



kuchen mit scharfen Gewürzen (Bockshornkleesamen, Fenchel, Zimtpulver, Nelke, getrockneter Ingwer, Muskat, Pfeffer, Piment, Chilli, Curry, Knoblauch) oder erwärmenden Kräutern zubereitet (frischer Ingwer, Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Koriander/Samen, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Oregano, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian). Dem gleichen Zweck dienen die so genannten Yang-Kochmethoden wie langes Kochen, Grillen, Frittieren, Räuchern, Braten, Backen und Kochen mit hochprozentigem Alkohol. Auch Wintergemüse, die teilweise noch nach dem ersten Schnee geerntet werden können, wie z.B. Lauch und Rosenkohl, sind erwärmend und gleichen so den äußeren Kälteeinfluss aus.



Wie schon beim Thema Herbst besprochen ist dagegen die abkühlende Wirkung von Rohkost im Winter besonders zu vermeiden. Thermisch eiskalt wirken auch Zitrusfrüchte, Bananen, Tomaten und Gurken.

Unter Berücksichtigung der oben genannten Grundsätze müssen wir zweifellos anerkennen, dass unsere Vorfahren sich früher gefühlsmäßig und automatisch richtig und in vielerlei Hinsicht besser ernährt haben als wir es heute gewohnt sind. Kurz gesagt – den Winter gesund genießen bedeutet: Kochen wie zu Großmutterns Zeiten.

### Den Tag richtig beginnen

Beginnen Sie die kommenden Wintertage mit einem Frühstück wie im nachstehenden »einfachen warmen Haferflockenmüsli-Rezept«: Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren anrösten. Etwas süßen Kirschsafte oder roten Traubensaft zugeben und einen kleingeschnittenen Apfel mitdünsten. Anschließend noch einige kleingehackte Walnüsse zugeben und mit etwas Zimt abschmecken.

### Literatur

J. Kastner, Propädeutik der chin. Dätetik, Hippokrates-Verlag, Stuttgart 2001  
B. Temeli, Ernährung nach den fünf Elementen, Joy-Verlag

## Qigong

# Schutz in der kalten Jahreszeit

In den kalten Monaten des Winters wird Wasser zu Eis, wenn man es entsprechend abkühlt, das heißt es wird starr, verliert seine Beweglichkeit und seine Anpassungsfähigkeit. Ein ähnlicher Prozess ist im menschlichen Körper und Energiesystem zu beobachten. Die Zeit des starken nach außen Gehens, der nach außen sichtbaren und für die Umgebung spürbaren Aktivität ist vorüber. Der Winter ist die Zeit der Ruhe, des Rückzuges, um sich wieder zu sammeln und Kraft zu tanken für den Frühling und den nächsten Sommer.

Es ist wie bei einem kleinen Bach: Im Sommer plätschert er lustig vor sich hin und zeigt sich von seiner beweglichsten Seite. Im Winter hingegen trägt er seine Kleidung, die Eisdecke. Nach außen hin starr und unbeweglich erscheinend haben sich das Leben und die Beweglichkeit des Baches nach innen gewandt. Wird ein Teil der Eisdecke zerstört, muss der verloren gegangene Schutz ausgeglichen werden.

### Eine »Decke« für den Körper

Auch dem Menschen sollte es im Winter ein Anliegen sein, den Kern, das Innere und im Speziellen die Nieren, vor negativen

Einflüssen zu schützen. Im Winter wird dies vor allem die Kälte sein. Die Menge an Grundenergie, die nach chinesischer Auffassung ihren Sitz in den Nieren hat, bestimmt die Lebensqualität genauso wie die Lebensdauer. Durch Kälteeinflüsse können zum Beispiel Menstruationsbeschwerden, Impotenz oder Energieschwäche hervorgerufen werden. Es empfiehlt sich deshalb, manchen Modeerscheinungen zum Trotz und der Gesundheit zuliebe den Temperaturen entsprechend gekleidet zu sein.

