



PATIENTENINFORMATION

Störung der Mitte

Seite 1

Herr Klaus B., Mitte 50, kommt in meine Behandlung. Seine Beschwerden: Hoher Blutdruck, hin und wieder Herzrasen. Auch sonst fühle er sich in letzter Zeit nicht so ganz wohl.

Ich schaue mir seine Zunge an. Sie zeigt deutliche Zahneindrücke an beiden Seiten, was auf eine leichte Schwellung hindeutet. Die Gefäße auf der Zungenunterseite sind gestaut, Zeichen für einen sogenannten „Qi-Stau“, hier fließen die körpereigenen Energien offenbar nicht „rund“

Ich frage nach kalten Füßen. Ja, die hätte er, woher ich das wüsste. Offensichtlich lag bei diesem Patienten eine Schwäche im sogenannten „Funktionskreis Milz“ vor. Milz und Magen gehören für die Chinesen zu den Organen der „Mitte“. Werden sie gestört oder kommen sie aus dem Gleichgewicht, dann kann es zu einer Störung des Energie-Austausches zwischen oben und unten im Körper kommen, man spricht dann von einer „Störung der Mitte“. Oberhalb des Nabels findet man dann Fülle-Symptome wie Kopfschmerzen, Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen, hoher Blutdruck, rötliche Gesichtsfarbe, manchmal sogar Angst.

Unterhalb des Nabels sieht man dagegen sogenannte Kälte-Symptome wie kalte Füße, Blasenentzündungen, die chronisch sind oder immer wieder auftreten, Entzündungen der Prostata, auch Potenzprobleme. Ich frage nach Kopfschmerzen – ja, sagt er, ab und zu. Ich frage nach Verschleimung – oh doch, er sei immer wieder erkältet mit viel Schleim und auch zwischendurch würde ihm Schleim den Rachen entlang laufen. Ich frage nach Potenzproblemen – da meint er, ob seine Frau schon vorher angerufen hätte? Nein, hat sie nicht. Aber die Chinesen wussten eben schon vor vielen 1000 Jahren sehr genau zu beobachten.

Ein Mann darf keine kalten Füße haben! (Es sei denn, er ist gerade auf einer Polarwanderung.) Wenn er sie doch hat, dann stimmt etwas nicht. Wie kommt die Kälte zum Mann? Ein großer Faktor, in der „Mitte“ blockiert zu werden, ist unsere Ernährung: Wir essen zu kalt! Und das in zweierlei Hinsicht:

– Zum einen essen wir tatsächlich kalt, also nicht warm, will heißen gekocht. Nicht erst seit die Naturmedizin von der Rohkostwelle überflutet wurde, gibt es für unsere kalten Breitengrade zu wenig warmes Essen. Dazu noch unsere unselige Angewohnheit, Nahrungsmittel direkt aus dem Kühlschrank auf den Tisch zu stellen, von den eiskalten Getränken gar nicht zu reden.

– Zum anderen enthält unser Speiseplan, da ja alles jederzeit verfügbar ist, zu viele Nahrungsmittel, die von den Chinesen als energetisch kalt eingestuft werden. Es ist leicht nachzuvollziehen, dass eine Banane, die in einem heißen Land wächst, kalt wirkt. Sie soll die Menschen ihres Landes kühlen (so wie uns Trauben und Äpfel, die in unserem Land gedeihen, wärmen sollen). Als Faustregel gilt: Je mehr Sonne und Hitze eine Pflanze abbekommt, desto kälter ist sie. Vorsicht also besonders im Winter vor Orangen, Bananen, Ananas und Mango. Wir könnten sonst trotz hohem Vitamin C-Gehalt von der nächsten Erkältung eingeholt werden! Energetisch kalt sind auch Milchprodukte und sehr wasserhaltige Gemüse wie Gurke, Tomate, Salat. Vorsicht natürlich vor diesen Speisen auch im Sommer, bedacht und mit Maß einsetzen. Hände weg von eiskalten Getränken – auch im Hochsommer!

Interessanterweise sagte mir der Patient zu diesem Thema: Immer wenn ich auf Geschäftsreise in China bin, geht es mir besser, da esse ich dreimal am Tag warm.



