

**Auszug aus**  
**RESPEKTVOLLE MEDIZIN FÜR UNSERE ZUKUNFT**  
**BAND ZWEI**

## **Kapitel 4**

**(Auszug)**

### **Die Philosophie von Yin und Yang**

#### **Himmel und Erde**

Schon seit der Prähistorie vor zigtausenden Jahren haben die Chinesen versucht den Kosmos zu begreifen, daraus ihr Verständnis von Leben und Tod zu bilden, um sich so weiterentwickeln zu können. In allen Ereignissen und Phänomenen, die sie beobachteten, haben sie verschiedene wichtige Kräfte entdeckt. In allen Kräften, die sie wahrnahmen und studierten, entdeckten sie überall ausnahmslos zwei Hauptkräfte, die im Mikrokosmos, im Makrokosmos und überall immer wieder in Erscheinung traten. Diese zwei Kräfte sind einerseits eine ausdehnende wirbelnde und andererseits eine zusammenziehende wirbelnde Kraft. Diese beide komplementären Kräften nannten sie: Yin und Yang.

Die Begriffe Yin und Yang haben zwar ihren Ursprung in China, sind jedoch unter anderen Namen auch in andere Kulturen, die diese Kräfte ebenso entdeckt haben, zu beobachten. Somit treten diese beide Kräfte, die in diesem Fall chinesische Namen haben, natürlich nicht nur in China in Erscheinung, sondern sind auf dem ganzen Erdball sowie im ganzen Kosmos wahrzunehmen. Wir sollten diese antiken Entdeckungen immer nutzen und sie deswegen auch in jeder Epoche studieren, weil sie ihre Richtigkeit nie verlieren werden. Über viele Jahrhunderte haben wir das Wissen der Chinesen gerne genutzt und ihre materiellen Entdeckungen in unsere Kultur integriert. Wir sollten nun auch die Philosophie von Yin und Yang uns eigen machen, sie wird uns noch sehr dienlich sein.

Wenn wir realisieren würden, dass die antiken Chinesen *nur durch ihr Verständnis der Wirkung der Kräfte von Yin und Yang* fähig waren, alle diese praktischen Erfindungen überhaupt zu machen, müsste bei uns ernsthaft der Wunsch hochkommen, die Gesetze dieser beiden Kräfte auch näher studieren zu wollen. Wie weit hätte die Entwicklung unserer Kultur schon sein können, hätten wir uns mit diesen Kräften schon früher befasst?

Die zusammenziehende Kraft, die Yang genannt wird, erzeugt eine zusammenballende Energie, und bewirkt dadurch in dem Phänomen, worin diese Kraft stark vertreten ist: Schwere und Kompaktheit. Sie bewirkt eine Energie, die sich durch ihre Schwere nach unten bewegt. Weil in dieser Energie die zusammenziehende Kraft überwiegt, erzeugt sie Wärme, Aktivität und Licht.

Wenn sie stark zusammengezogen ist, bilden ihre Teilchen mehr Dichte und somit Materie. Materie ist geballte Energie, die bei Berührung Widerstand bietet. Je geballter die Energie, je mehr Widerstand bietet sie und desto härter ist sie. Yang repräsentiert Festigkeit, Stärke, Aktivität, Bewegung.

Die ausdehnende Kraft, die Yin genannt wird, weitet sich aus und wird immer dünner, leichter und durchlässiger. Diese Energie bewirkt durch ihre Leichtigkeit eine steigende Kraft. Sie erzeugt Kühle, Leichtigkeit, Offenheit, Transparenz. Weil sie nach außen gerichtet ist und immer weniger Dichte enthält, bietet sie bei Berührung weniger Widerstand, gibt eher nach und ist weicher. Yin repräsentiert Flexibilität, Schwäche, Stille, Zartheit, Leichtigkeit, Passivität, Ruhe. Diese beiden Kräfte existieren nicht ohne die jeweils andere; sie komplementieren sich gegenseitig, sie sind antagonistisch, aber sie heben sich gegenseitig nicht auf.

Alle Phänomene des Kosmos, die nicht in Harmonie sind, sind ständig dabei sich zur Harmonie hin zu bewegen oder sich weiter von der Harmonie zu entfernen. Wenn die Entfernung zur Harmonie am Größten ist, pendelt die Bewegung sich wieder ein in Richtung der Harmonie, so wie ein Pendel nach außen ausschlägt und am äußersten Punkt angelangt sich wieder zurückbewegt in der Richtung der Mitte. Wenn das Pendel dann über die Mitte hinaus ausschlägt, wird es wieder bis zum äußersten Punkt kommen und sich rückwärts wieder zur Mitte bewegen. Dies geht so lange weiter, bis es in der Mitte hängen bleibt.

## Einige Beispiele von Yin und Yang

### Der Baum

Im Herbst lässt die sommerliche Wärme nach und es kommt mehr Kälte in die Luft.

