

Das Tao der Ernährung

Atmung und Nahrung sind die beiden Hauptquellen, aus denen sich unsere Körper-Geist-Seele-Einheit mit Energie (Chi) versorgt

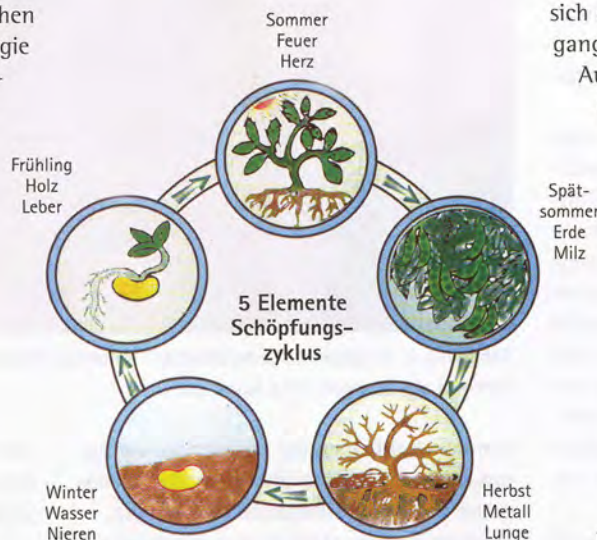
von Anne-Christine und Wolfgang Heuhsen

Was ist eigentlich Chi?

Chi (oder auch Qi) wird in der taoistischen Überlieferung als universelle Lebensenergie oder Energie des Spirituellen angesehen. Die philosophischen Ursprünge eines Chi-Stromes, der auch den Körper durchströmt, gehen auf sehr frühe chinesische Traditionen zurück.

Nach der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) wird angenommen, daß der menschliche Körper im Inneren Funktionskreise oder auch sog. „Elemente“ aufweist, die mit einem Energiefluß korrespondieren, der teilweise an der Körperoberfläche und teilweise innerhalb des Körpers verläuft. Nach taoistischer Auffassung sind die wichtigsten Bahnen das „Dienergefäß“ und das „Lenkergefäß“. Man nennt diese Kanäle des Energieflusses „Leitbahnen“ oder „Meridiane“. Krankheit ist ein Produkt der Unterbrechung dieses harmonischen Flusses. Nach traditioneller chinesischer Auffassung kann Krankheit u.a. durch mangelnden Chi-Fluß, durch Stockung, durch Mangel an Chi selbst oder durch verbrauchtes Chi, das nicht abgeleitet wird, entstehen. TCM versucht durch verschiedene Praxen physische Krankheiten mit einem Ausbalancieren des Chi-Flusses im Körper zu kurieren. Einige dieser Techniken enthalten Pflanzenmedizin, spezielle Diäten, Bewegungslehren und Ernährungslehren sowie Akupunktur.

Chi wird als jene Substanz erklärt, aus der alles besteht. Alles ist Chi, aber in unterschiedlichen Manifestationen, mal materieller – dann wird es „Jing“ genannt, jene Essenz, die in den Nieren gespeichert wird und die Fruchtbarkeit, Abwehrkraft und



das Gehirn nährt – oder mal in ganz feiner Form – dann wird es als „Shen“ oder Bewußtsein bezeichnet. Für jeden Umwandlungsprozeß und jede Bewegung braucht man Chi. Chi wandelt sich in Blut, und Blut ist der Träger von Chi. Chi wärmt den Körper, hält die Organe an ihrem Platz und schützt in der Form des „Abwehr-Chi“ den Körper vor dem Eindringen von pathogenen Faktoren. Chi wird je nachdem, in welchem Zusammenhang es steht, unterschiedlich benannt; gleichzeitig wird dasselbe Wort für unterschiedliche Funktionen benutzt. Unser ganzes Leben besteht sozusagen aus Chi, für alles braucht man Chi. Daher ist das Verständnis seiner Produktion außerordentlich wichtig.

