Yin), Couscous, Grieß, Bulgur, Buchweizen, Hirse*
- *Kaltgepresste Öle z.B. Olivenöl, Sesamöl*
- *Fisch wie Hering, Makrele, Sardine, Lachs*
- *Fleisch: Rind, Kalb, Huhn*
- *Eier*
- *Weizenbier: (nährt Yin)*

Wichtig ist hier wieder eine saftige Zubereitung durch kochen, dünsten, blanchieren und dampfgaren. Suppen, Eintöpfen, Ratatouille, Kompotte und Mus sollten täglich auf Ihrem Speiseplan stehen.

Kräutermischungen der TCM z.B. aus der Diolosa Linie:

- *Iron Drops: 3 Mal täglich 6-10 Presslinge vor dem Essen. Leber Blut aufbauend.*
- *Yin Root: 3 Mal täglich 4-8 Presslinge. Genereller Yin Aufbau.*
- *Bright Light bei Augentrockenheit*
- *Si Wu Tang: Hierbei handelt es sich um die klassische Magisterrezeptur zum Blutaufbau. Dieser Mischung ist in vielen Chinaläden erhältlich. Die Rezeptur enthält Angelicae sinensis (chin. Kraut), das startk Blut aufbauend wirkt*

Kräuterteemischung aus westlichen Kräutern aus Sicht der TCM:

- *Mariendistelsamen, Zinnkraut, Hohlzahn und Vogelknöterich je 9 g, Süßholz 3 g und 3 Stück Datteln (Tagesdosis)*
- *Vogelmiere 5 g, Löwenzahn 2 g, Mariendistel 9 g, Odermang 5 g (Tagesdosis) von Dr. F. Ploberger*
- *Westliche Medizin empfiehlt Brennessel, Löwenzahn, Mariendistel in Form von Tees. Bei Kälte empfiehlt es sich den Tee mit wärmenden Fenchelsamen zu ergänzen.*
- *Amerikanischer Ginseng in Form von Kapseln (3 x täglich)- wirkt süß, kühlend*
- *Ergänzend können Magnesium und Vitamin E (Vit E 500E/T) Präparate eingesetzt werden. Sie stärken die Nieren, welche wiederum das Holz/die Leber befeuchten.*

Eine kleine Kur um die Leber und das Leber Yin zu unterstützen:

Schwarze Melasse (im Reformhaus, Bioladen erhältlich) - 1 TL in eine Tasse heißes Wasser geben, jeden 2. Tag eine Tasse über einige Wochen trinken. Stärkt die Leber und wirkt auch positiv auf das Nieren Yin (gut für Knochen, Haare, Nerven, Zähne).

Alternativ kann auch Johannisbeersaft ohne Zuckerzusatz (!) verwendet werden, diesen täglich (ca. 1/8 l) 1-2 Wochen lang trinken.

Unterstützende Akupressurpunkte:

- *Bl 18 (Back Shu)*
- *Le 2 (leitet Hitze aus Leber)*
- *Le 3 (Quellpunkt)*
- *Le 8 (stärkt das Blut und Yin der Leber)*
- *MP 4 (Öffnungspunkt von Chongmai - dem Blutmeridian)*
- *MP 6 (kühlt das Leber-Blut)*
- *MP 10 („Meer des Blutes")*
- *Ni 3 (Quellpunkt Niere - Wasser nährt Holz)*

FEUER: EMPFEHLUNGEN BEI HERZ YIN MANGEL

Das allerwichtigste ist hier der Schlaf. Ohne Schlaf keine Regeneration. Wenn das Yang des Herzens nicht zur Ruhe kommen kann, ist es unmöglich das Herz Yin aufzubauen! Hier ist eine Kombination aus TCM Presslingen, einer Teerezeptur und eine Ernährungsumstellung sehr wichtig.

Außerdem sollen Stress und Zeitdruck ernsthaft vermieden werden.

Dies ist in unserer Gesellschaft leider oft nicht leicht realisierbar aber dringend notwendig. Zeit und Ruhephasen ohne Termine, autogenes Training, Meditation, Zeit für sich nehmen - ohne schlechtem Gewissen. Durch die Reizüberflutung von Fernsehen, Tablet oder Handy vor dem Schlafen gehen kann das Yang nur sehr schwer zur Ruhe kommen und sollte deshalb durch eine Tasse Tee (Rezept siehe unten) und einer Yin Yoga Einheit oder Meditation ersetzt werden.

