

# GRUNDLAGEN DER ENERGETIK

von Bernd Martinschitz

## Teil 4

### Yin und Yang in der Selbstheilung

In der Naturheilkunde werden zum Beispiel Säuren als Yang bezeichnet und Basen als Yin. Wer also zu viel säurehaltige Nahrung zu sich nimmt, also zu sehr im Yang lebt, sollte demnach mehr basische Kost essen, um das Yin zu stärken.

Yin ist also die ruhende Kraft, aus der das Yang, die aktive Kraft, seine Energie bezieht. Will man nun eine Heilmahlzeit zusammenstellen, sollte man wissen, will ich mein Yin oder mein Yang damit stärken.

Fühle ich mich überlastet und erschöpft ist das Yin zu kräftigen, fühle ich mich aber zum Beispiel antriebslos und träge, sollte ich eher dem Yang Aufmerksamkeit schenken.

Was aber stärkt nun das Yin und was das Yang. Hier gibt es verschiedenste Möglichkeiten seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und damit seinen gesamten Organismus zu stärken.

In der Ernährungslehre des Westens stehen oft Versprechungen von einer Erhöhung der Vitalität, der Schönheit und der Leistungsfähigkeit im Vordergrund. Man ernährt sich nicht mehr harmonisch, sondern versucht durch eine Substitution von Mineralstoffpräparaten seine Energie zu erhöhen, um vielleicht besser und schöner zu sein, als das Gegenüber.

Die energetische Ernährungslehre stellt aber die Selbsterkenntnis und Selbstheilung in den Vordergrund. Wenn alle Organe harmonisch miteinander arbeiten, ist es bei einer ausgewogenen Ernährung nicht sinnvoll irgendwelche Vitamine *nachzurüsten*.

Zu diesem Thema ein Beispiel. Eine Frau leidet schon lange unter Menstruationsbeschwerden. In einer Untersuchung wird ihr ein Eisenmangel diagnostiziert. Nach vielen Monaten regelmäßiger Einnahme von Eisenpräparate ändert sich aber nicht das geringste.

Nach einer Untersuchung bei einem TCM-Arzt, erfährt sie, dass das Organsystem des Magens und der Milz im Ungleichgewicht ist. Der Arzt verschreibt ihr Kräuter und gibt Ernährungsempfehlungen diese Blockade wieder auszugleichen. Schon nach einiger Zeit bessern sich ihre Beschwerden, da die Organe wieder gut zusammenarbeiten. Der Körper kann das Eisen nun wieder natürlich aufnehmen, ob aus Präparate oder Nahrung. Dieses Beispiel zeigt uns, wie viel Milliarden Euro so jährlich die Toilette hinuntergespült werden.

Um es etwas einfacher zu erklären, sollte man also zu Beginn wissen: ist mein Yin oder mein Yang im Mangel. Um das Yin zu stärken, muss ich es ergänzen. Will ich jedoch das Yang erhöhen, muss ich feststellen, ob es gemindert ist, weil sich das Yin verfestigt hat, oder ob das Yang durch eine falsche Lebensführung verbraucht wurde.

Sie drehen als Beispiel den Kalt- und Heißwasserhahn gleich stark auf. Sie haben nun zwei Möglichkeiten, um das Wasser wärmer zu machen. Sie schrauben den Kaltwasserhahn zurück oder sie drehen den Heißwasserhahn mehr auf.

Beim ersten Beispiel spricht man von einer Yin-Schwäche, beim zweiten von einem Yang-Überschuss.

Wenn das Yin geschwächt ist, muss man sich bewusst machen, dass es oft lange braucht, um diese Basisenergie wieder aufzubauen. Viel Getreide und Hülsenfrüchte, die in ihrem Geschmack süß sind und aufbauend wirken, sollen am Speiseplan stehen. Entspannungsübungen und Ruhe sind hier wirkungsvoller als Sport bzw. meditatives Yoga wirkt besser als Power-Yoga. Vermieden werden sollten auch alle Extreme, wie z.B. Speiseeis, das den Körper stark erkühlen lässt, oder Chilies, die in ihrer Schärfe die Energie stark verteilen und somit die Yin-Energie in die Yang-Energie bringen und so den Körper noch weiter schwächen.

Ist nun aber das Yang in Fülle geraten, muss man es ableiten und reinigen. Eine Fülle entsteht meist durch degenerierte Ernährung, wie stark gewürzte und frittierte Nahrungsmittel, Light-Produkte mit chemischen Zusätzen oder übergroßer Fleischkonsum. Der Mensch beginnt an Hitzesymptomen zu erkranken. Geistige Unruhe, Krampfadern, Blutfülle im Gesicht, Migräne oder Hämorrhoiden können entstehen.

Hier wirkt oft eine Fastenkur Wunder, in der man die Gifte und Fülle durch eine erhöhte Flüssigkeitsaufnahme ableiten kann. Auch bittere Nahrungsmittel, wie die meisten grünen Gemüsesorten, können hier sehr wirksam sein. Moderates Ausdauertraining hilft auch, um den Körper zu entgiften, oder Fülle und Yang abzuziehen.

Auch hier ist der Getreideanteil zu erhöhen, da der süße Geschmack und die neutrale Wirkung des Getreides sowohl das Yang wie auch das Yin ausgleichen.

Im Grunde genommen ist eine ausgeglichene Lebensführung am besten geeignet, um nicht in ein Defizit zu kommen. Man sollte also bewusster werden und beobachten, was im Leben Yin ist und was Yang.

Viel Getreide und Gemüse, das die Jahreszeit gerade bietet, wirkt ausgleichend und sollte bevorzugt werden. Ist man oft Stresssituationen ausgesetzt, so muss man auch eine längere Zeit einberechnen, um sich wieder durch Urlaubstage und Entspannung zu erholen. Schlägt man manchmal in der Ernährung über die Strenge, so kann man sich mit Fastentagen oder moderaten Sport entgiften und wieder ins Gleichgewicht bringen.

Abschließend sei noch gesagt, dass das Gleichgewicht von Yin und Yang das Wichtigste darstellt. Wer also nur verzichtet und sich zuviel kasteit, wird natürlich auch in eine Disharmonie verfallen, gleichsam denen, die zu sehr im Yang leben.

Sozusagen darf man alles, nur sollte man wissen, was man nicht darf. Dieser Satz trägt eine große Freiheit in sich, die keinen Übermaß duldet, aber auch keinen Verzicht fordert. Der bewusste Umgang mit sich selbst ist also der Schlüssel in der Selbstheilung, ein Kennenlernen der eigenen Grenzen und damit ein Wachstum und eine Unabhängigkeit des eigenen Ich's.