Der Baum, der sich im Sommer mit seinen Blättern sehr ausgebreitet hat, bündelt in dieser Jahreszeit seine Energie zusammen und zieht seine Säfte durch den Stamm nach unten in die Wurzeln zurück. Das bewirkt, dass die Blätter keinen Saft mehr bekommen und austrocknen. Durch die Austrocknung färben die Blätter von ursprünglich grün nach gelb und schließlich - abhängig von der Baum-Art - braun, orange und rot. Die trockenen Blätter lösen sich vom Baum und fallen auf die Erde. Der Baum kann mit seinen nach unten zurückgezogenen Säften den Winter besser überstehen. Obendrein hat er sich mit seinen abgeworfenen Blättern eine Winterdecke auf der Erde geschaffen, die ihm bei Frost mehr Schutz gibt und bewirkt, dass seine Wurzeln mit den zurückgezogenen Säften nicht erfrieren. Durch seine herbstliche Aktion ist er nun gut auf den kommenden Winter vorbereitet.

Dieser ganze Prozess, betrachtet mit Berücksichtigung der Begriffe Yin und Yang, könnte folgendermaßen aussehen:

Im Herbst verringert sich das Yang des Sommers (Wärme ist Yang) und das Yin (Kälte) vermehrt sich. Im Sommer hatte der Baum als harmonisierende Reaktion (Yang zieht Yin an) auf die yange Sommer-Energie sich im Yin ausgebreitet (Ausdehnung ist Yin). Wenn nun im Herbst das sommerliche Yang (die Sonnenwärme) langsam verrinnt, passt der Baum sich durch Loslassen von Yin an, womit er selber mehr Yang (kompakter) wird, um dem Yin (der Kälte) des kommenden Winters zu trotzen. Die Austrocknung der Blätter ist ein Yang-Prozess und auch erkennbar an der Verwandlung der Blätterfarben von grün über gelb nach rot. Die Farbenskala: Blau, Grün, Gelb, Orange und Rot zeigt sich nicht zufällig genau in der Reihenfolge von Yin nach Yang, also von kühlenden und beruhigenden Farben bis hin zu erwärmenden und aktiven Farben. Nebenbei: Exakt in der Reihenfolge des Regenbogens.

Der Baum hat nun ohne Blätter seine Oberfläche verkleinert, anders gesagt, hat sie mehr in Yang verwandelt und obendrein seine Säfte (Yin) nach unten (Yang) gezogen, also ebenso ein Yang-Prozess. Seine Winterdecke aus abgefallenen Blättern hält die Erde um seine Wurzeln wärmer (Yang) sie bilden somit einen Schutz gegen Frost (Yin).

Früher bevorzugte der Schreiner Buchenholz und am besten noch Eichenholz für Treppenstufen und Bodenbelag. Besonders Eichenholz ist sehr hartes, verdichtetes (Yang) Holz. Mit dem Verständnis von Yin und Yang brauchen wir keinen Schreiner, um diese Eigenschaften des Holzes vom Baum in der Natur abzulesen. Der Eichenbaum hat sehr knorpelige, feste (Yang) Äste. Der Eichenbaum wächst sehr langsam (Yang), wodurch seine Jahresringe sehr dicht aufeinander (Yang) wachsen. Im Herbst kann er sehr schwierig seine Blätter loslassen (festhalten ist Yang) und der bittere (Yang) Geschmack der Blätter und Eicheln sind uns bekannt. Aus alledem folgt, dass wir - ohne das Holz zu kennen - alleine schon an dem Baum sehen können, dass Eichenholz sehr hart und widerstandsfähig sein muss.

Nun vergleichen wir die Eiche mit der Pappel.

Dieser lange (Yin) und schmale (Yin) Baum wächst steil in die Höhe (Yin), auch seine Äste streben nach oben (Yin) und seine Blätter rascheln bei jedem kleinen Windhauch. Flexibilität und Anpassung sind Yin. Pappeln gedeihen am besten an feuchten (Yin) Fluss-Auen, weswegen das Holz auch sehr gut Wasser (Yin) speichern kann. Die Pappel ist einer der am schnellsten wachsenden (Yin) Bäume in unserem Breitengrad. Demzufolge kann das Holz nur eine relativ lockere Struktur besitzen, es muss also sehr weich (Yin) sein.

Durch den Schlüssel von Yin und Yang kann man sehr viele Eigenschaften und Qualitäten des Baumes leicht erkennen und verstehen, so wie die Holzqualitäten, den Geschmack, die Heilwirkung usw. sein können.

### Die Berge

Im kalten Klima hoch in den Bergen wachsen kleine widerstandsfähige Pflanzen. Sie haben sich an dieses kalte Klima durch ihre kleine und kurze Form angepasst, womit sie wenig Energie zum Wachsen verschwenden und diese Energie dazu benützen um innerhalb der kleinen Form Blüten zu entwickeln und Früchte zu tragen. Diese Pflanzen besitzen eine starke Yang Energie und sind somit gut gewappnet gegen die raue Kälte, die sehr Yin ist.

### Schutz

Warum sind die Pflanzen und „Unkräuter“, welche auf Gehwegen wachsen, in der Regel so klein?