Chi in der Verdauung

Die chinesische Heilkunde versteht die Verdauung als ständigen Prozeß der Extrak-

tion von Chi aus der Nahrung. Es handelt sich um einen äußerst vielschichtigen Vorgang von Aufnahme, Umwandlung und Ausscheidung, und es sind viele Organe daran beteiligt.

Essen ist sinnlich. Wir sehen, riechen, fühlen, hören und schmecken beim Essen. Je mehr wir unsere Sinne durch die richtige Zubereitung und das Servieren anregen, desto mehr Energie wird uns die Nahrung geben. Wie fad schmeckt das Essen, wenn man erkältet ist, wenn das Essen beim Aufwärmen zu einem vermatschten Brei wurde, wenn die Speisen unästhetisch oder unfreundlich aufgetischt werden!

Der Verdauungsprozeß beginnt, wenn uns beim Anblick und Geruch des Essens das Wasser im Munde zusammenläuft. Das mit dem Speichel produzierte Enzym Ptyalin bewirkt schon im Mund die erste Zersetzung der Kohlenhydratketten. Ptyalin benötigt ein leicht alkalisches Umfeld, um seine Aufgabe, die Stärke aufzulösen, erfüllen zu können. Es ist deshalb erschwerend, saure Nahrungsmittel zusammen mit Kohlehydraten zu sich zu nehmen, vergessen Sie also den morgendlichen Orangensaft.

Gelangt die Nahrung in den Magen, meldet die Milz die Essenz der Nahrung sofort den Organen. Der Geschmack ist die Essenz, die reinste Energie eines Nahrungsmittels. Diese sehr feine Geschmacks-Energie wird gemäß der chinesischen Heilkunde durch die Transportfunktion der Milz zu den Organen geleitet, um sie zu nähren. Das Saure wandert zur Leber, das Bittere zum Herzen, das Scharfe zur Lunge, das Salzige zur Niere, und das Süße bleibt bei der Milz. Deshalb sollten in einer ausgewogenen Speise alle

Neukönigsförder Mineraltabletten® NE
mit Spurenelementen

Nur in Apotheken!

www.desma-pharma.com

fünf Geschmacksrichtungen vorhanden sein.

Diese Funktion der Milz bewirkt das augenblicklich entstehende wohlige Gefühl, das durch den Genuß einer leichten, gekochten Speise entsteht. Der Magen wird warm. Man spürt, wie sich der ganze Körper wohligh entspannt und sich mit neuen Kräften füllt. Dieser



Prozeß ist ein besonders feinstofflicher Aspekt in der Verdauung, bei dem sehr reines Chi zu den Organen gelangt.

Die fünf Farben sind ebenfalls ein Ausdruck der Elemente. In Asien wird sehr viel Wert auf die farbliche Zusammenstellung der Speisen gelegt, denn auch damit können wir die Verdauung anregen. „Das Auge ißt mit“, wie es so schön heißt. Auch der Duft der Nahrung bewirkt Aufnahme von Chi. Dieses über die Atmung absorbierte, „himmlische“ Chi ist ebenfalls sehr fein.

Der grobstoffliche Teil der Verdauung setzt sich nach der ersten Vorverdauung in der Mundhöhle im Magen fort. Die Magensäure löst die Proteinketten auf, Fette und Kohlehydrate werden, vor allem mit Hilfe von Leber und Bauchspeicheldrüse, im Dünndarm verdaut. Von den Chinesen wird der Magen als „Meer des Getreides und der Flüssigkeiten“ bezeichnet. Während er die Aufgabe hat, den Speisebrei zu empfangen, zu verdauen und weiterzutransportieren, liefert die Milz Energie für die Verdauung, verteilt das aus der Nahrung gewonnene reinste Chi an die Organe und wandelt Chi in Blut um.

Der vorverdaute Nahrungsbrei wird vom Magen in den Dünndarm befördert, wo weiterhin Chi aus ihm extrahiert wird. Ein Teil dieses vom Dünndarm aus der Nahrung gewonnenen Chis gelangt ebenfalls zur Milz, von wo aus es verteilt wird; ein anderer Teil geht zu den Nieren. Die Nahrungsreste werden zur Ausscheidung in den Dickdarm und zur Blase gesendet. Dort werden die letzten noch verwertbaren Anteile aus Stuhl und Urin gefiltert. Alle nicht weiter verwertbaren Reste werden ausgeschieden.