Zur Behandlung eines Herz-Yin und -Blutmangels ist es außerdem wichtig, alles zu vermeiden, was das Blut schädigt, erhitzt und trocknet:

Vermeiden/Verzichten:
Scharf/heiß, trocknend und „aufputschend"

- *Kaffee, Energydrinks, Cola*
- *Alkohol*
- *scharfe oder trocknende Gewürze wie Chili, Pfeffer, Muskat, Zimt, Ingwer, Rosmarin, Thymian*
- *Lauch, Knoblauch und Zwiebel*
- *Fleisch: Lamm, Wild, Wurst*
- *Meeresfrüchte, sind im Gegensatz zu Fisch thermisch heiß, Aasfresser wie Garnelen können sogar toxische Hitze erzeugen (Bluthitze)*
- *Zubereitung: Frittieren, scharf anbraten, grillen*

Nahrungsmittel um das Herz Yin zu stärken:
Süß und kühlend

- *Eier, vor allem Eigelb ist DAS Herz Yin Tonik*
- *Milch, ein beruhigendes Yin Tonik (Vorsicht bei Feuchtigkeit oder Qi Mangel)*
- *Vor dem Schlafengehen warm mit etwas Honig, Safran und einem Eigelb wirkt sehr beruhigend und schlaffördernd.*
- *Getreidekaffee bei Kaffee-Entzug*
- *Malzbier (alkoholfrei) vor dem Schlafen. Malz wirkt nährend und Hopfen beruhigt*
- *Cashewkerne*
- *Endiviensalat*
- *Weizen wirkt sehr befeuchtend und ist ein echtes Yin Tonik und Dinkel, z.B. als Grießbrei mit Safran vor dem Schlafen*
- *Maulbeerfrüchte (getrocknet)*
- *Melone, vor allem Wasser- und Zuckermelone wirken erfrischend/kühl und sehr befeuchtend*
- *Bohnen und Hülsenfrüchte (Herz Yin stärkend über die Niere als Shao Yin Partner)*
- *Rote Rüben für den Blutaufbau und die Entgiftung des Blutes*
- *Zubereitung: Gedünstetes, Suppen, Eintöpfe, Kompotte – also alles „Saftige"*

Da ein Herz Yin Mangel ein ernst zu nehmender Zustand ist, sind hier TCM Kräuter sehr wichtig! Es sind ähnliche Rezepturen wie beim Nieren Yin Mangel zu empfehlen:

Kräutermischungen der TCM
z.B. aus der Diolosa Linie:

- *Yin Root: 3 mal 6-10 Stück täglich über einen längeren Zeitraum.*
- *Deep Sleep Forte: Je nach Stärke der Schlafprobleme 6-10 Presslinge vor dem Schlafengehen. Diese Rezeptur wird für die chronische Form von Schlafstörungen mit einer Auszehrung des Yin verwendet..*

Kräuterteemischung aus westlichen Kräutern aus Sicht der TCM:

- *Hopfenblüte, Melisse, Pfefferminze, Zinnkraut, Mönchspfeffer und Süßholz zu gleichen Teilen mit 3 Stk. Datteln. Dieser Tee nährt das Herzblut, entspannt, beruhigt und wirkt blutkühlend.*

Unterstützende Akupressurpunkte:

- *He 7 (Quellpunkt und Erdpunkt. Tonisiert und reguliert das Herz Qi, beruhigt Shen, Yin stärkend, fördert Schlaf), He 3 (Wasserpunkt. Beruhigt Shen und beseitigt Hitze),*
- *He 6 mit Dü 7 (Lou Punkte. Ebenfalls beruhigend und Herzrhythmus regulierend),*
- *MP 10 (Meer des Blutes)*

ERDE: EMPFEHLUNGEN BEI MAGEN YIN MANGEL

Wie oben schon beschrieben, ist der Magen der Jäger. Doch jede Jagd braucht eine Pause, um das Erbeutete in Ruhe zu verdauen und zu verwerten. Ist dies nicht der Fall, läuft der Magen immer heiß. Er überhitzt und verbrennt seine wertvollen Säfte. Deshalb ist es so wichtig sich beim Essen Zeit zu nehmen. Nicht zwischendurch während der Arbeit oder im gehen, sondern eine mit Liebe gekochte Mahlzeit bewusst genießen.

Natürlich ist es auch wichtig was man isst und wie es, außer mit viel Liebe, zubereitet wird.