Sie können leicht zertreten werden und reagieren auf diese Gefahr durch ihre Form indem sie den Wachstumsprozess verkürzen. Diese kleinen Pflanzen sind auch viel mehr Yang, im Vergleich mit der gleichen Pflanzensorte, welche normal in geschützter Umgebung wächst und dort auch ihre normale - größere (Yin) - Form hat. Der Schutz ist wie ein Schild (Yang), wodurch die Pflanze überleben kann. In der Sauna ist es sehr heiß (Yang) und wir möchten dort gern verdunkelt (Yin) verbleiben. Wir können auf diese Weise das Yang der Hitze besser aushalten.

Es gibt kein totales Yin und kein totales Yang, wenn also Yin und Yang erwähnt werden, sollte man immer davon ausgehen, dass mit der Benennung „Yin“ gemeint ist, dass das genannte Phänomen nicht ausschließlich Yin ist, sondern dass das Yin lediglich überwiegt und wenn etwas als „Yang“ bezeichnet wird, bedeutet das, dass dort das Yang-Element überwiegt. Das ist auch zu ersehen aus dem Tao-Symbol, das auch das Symbol von Yin und Yang genannt wird. Ein Kreis mit einem schwarzen und einem weißen Feld, die sich wie zwei Kaulquappen folgen. Das schwarze Feld hat einen kleinen weißen Kreis in sich integriert und das weiße Feld einen Schwarzen.



Das Symbol von Yin und Yang, welches das Zentrum des I-Ching Symbols der Trigramme bildet, verkörpert die grafische Darstellung von Yin und Yang. An diesem Symbol können wir alle Eigenschaften von Yin und Yang und seine Wandlungen erkennen. Der dunkle Teil ist Yin und der helle Teil ist Yang. Wir sehen, dass Yin einen Yang-Kern hat und umgekehrt.

Wenn man sich beide Flächen als Kaulquappen mit großen Augen vorstellt, sieht man, dass die beiden Tierchen sich im Kreis im Uhrzeigersinn hinterher jagen.

Mit dieser Vorstellung sehen Sie auf Anhieb eine starke Dynamik in dem Symbol und wie Yin und Yang ineinander übergehen, wie Tag und Nacht. Diese Bewegung ist als Beispiel der Tagesablauf von 24 Stunden. Ganz oben ist es 12 Uhr mittags und ganz unten 12 Uhr nachts. Auch den Jahresablauf der vier Jahreszeiten kann man darin wieder erkennen. Ganz oben ist der Zenit des Sommers und unten der Winter. Ebenso wie der Ablauf der kosmischen Geschichte, alle Phänomene sind auf dieses Symbol von Yin und Yang übertragbar. Yin wechselt mit Yang ab und Yang ist nie ohne Yin und umgekehrt.

Nur Yin oder nur Yang ergeben keine Harmonie, sondern Yin und Yang zusammen bilden den harmonischen Kreis, also die Harmonie.

Das Verständnis der Kräfte von Yin und Yang in uns selber und in unserer Umwelt kann uns dienen als eine hilfreiche Unterstützung um der Harmonie schrittweise näher zu kommen. Letztendlich macht das Studium der Gegenpole Yin und Yang nur Sinn, um die Suche nach der inneren und äußeren Harmonie zu erleichtern. Im Tao-Symbol sehen Sie, dass Yin und Yang im Gleichgewicht mit einander im Kreis eine harmonische Einheit bilden. Diese Einheit ist die im ganzen Kosmos angestrebte Harmonie.

Wie oben erwähnt, gibt es mehrere Symbole für Yin und Yang. Yin wird als Symbol auch in Form einer auf dem Kopf stehenden Pyramide dargestellt, wie ein empfangender Kelch, das weibliche Geschlecht, oder eine Balletttänzerin, die auf der Spitze Ihres großen Zehs steht, die Hände nach oben empfangend ausgebreitet. Und Yang wäre dann eine Pyramide auf ihrer Basis stehend und eine Spitze nach oben bildend, wie ein Phallus-Symbol. Diese beiden Symbole des Männlichen und Weiblichen finden sich schon in ältesten prähistorischen Höhlenzeichnungen und Einritzungen auch in unserem Kulturkreis.

Wie oben erwähnt, ist die Frau mehr dem Yin-Aspekt und der Mann mehr dem Yang-Aspekt zugeordnet. Man sollte diese Zuordnung jedoch nicht falsch verstehen und umdrehen, im Sinne von Yin sei weiblich und Yang sei männlich. Das stimmt nicht. Ein Pferd ist ein Tier, aber ein Tier ist kein Pferd. Also das Yin-Symbol

steht nicht für das weibliche Geschlecht schlechthin, genau so steht das Yang-Symbol nicht für das männliche Geschlecht.

Wir sollten Yin und Yang auch nicht mit den uns bekannten Dualitäten verwechseln, wie Krieg und Frieden, Gut und Böse. Yin und Yang sind die komplementären Energien, die beide in eine gegenüberliegende Richtung streben. Krieg ist extrem Yang, da fehlt die Harmonie zwischen Yin und Yang und Frieden ist die Harmonie, also das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang.