Chi entsteht also aus der Verdauung der Nahrung, wobei man natürlich für diesen Vorgang selbst auch Chi verbraucht. Es liegt auf der Hand, weshalb die Nahrung Chi-haltig und leichtverdaulich sein darf. Möglichst nichts eiskalt in den Magen bringen, nicht zu häufig roh und auch nicht immer dasselbe essen. Tiefkühlprodukte und mikrowellenerhitzte Nahrungsmittel sind nahezu Chi-los, man fühlt sich nach ihrem Verzehr schlapp und müde.

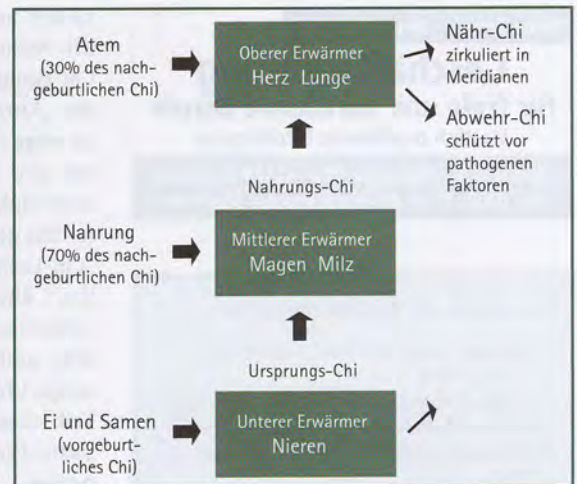
Mit Hilfe der Erklärung zum sogenannten „Dreifachen Erwärmer“ wird klar, welche Energiequellen dem Körper insgesamt zur Verfügung stehen und wie diese miteinander vernetzt sind:

Der Dreifache Erwärmer und die Chi-Produktion

Der Dreifache Erwärmer ist kein Organ im Sinne der Schulmedizin, sondern wird in der Chinesischen Medizin als Funktionskreis verstanden. Er enthält alle inneren Organe und koordiniert ihre Funktionen. Seine wichtigste Aufgabe ist die Aufrechterhaltung des Stoffwechsels. Am Modell der drei Wärmer (Brennkammern) läßt sich der Wärme- und Energiehaushalt im Körper erklären und aus welchen Quellen wir unsere Lebensenergie schöpfen.

Der Dreifache Erwärmer verbindet die Funktionen von Organen in drei Regionen des Körpers miteinander: in der oberen, der mittleren und der unteren Region.

Im Oberen Erwärmer wird sogenanntes „himmlisches Chi“ über die Atmung aufgenommen, im Mittleren Erwärmer wird das „Nahrungs-Chi“ über die Verdauung aufgenommen, und im Unteren Erwärmer wird das „Vorgeburtliche Chi“ gespeichert, das



uns von den Eltern durch Ei und Samen zur Verfügung gestellt wurde. In der chinesischen Heilkunde wird genau beschrieben, wie alle Sorten von Chi zusammenwirken und welche Funktionen erfüllt werden. Im Normalfall nehmen wir als Erwachsene 30% des Chi durch die Atmung und 70% über die Verdauung auf. Diese Regel ist na-

Natur ist preiswert und gesund!

Schon ab 26 Cent am Tag!*

* bezogen auf den empfohlenen Apothekenabgabepreis in Höhe von € 25,26 für die Originalpackung mit 100 Tabletten.

Aktiv am Tag...
Ruhe für die Nacht.

Ambrax®

Mit pflanzlichen Wirkstoffen.
Bei Ein- und Durchschlafstörungen
aufgrund nervöser Störungen.