Vermeiden/Reduzieren:
Scharf, sauer, salzig, bitter und heiß

- *Trocknendes reduzieren: Kaffee, Schwarztee, Knabbereien und Toast*
- *Erhitzendes reduzieren: Gewürz-Tees, Alkohol/Schnäpse; gegrilltes, frittiertes, scharf angebratenes Fleisch*
- *Salzig, bitter und sauer*
- *Fastenkuren und Auslassen von Mahlzeiten vermeiden*

Nahrungsmittel um das Magen Yin zu stärken:
Süß, kühlend

- *KUZU (Pfeilwurzelmehl) ist das Magen Yin Tonik. Es beruhigt den gereizten Magen, wirkt sanft kühlend und kleidet den Magen mit einer schützenden Schicht aus. (Anleitung siehe unten)*
- *Kartoffeln und Süßkartoffeln, z.B. als Brei oder milde Suppe*
- *Kürbis*
- *Cremespinat*
- *Karfiol, speziell bei Magenschleimhaut-Entzündung und Magengeschwür*
- *Stangensellerie, speziell bei Gastritis*
- *Zucchini wirkt kühlend und befeuchtend*
- *Faschiertes (leicht verdaulich)*
- *Bananen wirken nährend und sind kühlsüßlich; auch in Kombination mit Honig*
- *Weizen und Nudeln*
- *Gerste, als Suppe, gut bei chronischer Gastritis*
- *Haferflocken, als Porridge oder Suppe, vor allem bei Gastritis und gereizter Magenschleimhaut*
- *Reis wirkt kühlend, befeuchtend und reinigend auf Dickdarm (Tai Yang) und Magen.*
- *Milch, ein beruhigendes Yin Tonik (Vorsicht bei Feuchtigkeit oder Qi Mangel in der Milz!)*
- *Leinsamen mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen, speziell bei Magenbrennen und Gastritis sowie Verstopfung*
- *Tofu und andere ungewürzte Sojaprodukte kühlen und befeuchten sanft einen zu heißen Magen*

Der Magen liebt es warm, saftig und regelmäßig „Warm" bedeutet mindestens zwei gekochte Mahlzeiten am Tag zu essen. Am besten lauwarm oder bei Zimmertemperatur. Auch gekochte Salate gelten als „warm". „Saftig" bedeutet Gemüsesuppen, Breie, Kompotte und Eintöpfe mit viel Gemüse. Das ist Essen, das der Magen sehr leicht umwandeln kann und das ihn mild befeuchtet. „Regelmäßig" bedeutet, immer zu denselben Zeiten zu essen, zum Beispiel früh, mittags und abends. Der Magen ist ein Gewohnheitstier und funktioniert am besten mit einem regelmäßigen Rhythmus.

Kräutermischungen der TCM z.B. aus der Diolosa Linie:

- *Confidence: Magengeschwür (Yi Plus führt zu Magen Qi Stau – Hitze – Yin Mangel). 6 Presslinge vor dem Frühstück*
- *Yin Root: 3-mal täglich 4-8 Presslinge. Genereller Yin Aufbau.*
- *Als einfache Teerezeptur kann ein abgekühlter Kamillentee mit etwas Süßholz verabreicht werden. Die Kamille kühlt den Magen und das Süßholz wirkt befeuchtend und legt sich schützend auf die Magenschleimhaut.*

Kräuterteemischung aus westlichen Kräutern aus Sicht der TCM:

- *Kamille, Eibisch, Käsepappel, Gänsefingerkraut und Süßholz in gleichen Teilen, mit Honig süßen.*

Kuzu: Kann im Bioladen in Pulverform gekauft werden. Beruhigt den Magen, kühlt und legt sich beruhigend auf die Magenschleimhaut. Zubereitung: 1 TL Kuzu in ca. 125 ml kaltem Wasser auflösen, aufkochen und gut umrühren. Nach dem Abkühlen schluckweise trinken.

Am Morgen kann zusätzlich ein roher Kartoffelsaft für die Magenschleimhaut getrunken werden. Täglich 4 cl auf nüchternen Magen über einen längeren Zeitraum.

Unterstützende Akupressurpunkte:

- *Ma 36 (Erdpunkt, Toniersierungspunkt, „Punkt des Meeres von Wasser und Getreide"),*
- *Ma 42 (Quellpunkt)*
- *MP 6 (Treffen der 3 Yin)*
- *Ren Mai 12 (Alarmpunkt)*
- *Bl 21 (Back Shu)*
- *MP4 + Ma40 (Lou Punkte)*

Kein Moxa, da dies zu stark erhitzt und trocknet!