Wenn Sie die obigen Eigenschaften von Yin und Yang studieren, sehen Sie, wie diese auch in den oben genannten Dreieck-Symbolen zu erkennen sind. Zwei Dreiecke bilden zusammengefügt einen sechseckigen Stern, den Davidsstern, aus einer Pyramide bestehend, über die das Kelchsymbol gelegt ist: das Symbol der jüdischen Religion und gleichzeitig ein Symbol der Harmonie. Auch die Religion der Juden wusste von dem Weg zur Harmonie durch das Wissen von Yin und Yang.

Das frühe Christentum hatte ursprünglich ein koptisches Kreuz mit gleichlangen Balken. Der liegende Balken ist das Symbol für die stabile, irdische Yang-Energie und der hoch stehende Balken für die hochstrebende und spirituelle Yin-Energie. In ihrer Gemeinsamkeit bilden sie beide eine ausgesprochene Harmonie. Mit dem Konzil von Nicaea im 4. Jahrhundert wurde dieses alte harmonische Kreuz durch das heute bekannte unharmonische Kruzifix ersetzt. Nur die Katharer im Süden Frankreichs benutzten noch das Symbol des Kreuzes mit den harmonischen Balken, bis zu ihrer Ausrottung durch die - Kruzifix - Inquisition im 13. Jahrhundert. Überall waren Yin und Yang als die wichtigsten komplementären Energien bekannt, nur im Westen sind sie in Vergessenheit geraten. Wir sehen also, dass auch hier im Westen der Yin und Yang Gedanke uns vertraut war.

Wie gesagt, gibt es Yin und Yang im ganzen Kosmos. Aber wir werden uns mit dem Behandeln dieser Philosophie nur auf den Bereich Ernährung einschränken. Bei Bedarf können Sie aus der Liste Yin und Yang im Anhang noch einiges mehr hierüber erfahren.

## **Yin und Yang, eine wertvolle Hilfe im Alltag**

### **Das Frühstück**

Während der Nacht war Ihr Körper von Ihrem Bewusstsein getrennt (Yin). Wenn Sie aufwachen, brauchen Sie vielleicht ein wenig Zeit um zu sich zu kommen. Erst nachdem Sie sich wieder konzentriert haben, kann man sagen, dass Ihr Körper und Ihr Bewusstsein nach der Trennung durch den Schlaf, wieder eins sind. Sie müssen sich nach dem Schlaf also sammeln (Yang). Eine konzentrierende Energie oder Kraft würde Ihnen dann sehr nützlich sein. Eine solch konzentrierende Energie ist am meisten in Tätigkeiten oder Produkten vorhanden, die mehr dem Yang-Element zugeordnet sind. Sie brauchen in diesem Moment also Yang. Dieses bekommen Sie im Form von Aktivität, beispielsweise durch ein paar Körperübungen. Solche Übungen bewirken ein Stimulans Ihres Energieflusses, das den Kreislauf sowie den ganzen Körper aktiviert (Yang). Wenn Sie sich duschen und am Ende richtig kalt nach duschen, zieht sich Ihre Haut zusammen (Yang), der Körper wird somit warm, behält leichter seine Eigenwärme und der Kopf wird klar und wachsam (Yang). Nun setzen Sie sich an den Frühstückstisch.

Wie sieht es da mit Yin und Yang aus? Also nehmen wir das übliche deutsche Frühstück mal unter der Lupe, wo stecken da die Yang-Elemente, die wir jetzt dringend brauchen?

Weiße Brötchen mit Butter und Marmelade, eine Scheibe Wurst und eine Scheibe Käse, Kaffee oder Schwarztee mit Zucker oder Süßstoff, vielleicht auch ein wenig Milch dazu. Ein solches Frühstück durch eine Yin/Yang-Brille gesehen ergibt überraschende Ergebnisse.

Die weißen Brötchen sind hergestellt aus Weizenmehl, von Weizen aus der chemischen Agrarwirtschaft. Das Getreide (Yin und Yang im Gleichgewicht) hat durch die Chemie (Yin) seine Kraft verloren und ist biologisch abgeschwächt. Dadurch ist das ursprünglich harmonische Getreide sehr viel mehr Yin geworden. Danach ist das Brötchen in der Brotfabrik aus Mehl gebacken worden, nachdem der Keim (Yang) und die Kleie (Yang) entfernt wurden. Anschließend werden in der Brotfabrik aus allen möglichen düsteren Gründen viele synthetische Stoffe dem Mehl hinzugefügt.

Weil synthetische Stoffe ebenso Yin sind, ist der Rohstoff Ihres Brötchens inzwischen schon erschreckend Yin geworden. Das Backen des Brötchens ist zwar ein Yang-Aspekt, wiegt aber gegen das viele Yin nicht auf. Mit Weißbrot ist es die gleiche Geschichte.

Die Butter könnte oberflächlich gesehen als tierisches Produkt als Yang betrachtet werden, ist jedoch durch ihren Yin-Ursprung von der Kuhmilch und die anschließende Verarbeitung mit Chemikalien und den hohen Fettgehalt ebenso im Yin-Bereich wie das Brötchen. Dann kommt die obligatorische Marmelade, die Marmelade aus herrlichen Früchten gab es nur aus dem Keller Ihrer Großmutter oder gibt es in einem

Naturkostladen. Auch dann ist sie zwar weniger Yin, aber trotzdem bleibt Marmelade wegen ihrer Süße ein sehr yinnisierendes Produkt.

