

Vier typische Ernährungsfehler, die eine Nässe-Stagnation (shi yu) erzeugen

Andreas Kühne, GQA

Gründer und Leiter der Thammavong Schule für Klassische Chinesische Medizin, Qigong und Kung Fu seit 1990

Klassische Chinesische Medizin Online Coaching und Konsultationen



Was ist eine Erkrankung aus Sicht der Klassischen Chinesischen Medizin (KCM)?

Die Stagnation des Anpassungsprozesses von Mensch zur Umwelt

(der prinzipielle Konflikt ist keine „Erkrankung“, sondern erst die Stagnation darin)

Diese Anpassungsmechanismen unterliegen 4 Bedingungsgruppen:

1. Umgebungsfaktoren
2. Lebensweise
3. Emotionen
4. Konstitution und Vitalität



Was ist Gesundheit aus Sicht der KCM?

- Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit (Konflikt)
- Konflikte sind Ausdruck von Veränderungsnotwendigkeiten
- Veränderung (Anpassung) hinsichtlich: Richtung (Beziehung), Maß und Geschwindigkeit
- Das Ergebnis ist ein Verhältnis aus relativer Stabilität und Veränderung (**Fluss**)
- Shi Yu bedeutet: Stagnation des Fließens



Die Wechselwirkungen des Menschen mit den 4 Bedingungsgruppen ergeben 3 wesentliche Mechanismen der Pathogenese

- ▶ Die Beziehung des Menschen zur Umwelt auf Jing Ebene (Trennungs-
/Verbindungskonstellation)
- ▶ Die Kultivierung dieser Konstellation auf Xue- Ebene (Werden/Vergehen)
- ▶ Das individuelle Verhältnis von Vitalität und pathogenen Faktoren als
Resultat (Beziehung des Menschen zur Umwelt auf Qi- Ebene)



Disharmonische
Stagnationen werden
als „Liu Yu“ hinsichtlich
ihre **Prozess**-Qualitäten
klassifiziert nach:

1. Ebene des Prozesses
2. Wesen des Prozesses
3. Natur des Prozesses

➤ **Qi yu (Ebene)**

- Wei Qi level
- Shao Level
- Zheng Qi Level

➤ **Xue yu (Ebene)**

- Yang Xue
- Xue Xue
- Jing Xue

➤ **Jing yu (Ebene)**

- Yang Jing
- Xue Jing
- Jing Jing

➤ **Shi yu (Wesen)**

➤ **Tan yu (Wesen)**

➤ **Han yu (Natur) / Re yu**

➤ **Nahrungsstagnation**

- Es kann sich immer sekundär eine Re yu ausbilden



Disharmonische Stagnationen werden als „Liu Xie“ hinsichtlich ihre **klinischen Manifestation** klassifiziert nach:

- Feng (Wind)
- Re (Hitze)
- Han (Kälte)
- Shi (Nässe)
- Zao (Trockenheit)
- Tan (Schleim)
- Shu (Sommerhitze)



Shi Yu beschreibt den **Prozess** (Liu Yu)

Dieser kann sich feucht (shi) oder trocken (zao) **manifestieren!**

- Shi Yu beschreibt den Vitalitätsverlust des Fließens
- Das Fließen stagniert
- Es zeigen sich trockene und feuchte Symptome

- Müdigkeit, Trägheit, Ödeme, Schweregefühl, Schwellungen, trockene Haut, Übelkeit, Atemprobleme, emotionale Probleme, Brustbeklemmungen, Menstruationsstörungen, Harnprobleme, Verdauungsstörungen, Schwindel,...
- Shi Yu kann die Prozess-Wurzel von den verschiedensten Erkrankungen sein



Bedingungsgruppe 2: Lebensweise

- Lebensausrichtung und Sinnverantwortung
- Kultivierung des Geistes
- Verhältnis von Aktivität und Ruhe
- Schlaf
- **Ernährung**
- Körperliche Übungen und Belastungen (Geschmeidigkeit, Kraft, Ausdauer)
- Verhältnis von rhythmischer Stabilität und relativierender Veränderung
- Kultivierung der sozialen Beziehungen



4 typische Ernährungsfehler hinsichtlich der Nahrungsauswahl, die zu Shi Yu führen können:

1. Nahrung aus der falschen Region (Klimazone)
z.B. Bananen, Avocados, Orangen, Sojaprodukte in Deutschland
2. Nahrung aus der falschen Saison (Jahreszeit)
z.B. Tomaten, Gurken, Salate im Januar
3. Nahrung unpassend zur individuellen Aktivität
z.B. Jogurt, Quark, Frischkäse bei sitzender Tätigkeit
4. Nahrung unpassend zur individuellen Konstitution
z.B. rohes Gemüse/ Getreide, Smoothies bei Yin-Typus



Shi Yu durch Ernährung kann entstehen durch:

- Region, Saison, Aktivität, Konstitution
- Zu viel Milchprodukte, besonders Joghurt, Quark, Frischkäse zw. Oktober und Mai
- Zu viel Salat und Rohkost zw. November und Mai
- Zu viel Säfte oder Smoothies (besonders in der falschen Saison)
- Schweinefleisch, Geflügel aus Stallhaltung
- Soja-Aufstriche
- Nahrungsergänzungen (Vitamine,...)
- Zu viel Alkohol
- Chips, Erdnüsse
- Wursterzeugnisse aus sojaessendem Stallschwein



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Haben Sie Interesse an weiteren **Webinaren** oder **Einzelunterricht** zu klassischen oder modernen **Kräuterformeln**, Diagnose oder anderen Themen der Klassischen Chinesischen Medizin dann schreiben Sie eine email oder rufen Sie im Büro der Thammavong Schule an.

Thammavong Schule Neustrelitz

Tel.: 0049 3981 444144

info@thammavong.de

www.thammavong.de

www.andreas-kuehne.com (Webinar pdf zum download)

Kräuterfertigrezepturen und Einzelgranulate: www.herba-natura.eu