Saftige Suppen mit vielen frischen Zutaten sind generell ein gutes Aufbaumitteln für das Yin.

METALL: EMPFEHLUNGEN BEI LUNGEN YIN MANGEL

Wie oben erwähnt bildet die Lunge mit dem Herzen den oberen Erwärmer. Herz und Lunge stehen in sehr enger Beziehung zu allen psychischen Prozessen - Atmung und Bewusstsein hängen eng zusammen. Das Yin der Lunge wird somit nicht nur von externen Faktoren wie zu scharfe und trocknende Nahrung, Rauchen, etc. sondern auch von starken Emotionen, welche Bluthitze erzeugen und somit das Yin angreifen, in weiterer Folge verletzt.

Trauer und Sorgen über die Zukunft und psychische Einengung, welche buchstäblich die Luft zum Atmen nimmt, stören die Verbindung zur Niere, greifen das Yin an und trocknen die Lunge allmählich aus.

Es ist also sehr wichtig nicht nur die Lunge zu befeuchten und vor Austrocknung zu schützen, sondern auch darauf zu achten den eigenen Raum zu bewahren, zu nehmen bzw. wieder zu erobern. Atemübungen und Meditationstechniken helfen dabei die Atmung tief und langsam wieder im Hara zu verankern und somit das Yin wieder aufzubauen und das Bewusstsein zu stärken.

Vermeiden/Reduzieren:
Trocken und scharf/heiß

- *Rauchen*
- *Trockene Räume und Heizungsluft (Tipp: Luftbefeuchter)*
- *Trocknende Gewürze und Kräuter: Thymian, Rosmarin*
- *Scharfe Gewürze: Chili, Pfeffer, Ingwer, Zimt, Muskat*
- *Alkohol, besonders Schnäpse (scharf, heiß)*
- *Scharfes Gemüse: Zwiebel, Knoblauch, Lauch*

Nahrungsmittel, die das Lungen-Yin nähren bzw.befeuchten: Süß, kühlend

- *Gemüse: Karfiol (Signaturlehre!), Spargel, Zucchini, Melanzani, Fisolen, Sellerie, Kohlrabi, Rote Rüben, Karotten, Kohl, Kochsalat*
- *Obst: Datteln, Birnen, Apfel, Feigen, Quitten, Bananen, Honigmelone, Wassermelone, Pfirsiche*
- *Nüsse und Samen: Mandeln, Mandelmus und Marzipan, Walnuss, Haselnuss, Leinsamen*
- *Trockenfrüchte, vor allem Datteln*
- *Getreide: Weizen und Couscous, Dinkel, Mais und Polenta, Reis und Reissirup*
- *Fleisch: Ente, Gans, Kaninchen*
- *Milch und Butter*
- *Eier, vor allem Eiweiß*
- *Sonstiges: Isländisches Moos, Eibischwurzel, Honig, Sojamilch, Tofu, Tempeh, Zuckerrohr*

Birnencongee gegen trockenen Husten: Fünf Birnen waschen, in Stücke schneiden und mit 50 g rundkörnigen Reis und etwas Zucker in einen Topf geben und mit 500 ml Wasser ca. 1 Stunde auf kleiner Flamme zu einem Congee (Reisschleim) köcheln lassen. Dreimal täglich leicht erwärmt löffeln.

Kräutermischungen der TCM
z.B. aus der Diolosa Linie:

- *Yin Root: 3-mal 4-8 Stück täglich über einen längeren Zeitraum*
- *Dry Tiger Sirup - Lungen Yin Mangel, chron. trockener Husten mit zähem Schleim: 1-3 TL/Tag vor dem Essen*
- *Dew Drops – chronische Bronchitis: 3-mal 6-10 Presslinge vor dem Essen*
- *Gentle Breath - Asthma chronisch, nährt Lungen Yin, löst Verhärtungen und verbindet Niere mit Lunge: 3-mal täglich 6-10 Presslinge vor dem Essen (bei Anfällen darf Dosis erhöht werden)*
- *San Bao Tee als Yin Tonik immer begleitend verwenden!*

Kräuterteemischung aus
westlichen Kräutern aus Sicht der TCM:

- *Eibisch, Königskerze, Lungenkraut, Käsepappel, Ockergelber Hohlzahn, Vogelmiere, Kamille, Datteln und Süßholz. Eine Tagesdosis ist pro Kraut 6 g und 2 Datteln. Dieser Tee wirkt süß-kühlend, auswurffördernd, befeuchtend und Hitze klärend.*