Leider, leider, steht auf 97 Prozent der gemütlichen Frühstückstische in Deutschland keine aus Großmutter's Keller, bzw. aus dem Naturkostladen.

Wenn Ihr Tisch zu diese 97 % gehört, wird Ihre Marmelade kaum eine Frucht gesehen haben, sondern fast ausschließlich aus synthetischen Farb-, Geschmacks-, Geruchs- und Verdickungsstoffen und noch mehr synthetischem Zauber zusammengebastelt sein, woran noch reichlich, aber mindestens 65 Prozent raffinierter Zucker hinzugefügt ist. Also auch in diesem Falle sind die synthetischen Stoffe extrem Yin und auch der raffinierte Zucker ist ein Produkt mit einem extremen Yin-Anteil. Bei der Raffination von Zucker werden alle Yang-Anteile kurzerhand entfernt. Raffinierter Zucker ist deswegen sehr, sehr Yin. Der Marmelade ist somit ein extrem Yinnes Produkt. Mit den anderen süßen Aufstrichen (aus dem Supermarkt) ist es nicht anders.

Angenommen, dass Sie richtigen Käse ergattert haben, dann ist Käse als tierisches Produkt durch die Entwässerung (Yang) und das Hinzufügen von Kochsalz (Yang) mehr Yang. Sehr viele Käsesorten aus dem Supermarkt werden durch das Zugeben von Chemikalien hergestellt, z.B. um den Fermentierungs-Prozess zu beschleunigen. Von sogenanntem „Schmelzkäse“ oder Analogkäse spreche ich lieber erst gar nicht, da er ein reines Kunstprodukt ist.

Die Wurst ist das einzige Produkt, welches mehr Yang ist, aber leider ein belastendes Yang und durch den Fettgehalt und eine Batterie an synthetischen Stoffen viele gesundheitsschädigende Stoffe enthält, die alle wieder extrem Yin sind. Kaffee und Schwarztee sind Produkte aus den Tropen. In heißen (yangen) Ländern wachsen Pflanzen, die sich an dieses Yang angepasst haben und darum sehr Yin sind. Die aufputschende Wirkung der Kaffeebohne bestätigt uns ebenso ihren starken Yin-Aspekt. Schwarztee ist aus den gleichen Gründen stark Yin.

Fazit: Unser Frühstück hat auf uns erstmal eine chaotische Wirkung und macht uns zudem noch mehr Yin als wir beim Wachwerden ohnehin schon sind (unkonzentriert) und so trinken wir immer wieder Kaffee in der vergeblichen Hoffnung, damit eine bessere Konzentration (Yang) zu bekommen (um sog. "wach" zu werden), werden jedoch immer mehr Yin, also müde und kraftlos. Ein Lied ohne Ende.

Wenn wir die Energie der Nahrung näher betrachten, werden wir die tierische Nahrung dem starken Yang zuordnen und pflanzliche Nahrung mehr dem Yin.

Je mehr Kälte wir ausgesetzt sind, wenn wir zum Beispiel nahe dem Polarkreis wohnen würden, desto mehr bräuchten wir die Wärme der u. a. tierischen Nahrung um gesund zu bleiben. Wenn wir dagegen mehr im Süden oder in subtropischen bis tropischen Gebieten wohnen würden, hätten wir ein größeres Bedürfnis nach der mehr harmonischen bis kühlenden Wirkung von pflanzlicher Nahrung um uns gesund und wohl zu fühlen. Im warmen Süden würde uns ein Übermaß der erhitzenden Wirkung von Fleisch mehr schaden und im kalten Norden würde ein Zuviel an kühlender Wirkung von pflanzlicher Nahrung, wie z.B. Salat oder Obst, uns zu sehr abkühlen.

Ganz große Extreme, wie z.B. Alkohol oder Coca-Cola im Norden zu trinken, wirken dort natürlich besonders schädigend. Weil für den Menschen jedoch pflanzliche Nahrung in der Regel unentbehrlich ist, kann er seine Nahrung intelligent anpassen durch den Prozess des Kochens. Kochen ist ein Spiel zur Harmonisierung zwischen den Extremen Wasser (Yin) und Feuer (Yang).

### **Alte Rezepte**

Im Bereich der Ernährung kann man in alten westeuropäischen Rezepten noch das Wissen von Yin und Yang finden: Wild mit Preiselbeeren oder Käse mit rohen Zwiebelringen. Die Yang-Kraft vom Wild wird durch die Yin-Kraft der Preiselbeeren mehr harmonisiert, wodurch das Wild besser verdaulich ist.