Ambrax® Tabletten **Zusammensetzung:** 1 Tablette Ambrax® zu 320 mg enthält: Arzneilich wirksame Bestandteile: Sepia Trit. D4 64,0 mg, Ambra Trit. D2 64,0 mg, Hyoscyamus Trit. D3 32,0 mg, Ignatia Trit. D3 32,0 mg. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse Störungen. **Gegenanzeigen:** Da hierzu keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vorliegen, sollte Ambrax® in der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. **Dosierung und Art der Anwendung:** Bei chronischen Verlaufsformen 1-3 x täglich je 1 Tablette einnehmen.

Handelsformen und Preise: Ambrax® Tabletten OP mit 50 und 100 Tabletten (€ 15,21 u. € 25,26). Apothekenpflichtig.

Kostenlose Info-Hotline 0800-8855123
HOMVIOIRA Arzneimittel Dr. Hagedorn GmbH & Co.
Arabellastraße 5, 81925 München
Fax. 089 / 91 79 85 - www.homviora.de

Dasein für sich selbst und andere zu verwenden.

Das vorgeburtliche Chi wird in der Niere gespeichert. Es unterstützt, wie in der Abbildung zum Dreifachen Erwärmer zu sehen ist, alle anderen Prozesse der Chi- und Blutproduktion. Deshalb verbraucht es sich in jedem Fall durch das Leben; beeinflussen können wir nur, wie schnell das geschieht.

Die Bildung des nachgeburtlichen Chi ist abhängig von Atmung und Nahrung. Ohne gute Nahrung wird kein Nahrungs-Chi im Mittleren Erwärmer gebildet und damit auch kein Nähr- und Abwehr-Chi im Oberen Erwärmer.

Umgekehrt muß der Körper jedes Mal etwas vom vorgeburtlichen Chi anzapfen, wenn wir Chi-lose Nahrung zu uns nehmen oder hungern.

Nur so können die Körperfunktionen aufrechterhalten werden.

Die Menge an vorgeburtlichem Chi ist mit Geld auf einem Konto vergleichbar, von welchem man nur abbuchen kann, ohne die Möglichkeit zum Einzahlen zu haben.

Da es, einmal verbraucht, nicht mehr ersetzt werden kann, sollte es sorgsam gepflegt und nicht durch schlechte Lebensgewohnheiten vergeudet werden.

Am stärksten wird unsere Lebensenergie durch Drogen, Schlafmangel und ständige Überarbeitung erschöpft. Aber auch weitverbreitete Ernährungsgewohnheiten erschöpfen das vorgeburtliche Chi, wie z.B. ständig über den Hunger hinauszugehen oder große Mengen Chi-loser Nahrung zu sich zu nehmen.

Die TCM betrachtet das Fasten sehr kritisch. Es sollte unbedingt mit Atemübungen und Meditation verbunden werden. Wenn man während des Fastens normal weiterarbeitet, wird man sein Leben verkürzen, weil das vorgeburtliche Chi schneller verbraucht wird.

Meister Mantak Chia ermöglicht in seiner unnachahmlichen Art, komplexe Zusammenhänge leicht verständlich darzustellen, tiefe Einblicke in die Grundstrukturen der taoistischen Ernährungslehre. Yin und Yang, die fünf Elemente, die fünf Wand-

lungsphasen und ihre Organe, die Regeln des Fütterungszyklus, Zykluskochen im Fünf-Elemente-Zyklus, Schöpfungs- und Kontrollzyklus sind nur einige der Eckpfeiler seiner Lehre.

Quellenverzeichnis

Mantak Chia – Awakening the Healing Light

Mantak Chia – Chi Nei Tsang

Giovanni Maciocia – Grundlagen der Chinesischen Medizin

Karola Schneider – Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde

B. Temelie u. B. Trebuth – Das 5 Elemente Kochbuch

Anschrift der Verfasser:

Anne-Christine und Wolfgang Heuhsen

Lorenzstr. 64

12209 Berlin

Tel. 0 30/7 72 32 00

heuhsen@knuut.de

www.tao-berlin.de

Neue Berufe – Neue Chancen

Geschäftsführung für freie und beratende Berufe Staatlich zugelassener Fernlehrgang

Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel. 0202 / 73 95 40 · www.Impulse-Schule.de