Unterstützende Akupressurpunkte:

- *Lu 9 (Quellpunkt und Erdpunkt, Yin)*
- *Lu 1 (direkt zu Lu, Milz; Asthma)*
- *Bl 13 (Back Shu)*
- *Di 6 (Lou Punkt)*
- *Di 11 (Hauterkrankungen)*
- *MP 6 (Treffen der 3 Yin)*

METALL: EMPFEHLUNGEN BEI DICKDARM YIN MANGEL

Ernährung wie beim Lungen Yin Mangel. Der Fokus sollte auf der Befeuchtung des Darmes liegen. Bittere Nahrungsmittel wie Kaffee und Schwarztee oder bittere Kräuter (z.B. Glaubersalz) verletzen das Yin noch mehr. Trockenfrüchte wie Datteln und Dörrpflaumen befeuchten wunderbar den Darm. Auch Kompotte sind hier sehr empfehlenswert.

Kräutermischungen der TCM
z.B. aus der Diolosa Linie:

- *Yin Root: 3-mal 4-8 Presslinge täglich über einen längeren Zeitraum*
- *San Bao Tee als Yin Tonik begleitend*
- *Quick Release - akute Verstopfung. Wirkt aufweichend und leicht abführend ohne Yin zu verletzen. Nur akut anwenden: 5 Presslinge vor dem Schlafen; nach Darmentleerung absetzen.*

Kräuterteemischung aus
westlichen Kräutern aus Sicht der TCM:

- *Eibisch, Datteln, Flohsamen, Käsepappel, Lungenkraut, Huflattich und Kamille. Die Tagesdosis ist pro Kraut 3 g und 3 Datteln.*

Unterstützende Akupressurpunkte:

- *Di 11 (Mutter-, Tonisierungs- und Erdpunkt)*
- *Di 4 (Quellpunkt), Bl 25 (Back Shu)*
- *Lu 7 (Lou Punkt)*

WARUM HARA-SHIATSU?

Schon die Entscheidung, sich Hara Shiatsu geben zu lassen ist ein erster Schritt, sich ein zu-gestehen, dass sich etwas ändern muss. Sich regelmäßig eine Stunde Zeit nehmen, raus aus dem Hamsterrad. Eine Stunde nichts leisten müssen, dem Körper und Geist die Zeit geben zur Ruhe zu kommen. Im Hara Shiatsu wird besonderer Wert auf die Differentialdiagnostik gelegt. Eine genaue Befragung, Hara Diagnose, Meridian/Körperdiagnose abgerundet mit der Zungendiagnose liefern ein klares Bild. Wird ein Yin Mangel in einem Funktionskreis diagnostiziert, wird mit besonderer Achtsamkeit, Atmung, einem langsamen aber tiefen und gleichmäßigen Druck behandelt.

Mit der Kraft eines Kriegers und der Liebe einer Mutter

Die Behandlung mit Hara Shiatsu, ist ein sehr guter Weg das Yin zu unterstützen. Durch den tiefen, stabilen und ruhigen Druck wird das Yin genährt. Es kommt zu einer Tiefenentspannung, die das Yin stützt und stärkt. Natürlich hilft Hara Shiatsu auch zur Vorbeugung, um gar nicht erst in einen richtigen Yin Mangel zu geraten. Durch Achtsamkeit in Bezug auf Ernährung, Lebensstil und begleitenden Shiatsu Behandlungen kann man seinem Körper die Möglichkeit geben im Gleichgewicht zu bleiben.

RESÜMEE

Ein Yin Aufbau erfordert viel Geduld und Zeit. Es handelt sich hierbei um einen durch Jahre gewachsenen Zustand der Austrocknung, Auszehrung bzw. Erschöpfung. Der Aufbau des Qi- und Blutes dauert einige Monate, des Yang 3 Jahre und des Yin 7 Jahre

Wie oben bei den einzelnen spezifischen Empfehlungen genau beschrieben, ist eine konsequente, langfristige Umstellung der Ernährung und des Lebensstils, kombiniert mit der entspannenden, tiefen und yinnigen Kraft des Shiatsu und Kräuter der chinesischen und westlichen Medizin der beste Weg zu einem langen und saftigem Leben :)