### **Die Farben**

Wir kennen alle den Regenbogen, der in seiner Schönheit das ganze Spektrum der Farben von rot, orange, gelb, nach grün, blau und schliesslich violett zeigt. Es ist natürlich kein Zufall, dass diese Farben auch ganz genau in der Reihenfolge, wie wir ihm am Himmel sehen von ganz Yang nach ganz Yin übergehen. Rot ist sehr Yang, ist eine erwärmende (Yang) Farbe, das Blut der Säugetiere, die aktiv und beweglich (Yang) sind, ist rot. Der dynamische Ferrari und ein Mensch mit einem vor Wut angelaufenen Gesicht sind rot. Alles Yang-Aspekte. Gelb ist in der Mitte und ist die Farbe von reifem Getreide, welches die Nahrung der Mitte ist und uns leicht zur Harmonie bringen kann.

Grün ist die Natur, die auf uns sehr beruhigend (mehr Yin) wirkt. Die hauptsächlich grüne Pflanzen sind mehr passiv (Yin), sie sind an einer Stelle festgewachsen, im Gegensatz zu den sich bewegenden Tieren. Sich hauptsächlich mit Pflanzlichem (Yin) zu ernähren, ist für uns die meist bekömmliche Ernährung, weil wir als „Säugetier“ mehr Yang sind. Blau ist eine sehr kalte (Yin) Farbe, wenn wir frieren laufen wir blau an.

Menschen, die ein blaues Gesicht haben, haben eine sehr schwache (Yin) Kondition und brauchen ein hohes Maß an Erwärmendem (Yang). Betrunkene sind an ihrer unkontrollierten Art, ihrer blauviolette Nase, und besonders an ihrer Nasenspitze deutlich zu erkennen.

Alkohol ist ein Destillat aus Malz oder Trauben. Beides sind yinne Produkte, die durch ihre Destillation noch viel mehr Yin geworden sind. Ein Betrunkener verliert durch Alkohol die Konzentration (Yang). Folglich ist er in einem sehr yinnen Zustand und das sieht man auch an der Farbe seiner Nase:

Violett (sehr Yin). Nach der TCM ist die Kondition und Konstitution vom Herzen in der Nasenspitze zu erkennen. Durch den Übermass an Yin ist das Herz völlig überfordert und sehr abgeschwächt (Yin). Ein Übermass an Alkohol verursacht Herzprobleme.

## **In der Heilkunde**

### **Kinderfieber**

Stellen Sie sich vor, dass Ihr kleines Kind Fieber hat.

Was können Sie dann zu Hause selber unternehmen, bevor Sie aus Unsicherheit und Angst um Ihr kleines Kind bei Wetter und Wind zur Ärztepraxis eilen und Stunden im Wartezimmer verbringen, noch von der günstigen Situation ausgehend, dass Ihr Kind sein Fieber nur an Wochentagen von 8 bis 17.00 Uhr bekommt?

Mit den Kenntnissen von Yin und Yang ist unser Umgang mit einem Fieber unseres Kindes in 99 von 100 Fällen ein Kinderspiel und braucht uns keineswegs zu beunruhigen. In fast allen Fällen ist ein Kinderfieber eine Ausscheidung von einem Zuviel an Hitze und Hitze ist Yang. Wo kommt das Yang her? Hat unser Kleines zu viel Yang gegessen oder bekommt es seine ersten Zähnen (Spannung und Wärme sind Yang) oder war es durch irgendeinen Zustand überdreht (Aufregung = Aktivität = Yang)? Das Fieber könnte ebenso durch ein Zuviel an Yang verursacht worden sein, welches es von der Mutter schon vor der Geburt durch ihre Ernährungs- und Lebensweise mitbekommen hat. Wo die Ursache auch liegen möge, irgendwann versucht das Kind dieses Zuviel an Yang auszuschleiden. Besonders auch, weil das kleine Kind durch seine Kompaktheit als kleiner Mensch auch sehr Yang ist. Weil der Kopf mehr Yang (kompakt) ist als der Rest des Körpers, staut sich das Yang stärker im Kopf. Nun versucht das überschüssige Yang durch den Kopf des Kindes einen Ausweg zu finden. In diesem Fall müssen wir also am Kopf mit viel Yin arbeiten. Das Einfachste und Wirkungsvollste ist, auf die Stirn Kompressen zu legen, die eine stark yinnisierende Wirkung haben. Ein einfach verfügbares Produkt, welches starke Yin-Aspekte besitzt, ist natürlich-fermentierter Tofu, den wir in einem Naturkostladen erhalten können. Tofu ist pflanzlich (Yin), enthält viel Fett (Yin), sehr viel Eiweiß (Yin) und Wasser (Yin) und wird kalt (Yin) aufbewahrt. So kann dieses sehr yinne Produkt auch viel Yang (Fieber) aufnehmen, weil Yin Yang anzieht.

Wir fügen dem Tofu noch Weißmehl (Yin) hinzu, um es zu binden, womit vorgebeugt wird, dass Flüssigkeit entfließt. Als kleiner Startmotor, um den Prozess zu aktivieren (Yang), fügen wir einen kleinen Yang-Aspekt im Form von geriebenem Ingwer dazu. Um optimal zu wirken, sollte Yin immer einen Anteil Yang in sich haben und Yang einen Anteil Yin. Das kleine Yang (Ingwer) im großen Yin (Tofu) ist in diesem Fall der weiße Punkt im schwarzen Yin des oben abgebildete Yin/Yang-Symbols.