PATIENTENINFORMATION

Störung der Mitte

Seite 2

Was kann man selbst tun?

Die Ernährung ändern: Mindestens 2x am Tag warm, am Abend ist eine Suppe mit Gemüse oder Kartoffeln ideal. Wer noch mehr tun will, denkt über ein warmes Frühstück nach, Brot rösten, wenn es schon Müsli sein muss, dann wenigstens mit warmen Apfelmus oder warmer Milch, ein heißer Hirse- oder Getreidebrei wäre besser. Die Engländer wissen schon, warum sie der Kälte mit Eiern, Speck und Porridge zum Frühstück trotzen.

Was kann der Arzt für Sie tun?

Er kann die Organe der Mitte stärken. Durch Akupunktur, aber auch durch spezielle Mineralstoffe und / oder pflanzliche Präparate. Oft wird eine solche Blockade der Mitte auch von einem Störherd unterhalten – auch danach wird ihr Arzt suchen und ihn ausschalten.

Wenn wir sagen, Mann darf keine kalten Füße haben – Frau sollte sie auch nicht haben. Nur hier sind wir schon daran gewöhnt – ständiges Frieren, kalte Füße – wie beim Mann ein Zeichen einer Milzschwäche! Was tut Frau, wenn sie essen geht? Sie knabbert an einem kalten Salatblatt. Ständige Unterkühlung durch kaltes Essen führt bei der Frau zu weiteren Symptomen der Milzschwäche:

- schwere Beine
- Wassereinlagerungen (Ödeme)
- Krampfadern (typisch für diese Störung!)
- Senkung der Gebärmutter
- Orangethau (Zellulitis)
- Morgenmüdigkeit
- Verdauungsprobleme
- Grübeln
- Gewichtsprobleme!

„Willst Du abnehmen, lass den Salat weg“.

Zur Erinnerung: Es besteht eine Schwäche der Milz. Die Milz möchte nicht unterkühlt werden, und sie mag auch kein Übermaß an Zucker, weil das zu Verschleimung führt. Auch Milchprodukte fördern Schleimbildung. Die Milz liebt warme Trockenheit!

Können Sie sich jetzt vorstellen, dass eine Diät aus Quark und Ananas sie nicht wirklich langfristig zum Ziel führt? Es geht gar nicht um eine neue Diät, es geht nur um das Einüben guter Gewohnheiten.

Herr B. brauchte 4 Behandlungen. Er stellte seine Ernährung um, nahm sich mittags Zeit für eine Suppe oder eine andere warme Mahlzeit, hörte auf, Zucker zu essen und eiskalte Getränke zu konsumieren und nahm anstelle von Fleisch immer mal wieder lieber warmes Gemüse und Kartoffeln zu sich. Seine Rhythmusstörungen verschwanden, er nahm an Gewicht ab, die Füße wurden wieder dauerhaft warm, der Blutdruck normalisierte sich und zur 4. Behandlung strahlte er mich an und meinte, seine Frau sei jetzt auch zufriedener....

Tipp:

Ausgehungert um 16.00 oder später von der Arbeit kommen und schnell was „Kleines“ (Kaltes!) gegen den Hunger vorweg essen? Das muss nicht sein. Mittags ist in jedem Büro, in jeder Schule, in jeder Firma, wo ein Wasserkocher angeschlossen werden kann, Zeit für eine Brühe – man fügt einfach mitgebrachtes vorgedünstetes Gemüse und Kartoffeln bei und hat eine warme Mahlzeit, die nebenbei auch noch basisch ist (und einer chronischen Übersäuerung vorgebeugt).



PATIENTENINFORMATION

Störung der Mitte

Seite 3

Buchempfehlung:

Barbara Temeli, Die Ernährung nach den
5 Elementen, Joy Verlag

Siehe auch nachfolgende Internetangebote der
DAA e.V.:

www.stoerherd.de

www.akupunktur-patienten.de

www.informationsportal-gesundheit.de

Autorin: Dr. Beate Strittmatter, DAA e.V.