PETRA GEIGER

Seit über 15 Jahren beschäftige ich mich auf mehreren Ebenen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der erste Funke ist bei meiner ersten Shiatsu Ausbildung in der Shambhala Shiatsu Schule übergesprungen. Seit dem lässt es mich nicht mehr los und ich möchte immer tiefer in den Wissensschatz der TCM eintauchen, daher absolvierte die Ausbildung zur TCM Ernährungsberaterin. Schon während meiner Schwangerschaft und nach der Geburt meines Sohnes habe ich mich noch intensiver mit der chinesischen Medizin in diesem Bereich auseinandergesetzt. Dies wurde auch Thema meiner Diplomarbeit: „Vom Kinderwunsch zum Wochenbett. Mama und Baby - glücklich, gesund und gestärkt"

Um mein Wissen zu vertiefen, besuchte ich die 3 jährige TCM Ausbildung bei Claude Diolosa. Mit der Zeit fehlte mir immer mehr der körperliche Aspekt. Ich wollte nicht nur beraten, sondern wieder spüren und bewegen um eine abgerundete und ganzheitliche Praxis zu bieten. Dies führte mich zum Hara Shiatsu. Neben meiner Hara-Shiatsu Ausbildung habe ich zusätzlich das Diplom zur „aceki Shonishin Akupunkteurin" (nadellose Kinderakupunktur) mit Dr. Wernike absolviert. Hara-Shiatsu ist für mich die Basis, die alles vereint und alles ermöglicht.

KONTAKT: petrageiger@gmx.at

SANDRA ZODLHOFER

Ich bin seit vielen Jahren als Medizinische Masseurin tätig, in Einrichtungen mit stationär untergebrachten Patienten. Während deren 3-4-wöchigen Aufenthalten erhält man oft einen kleinen Einblick in das Leben der Patienten. Mit der Zeit wollte ich diesem „dahinter blicken" mehr Raum und Zeit geben.

Das führte mich zur Hara-Shiatsu-Ausbildung, die ich von 2017 bis 2020 absolviert habe. Man geht bei Hara-Shiatsu auf die unterschiedlichsten Beschwerdebilder individuell ein und versucht vorsichtig heraus zu finden, was dahintersteckt, welche Geschichte sich dahinter verbirgt, um damit besser verstehen zu können. Mit diesen Informationen möchte man eine Besserung der Beschwerden erreichen und das auch stabilisieren. Manchmal gelingt das gut, manchmal weniger.Und genau das macht Hara-Shiatsu so spannend für mich.

KONTAKT: sandra.zo@gmx.at

PRAKTIKER*INNEN

Hara Shiatsu Praktiker*innen absolvieren eine fundierte Ausbildung inklusive klinischer Praktika in verschiedenen Fachbereichen. Das Resultat ist eine hohe Lösungskompetenz mit viel praktischem Erfahrungsschatz. Hara Shiatsu Praktiker*innen können Sie sehr gut bei verschiedensten Problemstellungen begleiten. Auf unserer Website finden Sie sicher eine/n Praktiker*in in ihrer Nähe: **www.hara-shiatsu.com**

Die Verfasser*innen dieser Diplomarbeit haben sich auf das Thema Yin Aufbau spezialisiert und sind daher hevorragende Ansprechpartner.

QUELLENANGABEN

„Ernährung nach den fünf Elementen“ Barbara Temelie

„Die chinesische Hausapotheke“ Georg Weidinger

„Rezepturen aus westlichen Kräutern“ Florian Ploberger

„Fünf Elemente und zwölf Meridiane“ Wilfried Rappenecker

„Das große Buch der chinesischen Medizin“ Ted J. Kaptchuk

Lehrunterlagen der Hara-Shiatsu-Ausbildung

Lehrunterlagen der TCM Ernährungsberatung-Ausbildung

Lehrunterlagen der TCM-Ausbildung

„annatsu.at“ Anna Reschreiter , Ernährungsberaterin nach TCM

„ernaehrungsberatung-wien.at“ Mag. Katharina Ziegelbauer, Ernährungsberaterin nach TCM

für's Leben lernen

Wir lernen viel im Laufe unseres Lebens: In der Schule, in der Ausbildung, im Beruf. Was wirklich wichtig ist, vermittelt unser Bildungssystem jedoch nicht: Wie werde ich glücklich? Wie bleibe ich gesund?

DAS ZENTRUM

www.das-zentrum.com

INTERNATIONAL ACADEMY FOR hara Shiatsu

Mariahilfer Straße 115
1060 Wien
+43 1 595 48 48
office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

www.hara-shiatsu.com