Diese Mischung (für genaue Rezeptur siehe Kapitel 15 „Einige wahrhafte Heilmittel und Heilmethoden“) ca. einen Finger dick auf der Stirn des Kindes aufgelegt, wird diese Tofu-Kompresse das Fieber sehr schnell aus dem Kopf ziehen. Sobald die Kompresse sehr warm geworden ist, nimmt sie keine weitere Wärme mehr auf und wir wechseln zu einer neuen Tofu-Kompresse. Am Anfang müssen wir vielleicht alle paar Minuten wechseln, bis schließlich alle 10 oder 20 Minuten, um die übermäßige Hitze aus dem Kopf zu ziehen. Viele Menschen kennen auch noch den Gebrauch von Eiswürfeln um mit Fieber und anderer Hitze bei körperlichen Entzündungen heilend umzugehen. Weil Eiswürfel auch Yin sind, ist diese Methode völlig richtig, sie stammt auch noch von unseren alten Kenntnissen der Heilung. Jedoch wirkt Tofu sehr viel intensiver, weil er aufnahmefähig ist im Gegensatz zu Eis und dadurch die überschüssige Energie abzieht. Er wirkt viel schneller und zudem angenehmer als Eis, weil die Temperatur von Tofu nicht unter null Grad ist. Sogar im Vergleich zu Eis hat Tofu eine kühlendere *Energie*. Nur durch die Kenntnisse von Yin und Yang, können wir auf einfacher Weise in aller Ruhe zu Hause ein Fieber heilen, ohne ärztlicher Hilfe, ohne Hektik.

### **Fall 54 Gelähmter Arm**

Durch eine falsche Bewegung zusammen mit großem Kraftaufwand schoss bei meinem Vater einen Muskelschmerz in die rechte Schulter. Wegen großer Schmerzen konnte er seinen Arm, nicht mehr bewegen. Der Arm hing nun lahm an seinem Schulter runter. Vom Arzt bekam er mehrere Tage Schmerzspritzen. Die Schmerzen wurden jedoch nicht weniger, sondern nur schlimmer. Mein Vater war Zahnarzt und hatte durch den Vorfall schon einige Tage seine Praxis schließen müssen. Sein Hausarzt befürchtete, dass er sein Arm bestimmt 6 Wochen nicht

benützen konnte und riet ihm der Praxis für diese Zeit zu schliessen. Nachdem er ein paar Tage mit den immer schlimmer werdender Schmerz herumgelaufen war, rief er mich an und bat mich deswegen über das Wochenende zu ihm zu kommen. Ich wollte ihm gerne helfen, aber er wohnte in Holland mehr als 700 km von meinem Wohnort in Deutschland entfernt. Deswegen wollte ich vorab klar stellen, dass er das Problem nicht weiter durch falscher Umgang und weitere Spritzen verschlimmern sollte. Zudem sollte er in einem Bioladen mindestens 1 Kilo Tofu kaufen. Er versicherte mir, alles zu besorgen, bis ich am Wochenende anreiste. Ich stellte fest, dass seine Schulter sehr heiß war und er einen völlig verhärteten, überspannten Muskel in seinem Oberarm hatte. Diese Verhärtung verursacht Hitze. Nach der traditionellen chinesischen Medizin von Yin und Yang wurde der Schmerz durch diese punktuell zu große Hitze verursacht. Um diese aus seinem Arm heraus zu ziehen, legte ich ihm Kompressen aus einer Mischung von kaltem Tofu, ein wenig Ingwersaft und Mehl. Alle Produkte aus biologischem Anbau, weil nur die natürlichen Produkten ihre volle Heilwirkung haben. Tofu ist sehr Yin und hat eine sehr große Kraft Hitze zu neutralisieren. So bald die Kompresse auf seiner Schulter lag und heiß wurde, wurde mit einer Frischen gewechselt. Am Anfang war es notwendig die Kompressen schon nach einigen Minuten zu wechseln und nach eine Weile war der Arm schon weniger heiß und wurde nur noch jede Stunde gewechselt. Die Kompressen zogen die durch den Unfall verursachte übergroße Hitze und somit auch den Schmerz in der Schulter allmählich heraus. Auch Nachts mussten noch mehrere Kompressen gewechselt werden. Am nächsten Morgen, es war Sonntag, habe ich seine Schulter und seinem Arm mittels Shiatsu behandelt. Während der Behandlung, fiel er durch neue hoch kommende tiefer liegenden Schmerzen in Ohnmacht. So behandelte ich seinen Ohnmacht mittels entsprechende Shiatsu-Punkte. Als er wieder zu sich kam strahlte er. Er konnte es kaum fassen: Er hatte kaum noch Schmerzen. Danach musste ich wieder nach Hause, weil ich den nächsten Morgen wieder in meiner Praxis sein musste. Er versprach mir die Kompressen den nächsten Tag weiterhin wie besprochen, anzuwenden.