Kursspiegel der Tao-Woche Berlin

- (1.) Freitag, 21.4.2006 von 19–21.45 Uhr
in der ufa fabrik:
Öffentlicher Abendvortrag – Einführung in die
taoistischen Geheimnisse der ewigen Jugend –
Abendkasse 14 EUR, bei Mehrfachbuchung
12 EUR
- (2.) Samstag/Sonntag, 22.–23.4.2006 von
9.30–16.30 Uhr im WAMOS-Zentrum:
2 Tages-Workshop – Erwecke Dein Heilendes
Licht – Theorie und Praxis
Kursgebühr 190 EUR, bei Mehrfachbuchung
180 EUR
Keine Vorkenntnisse erforderlich
- (3.) Sonntag, 23.4.2006 von 19–22 Uhr
im Zentrum für Chinesische Heil- und Kampf-
künste Berlin:
Abend-Workshop – Tai Chi Chi Kung Meister-
klasse – Meister Mantak Chia zeigt fortge-
schrittene Grundlagen zum Energiefluß in der
Körperstruktur und ihre Auswirkungen in
Verwurzelung und Balance
Kursgebühr 48 EUR, bei Mehrfachbuchung
45 EUR
Nur für Fortgeschrittene, begrenzte
Teilnehmerzahl
- (4.) Montag, 24.4.2006 von 9.30–16.30 Uhr
im WAMOS-Zentrum:
Tages-Workshop – Eisenhemd Chi Kung –
Theorie und Praxis
Kursgebühr 95 EUR, bei Mehrfachbuchung
80 EUR
Keine Vorkenntnisse erforderlich, Empfehlung:
(2.) Erwecke Dein Heilendes Licht
- (5.) Dienstag, 25.4.2006 von 9.30–16.30 Uhr
im WAMOS-Zentrum:
Tages-Workshop – Heilende Liebe – Theorie und
Praxis
Kursgebühr 95 EUR, bei Mehrfachbuchung
80 EUR
Keine Vorkenntnisse erforderlich, Empfehlung:
(2.) Erwecke Dein Heilendes Licht und (4.)
Eisenhemd Chi Kung
- (6.) Mittwoch/Donnerstag, 26.–27.4.2006
von 9.30–16.30 Uhr im WAMOS-Zentrum:
2 Tages-Workshop – Das Tao der Ernährung –
Theorie und Praxis; im Kurspreis enthalten ist je
Teilnehmer ein individueller Ernährungsplan
nach astrologischen und taoistischen
Gesichtspunkten, erstellt von Master Chia,
sowie ein gemeinsames Essen nach der
5-Elemente-Lehre mit Kochvorführung.
Kursgebühr 190 EUR, bei Mehrfachbuchung
180 EUR. Keine Vorkenntnisse erforderlich

türlich beweglich. Wenn ein Mensch täg-
lich Atemübungen macht, z.B. Tai Chi oder
Chi Gong, so erhöht sich der Prozentsatz
des „Atmungs-Chi“. Trägt er jedoch immer
zu enge Hosen, sitzt den ganzen Tag her-
um und ernährt sich obendrein schlecht,
dann sinkt die Aufnahme von Chi weit un-
ter das gesunde Maß, und es wird sich eine
„Chi-Leere“ entwickeln.

Das über die Lunge aufgenommene
„Himmlische Chi“ mischt sich mit dem über
Milz und Magen aufgenommenen „Nah-
rungs-Chi“ des Mittleren Erwärmers. Ein
Teil dieser Mischung, das sogenannte
„Nähr-Chi“, zirkuliert durch das Meridian-
system.

Der andere Teil bewegt sich tagsüber als
„Abwehr-Chi“ an der Körperoberfläche und
kehrt nachts in das Körperinnere zurück,
um sich dort zu regenerieren.

Darüber hinaus gelangt ein Teil des „Nah-
rungs-Chi“ zum Herzen und wird dort in
Blut umgewandelt. Blut ist im chinesischen
Sinne nur eine substantiellere, flüssigere
Form von Chi, welches die Gewebe des
Körpers befeuchtet.