Nach den Erkenntnissen der TCM stehen auch die gesamten Beine und vor allem die Kniegelenke in direkter Verbindung mit den Nieren. Vorsicht ist also bei allen Aktivitäten geboten, bei denen die Kniegelenke auskühlen könnten wie zum Beispiel Radfahren, Knien auf kaltem Boden.... Regelmäßiges Üben von Qigong oder auch das belastungsfreie Bewegen von Gelenken helfen, den gesamten Funktionsapparat und die Nieren zu unterstützen.

## ■ Nierenstärkende Übung



Stehen Sie hüft- bis schulterbreit. Die Fußinnenkanten sind parallel, die Wirbelsäule ist locker aufgerichtet. Rollen Sie nun Wirbel für Wirbel nach vorne ab. Sie beginnen bei der Halswirbelsäule, gehen weiter zur Brust- und schließlich zur Lendenwirbelsäule. Lassen Sie die Arme locker hängen, stellen Sie die Zehen auf und umfassen Sie diese. Die Knie müssen dabei locker durchgestreckt bleiben!



Wenn Sie die Zehen nicht ohne Schwierigkeiten erreichen, umfassen sie stattdessen die Unterschenkel. Die Zehen werden trotzdem aufgestellt. Heben Sie den Kopf leicht an, so dass der Blick zu Boden geht.

In dieser Position verbleibend atmen Sie ruhig und tief mit normaler Bauchatmung, das heißt die Bauchdecke wölbt sich in der Einatmung vor und geht in der Ausatmung deutlich zurück. Nach einigen Atemzügen lassen Sie den Kopf sinken, lösen den Griff, entspannen die Zehen und rollen von unten nach oben, beginnend bei der Lendenwirbelsäule wieder zurück in eine aufrechte Position.



Dann stützen Sie beide Arme im Bereich der Nieren ab, beugen leicht im Knie und rollen die Wirbelsäule wiederum von oben beginnend nach hinten. Diese Position wird nur wenige Sekunden gehalten, bevor man von unten nach oben in die Ausgangsstellung zurückkehrt. Nun ist ein Übungszyklus abgeschlossen. Wiederholen Sie diesen mehrere Male.

## ■ Gutes für den Blasenmeridian

Die eben beschriebene Übung wirkt stärkend auf die Nieren und die Wirbelsäule, deren Beweglichkeit beträchtlich verbessert wird, da sich auch die umliegende Muskulatur entspannt. Entlang des Rückens und der Hinterseite der Beine verläuft der Blasenmeridian, eine wichtige Energiebahn, welcher durch die rhythmischen Bewegungen der Wirbelsäule angeregt wird, so dass sich energetische Blockaden lösen können. Außerdem wird die Verbindung zwischen den Beinen und dem Rumpf als einem »ausführenden Element« und dem Kopf als eher »befehlgebendem Element« verbessert. Durch die tiefe, stetig fließende

### Die Autoren

Egwin Ertl  
([egwin@lebenswind.com](mailto:egwin@lebenswind.com)),  
Hanspeter Kriegl  
([h.kriegl@taiji-qigong.at](mailto:h.kriegl@taiji-qigong.at)),  
Referenten und  
Lehrende der  
Taiji & Qigong  
Gesellschaft  
Österreich



Atmung besonders in der abgerollten Position werden alle Organe im Bauchraum sehr gut durchmassiert, wodurch Schlacken und Giftstoffe in diesem Bereich gelöst und ausgeschieden werden.

Die Wirkung der Übung wird verstärkt, wenn man mit der Aufmerksamkeit in den Bereich der Nieren geht. So kann man sich nicht nur reinigen, sondern auch sehr gut energetisieren. Das bewusste Miteinbeziehen des Geistes ermöglicht den Zugriff auf die Regulation der Lebensenergie Qi. Dadurch kann man das Entstehen von Krankheiten verhindern. Qigong ist im Optimalfall nicht nur körperliche Übung sondern eine naturnahe Art der Lebensführung, wo Körper, Energie und Geist zu einer Einheit verschmelzen.

Vorsicht: Wenn Sie an Bluthoch- oder -niederdruck leiden oder massive Probleme im Bereich der Bandscheiben haben, sollten Sie die hier beschriebene Übung nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt und unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers praktizieren.