Am nächsten Abend rief er an und erzählte begeistert, dass er an diesem Tag wieder normal gearbeitet hatte. Der Schmerz war am Sonntag im Laufe des Abends völlig verschwunden. Er konnte es nicht lassen, seinem Arzt trotzdem zu besuchen, aber nicht um eine Spritze zu holen, sondern um ihm eine ganz andere Geschichte zu erzählen. Er musste nicht 6 Wochen seine Praxis schließen, sondern konnte nach zwei Tagen seine Arbeit wieder mühelos aufnehmen. Er erzählte ihm, dass sein Arm durch Naturmedizin gänzlich geheilt war und dass er in Zukunft gerne auf solche erbärmlichen ärztlichen Methoden verzichten werde.

Für weitere Behandlungen mit Tofu, auch bei Fieber mit Kinder, siehe Kapitel 15 „Einige wahrhafte Heilmittel und Heilmethoden“.

### **Auf der Arbeit**

Auch in unserer Arbeit können wir untersuchen, wo die Yin und wo die Yang-Aspekte vertreten sind. Wenn wir sie gefunden haben, können wir uns fragen, ob sie zu unserem Gleichgewicht beitragen. Als klassisches Beispiel ist eine ausschließliche Büroarbeit sehr Yin, wogegen eine ausschließlich körperliche Arbeit sehr Yang ist. Sehr günstig wäre daher - wo möglich - diese beiden zu kombinieren. Wenn dies nicht möglich ist, sollten wir nach einer Büroarbeit Sport treiben, wobei der Sauerstoff nicht fehlen dürfte! Nach einer körperlichen Arbeit sollten wir die körperliche Ruhe suchen und uns geistig beschäftigen. Diese bereits längst bekannte Vorgehensweise ist ein gutes Beispiel für die Suche nach Harmonie von Yin und Yang.

Sinnvoll wäre sich dieses alte Wissen zu Nutze zu machen und es studieren, wie es die Chinesen früher getan haben. Dieses Wissen gibt uns viele Schlüssel zu einem besseren Verständnis über uns und unserer Umwelt. Wir können auch unsere Krankheiten besser verstehen und sie somit immer mehr vorbeugen. Wir können die Ernährung und ihre Wirkung besser verstehen und sie nützlich, schmackhaft und heilsam für unseren Bedarf einsetzen. Wir können uns selbst und unsere Kinder besser verstehen.

Der Mann kann durch das Integrieren seines Weiblichen Teils die Frau besser verstehen und sich in sie einfühlen und somit zu seiner Harmonie gelangen kann, ohne dabei ein „Softie“ zu sein. Die Frau kann durch die Integration ihres männlichen Teils die Männer besser verstehen und auch mehr schätzen lernen ohne dadurch irgendwie „männlich“ zu wirken. Beide werden - sowohl der Mann durch die Integration seiner weiblichen, als auch die Frau durch die Integration ihrer männlichen Aspekte - wesentlich attraktiver.

## **Fußnote**

### **\*Abweichungen in der klassische Yin/Yang-Zuordnung**

Diejenigen, die sich durch die traditionellen chinesischen Schriften schon mehr oder weniger mit dem Begriff von Yin/Yang vertraut gemacht haben, könnten eventuell feststellen, dass die in diesem Buch verwendeten Klassifikationen manchmal davon abweichen.

Der japanischer Philosoph Yukikazu Sakurazawa, im Westen mehr bekannt unter den Namen Georges Ohsawa, war der erste Asiate, der die Philosophie von Yin und Yang im letzten Jahrhundert in Europa durch viele Bücher und Vorträge verbreitete. Es war sein Anliegen den Menschen einen Weg zu ihrer Gesundheit zu zeigen und damit frei zu werden. Seine Philosophie nannte er "Makrobiotik". Diesen Begriff hatte er abgeleitet von Christoph Wilhelm Hufeland, der im 18. Jahrhundert Hofarzt in Weimar war und eine Philosophie zur Gesundung entwickelte, die er Makrobiotik (aus dem Griechischen großes, langes Leben) nannte. Der Makrobiotik von Ohsawa beruht jedoch auf der uralten Philosophie von Yin und Yang und ist viel umfassender zu betrachten.

Ohsawa hatte die Erfahrung gemacht, dass der westliche Mensch mit seiner westlichen logischen und dinglichen Denkweise die östliche metaphysische Denkweise schwer verstehen kann. Und wenn man sie nicht versteht, kann man sie nicht umsetzen. Aus diesem Grund hat Ohsawa die Klassifikation von Yin und Yang an die westliche rationale Denkweise angepasst.

Besonders ohne Vorkenntnisse der östlichen Denkweise, ermöglicht diese Philosophie auf sehr praktische Weise eine bessere Einsicht in die asiatische Denkweise. Sie führt zum gleichen Endergebnis. Weil dieses Buch die erste Priorität hat, dem Leser auf klare und unkomplizierte Weise einen Weg zu seiner Gesundheit und Harmonie zu zeigen, wird obige Philosophie von Yin und Yang angewandt.

Copyright: Robert Hendricks