Eine Sonderstellung nimmt das Chi des
Unteren Erwärmers ein, da es von einer
Energiequelle kommt, die wir, nachdem
wir geboren sind, nicht mehr beeinflussen
können. Es wird aus dem Erbmaterial der
Eltern, aus Ei und Samen gebildet und
während der Schwangerschaft vom Blut
der Mutter genährt. Deshalb bezeichnet
man es als „vorgeburtliches Chi“ oder
„vorhimmlisches Chi“. Eltern haben eine
große Verantwortung für das entstehende
Leben. Es ist bekannt, wie sich ungesunde
Verhaltensweisen wie Rauchen, Drogen-
konsum inklusive Alkohol oder Streß auf
das Ungeborene auswirken, während eine
gesunde Ernährung in der Schwanger-
schaft sehr positiv für die Entwicklung
des Kindes ist. Dennoch liegt die Verant-
wortung nicht allein bei den Eltern, son-
dern auch beim Kind selbst: Das vorge-
burtliche Chi hat einen zweiten Aspekt.
Die Taoisten nennen es „makrokosmisches
Chi“, die Buddhisten bezeichnen es als
Tendenzen oder Eindrücke, die durch Ta-
ten in früheren Lebenszeiten im Bewußt-
sein gespeichert wurden und zu einer er-
neuten Geburt führen. Diese Tendenzen
prägen das Wesen des Neugeborenen. Als
Mensch liegt es in der Verantwortung des
Einzelnen, das Leben durch eigenes Tun
zu einem erfüllenden, glückbringenden

Vita

Meister Mantak Chia wurde 1944 in Thai-
land als Sohn chinesischer Eltern gebo-
ren. Bereits im Alter von sechs Jahren be-



gann bei buddhisti-
schen Mönchen sein
Unterricht in Medita-
tion. Seine offizielle
Ausbildung erhielt er in
Hongkong, wo er von
verschiedenen Meistern
in Tai Chi Chuan, Kun-

dalini Yoga und Aikido eingeführt wurde.
Später reiste er durch ganz Südostasien
und lernte von taoistischen und buddhi-
stischen Lehrern geheime Shaolin-Tech-
niken sowie den Umgang mit der inneren
Kraft. Sein Hauptlehrer war jedoch der
taoistische Meister Yi Eng, der ihn auch
berechtigte, die taoistische Energielehre
zu unterrichten.

Er ist der Begründer des Universal-Tao.
Geheimes altes Wissen wurde durch ihn
erstmalig dem Westen zugänglich ge-
macht. Über tausend von ihm ausgebilde-
te Lehrer unterrichten heute weltweit
Universal-Tao.

Nach zwanzig Jahren im Westen lebt
Mantak Chia seit 1994 wieder in Thailand
und hat dort ein einzigartiges Seminar-
und Gesundheits-Zentrum erschaffen,
den „Tao Garden“ nahe Chiang Mai. Auf
dem 80000 m² großen Gelände werden
mit hohem Ansatz die vielfältigen Aspek-
te des Tao umgesetzt. Gesunde Ernäh-
rung nach der chinesischen 5-Elemente-
Lehre ist Voraussetzung und wird durch
nach biologischen Gesichtspunkten selbst
angebaute Nahrung erreicht. Die beglei-
tende Entschlackung von Körper und
Seele wird durch vielfältige Körperübun-
gen und spezielle Massagetechniken ver-
stärkt.

Seine Lehre ist inzwischen weltweit be-
kannt und findet immer mehr Anhänger.
Bereits seit 1985 unterrichtet der Tao-
Meister regelmäßig in Deutschland und
gehört zu den erfolgreichsten Lehrern.
Die von ihm veröffentlichten 223 Bücher
wurden weltweit bei 54 Verlagen heraus-
gebracht.

Der Interessierte hat bei seinem einwö-
chigen Aufenthalt in Berlin und Frankfurt
die seltene Gelegenheit, ein wenig „taoi-
stische Luft“ zu schnuppern.