## Weitere Patienteninformationen

### In Deutschland

Deutsche Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin e.V.  
Ambazac-Straße 4, 90542 Eckenthal  
Tel.: 0 91 26/29 52 10  
Akademie@akupunktur-arzt.de  
www.akupunktur-information.de  
www.akupunktur-arzt.de

### In Österreich

Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte Akupunktur (OGKA)  
Kreuzgasse 21, 8010 Graz  
Tel.: 03 16/37 40-50, Fax: -51  
office@ogka.at; www.ogka.at

## Impressum

Die Patienten-Zeitschrift **Akupunktur** erscheint in Zusammenarbeit mit der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin e.V., München. Koordination Dr. med. Beate Strittmatter, Elversberg, sowie der Österreichischen Gesellschaft für Kontrollierte Akupunktur (OGKA), Graz; Koordination Dr. Leopold Dorfer.

**Verlag:** Hippokrates Verlag  
in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,  
Oswald-Hesse-Str. 50, 70469 Stuttgart  
**Redaktion:** Dr. med. Sabine Tettenborn (v.i.S.d.P.),  
Tel. (0711) 8931-755, Fax -705,  
E-Mail: sabine.tettenborn@medizinverlage.de

**Marketing und Abonnementsservice:**  
Katrin Proß, Tel. (0711) 8931-726, Fax -748,  
E-Mail: Katrin.Pross@medizinverlage.de

**Probexemplare:** Tel. (0711) 8931-906, Fax -901,  
E-Mail: kundenservice@thieme.de

**Produktion:** Christel Idalinya

**Druck und Bindung:**

W. Kohlhammer Druckerei GmbH & Co., Stuttgart  
**Erscheinungsweise:** Vierteljährlich, im Januar, April,  
Juli und Oktober eines Jahres.

**Bezugsbedingungen:** Praxen können »Akupunktur«  
für ihre Patienten abonnieren. 100 Exemplare kosten  
54,00 € (neutral) bzw. 68,00 € (personalisiert, zuzü-  
glich einmalig 30,00 € für die erste Aufbereitung der Da-  
ten, 15,00 € für nachfolgende Änderungen). Abbestel-  
lungen sind jeweils bis spätestens 6 Wochen vor Quar-  
talsbeginn möglich.

**Manuskripte:** Der Verlag haftet nicht für Manuskripte,  
die unverlangt eingereicht werden. Grundsätzlich wer-  
den nur solche Manuskripte angenommen, die vorher  
weder im Inland noch im Ausland veröffentlicht wor-  
den sind. Die Manuskripte dürfen auch nicht gleichzei-

tig anderen Blättern zum Abdruck angeboten werden. Mit der Annahme des Manuskriptes zur Veröffentlichung überträgt der Verfasser für die Dauer der gesetzlichen Schutzfrist (§ 64 UrhG) dem Verlag die ausschließlichen Verwertungsrechte im Sinne der §§ 15ff des UrhG für alle Auflagen/Updates, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung in gedruckter Form, in elektronischen Medienformen (Datenbanken, Online-Netzsysteme, Internet, CD-ROM, DVD etc.) sowie zur Übersetzung und Weiterlizenzierung.

**Copyright:** Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind für die Dauer des Urheberrechts geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Zeitschrift abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

## Allgemeine Wirksamkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

- Die TCM wirkt ganzheitlich.
- Die TCM wirkt ordnungstherapeutisch.
- Die TCM gehört zu den Regulationstherapien.
- Die TCM löst Blockaden, damit das Qi wieder fließen kann.
- Die TCM reharmonisiert Disharmonien von Yin und Yang.
- Die TCM wirkt ausgleichend auf den Körper und auf den Geist.
- Die TCM kann geistiges, physisches und spirituelles Gleichgewicht wieder herstellen.

In der TCM steht die Beobachtung der individuellen Zeichen, Symptome und Beschwerden des Patienten im Mittelpunkt der Untersuchungen, um ein individuelles Disharmonie-Muster zu finden. Das ist die Grundlage für ein auf den Patienten abgestimmtes Therapiekonzept.