



## **Lebenspflege im Frühjahr**

**Dr. Danka Koutná**

edition Salvia 2020

2020 © edition Salvia

Photos und Layout: The Art of Living, Dillingen

**The Art of Living**

Institut für Traditionelle Chinesische Lebenspflege

Feng Shui Wellness Design

Dr. Danka Koutná, dipl. Gesundheitsberaterin

Ziegelstraße 29

89 407 Dillingen/Donau

t: 09071-71557 f:09071-7 95 886

[www.the-art-of-living.info](http://www.the-art-of-living.info)

2

---

Dies ist eine Kursunterlage für den persönlichen Gebrauch. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Skripts darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder unter Verwendung elektronischer Systeme) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder verbreitet werden.

**Hinweis: Die in diesem Skriptum beschriebenen Techniken und Verfahren werden ausschließlich zur Information mitgeteilt.**

Die Autorin gibt weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge und Empfehlungen, noch werden Diagnosen gestellt.

Weder werden Empfehlungen noch Angebote bezüglich der physischen Effekte irgendeiner der hier vorgestellten Ideen abgegeben, noch legt oder verspricht die Autorin irgendeine Beziehung zu irgendeinem Leiden des Lesers nahe.

Wann immer jemand Hilfe oder eine medizinische Auskunft braucht, empfiehlt sie, einen Arzt oder medizinisches Personal aufzusuchen.

Wer die hier beschriebenen Techniken und Empfehlungen anwendet, tut dies vollkommen auf eigene Verantwortung.

## Der etwas andere Frühling

*Behandelt man eine bereits vorhandene Krankheit, ist es so, als wollte man eine schon ausgebrochene Revolte unterdrücken. Gräbt jemand einen Brunnen, wenn er durstig ist, oder schmiedet jemand Waffen, wenn er bereits mitten in der Schlacht steht, dann kann man ihn nur fragen: Kommen diese Aktionen nicht viel zu spät?*

*Klassiker des Gelben Kaisers zur Medizin*

Die Lebenspflege besteht nicht nur aus Händewaschen und Abstand halten: wenn man Qi Gong (Jing Gong) praktiziert und sich kultiviert, dann strebt man bei allen Ereignissen die **Ruhe im Herzen** an. Vorrangig ist die Heiterkeit und Gelassenheit im Herzen, denn alles ist vergänglich, alles geht irgendwann einmal vorüber. Die Probleme sind oft im Inneren selbstgemacht. Zu einem guten Leben gehören außerdem: **ausreichend Schlaf, genügend Bewegung sowie eine ausreichende und angemessene Ernährung**. Also der Reihe nach ....

### 1. Ruhe im Herzen finden - Meditation

Gerade heute werden Sie von Informationen bombardiert. Super, so viele digitale Möglichkeiten. Dann haben wir keine Zeit, weil wir noch etwas ganz schnell checken müssen ... Und so etwas wie Meditation geht schon gar nicht. Doch gerade jetzt geht es darum, inne zu halten, den Körper und Atem zu spüren und einfach in diesem Moment präsent zu sein. Jeden Tag und überall. Nicht für besondere Anlässe und auch nicht, als eine weitere Freizeitbeschäftigung und Zerstreung, um einfach mal abzuschalten und dann wieder hektisch weiterzumachen. Vielmehr schließen Sie jetzt Freundschaft mit sich selbst und bleiben immer öfters im „hier und jetzt“. Das innere Geplapper verstummt mit der Zeit, die Endlosschleifen der Gedanken über die Vergangenheit und Zukunft, Wertungen und Einstellungen lösen sich auf.

3

#### One-Minute-Meditation

Einfach auf die Atmung achten, nichts forcieren oder verändern.

**Ablauf:** Wir schließen dabei die Augen und achten auf den Atem. Sobald Sie einen inneren Monolog oder Gedanken bemerken, kehren Sie zum Atem zurück.

**Wann und wo:** Immer. Beim Aufwachen am Morgen wieder eine Minute - noch mit geschlossenen Augen den Atem beobachten. Untertags vor dem Essen und nach dem Essen, auf der Toilette. Gönnen Sie sich immer wieder eine Minute-Meditation mit dem Atem. Vor allem aber sollten Sie auf den Atem lauschen, falls Sie sich untermittags überwältigt, gestreßt oder sonst unwohl fühlen sollten.

### 2. Bewegung

*100 Tage – eine kleine Wirkung, 1000 Tage - große Wirkung.  
Chinesischer Merkspruch zu Qi Gong*

Das Ziel im Leben aus taoistischer Sicht: Verlust und Verbrauch von Energie minimieren. Beim Sport ist der Verbrauch oft zu hoch. Bei der Inneren Kultivierung jedoch versucht man die Essenz („unser Sparkonto“) zu schützen, Verluste zu vermeiden. Falls man sich sportlich betätigt, dann nur im Rahmen der eigenen Grenzen. Beim Üben zählt die Qualität, kein Zeitkonzept (Quantität). Ich übe einfach: vorab immer mit einer Entspannung beginnen. Gemeint ist die Entspannung mit Qi, nicht wie beim Sport (Schütteln) oder schlapp auf dem Sofa. Die Annäherung ist letztlich vage, bis man wie gebannt ist und der Zustand sich wandelt. Den Atem verlangsamen, damit er sanft, weich und gleichmäßig wird, dann entsteht im Inneren

## Der etwas andere Frühling

eine Bewegung. Und das nennt man Qi Gong. Das einzige Problem bei Qi Gong wäre übrigens, daß man es nicht praktiziert.

### Frühlingserwachen für Bewegungsfreudige

Wer braucht gerade jetzt die Frühjahrsmüdigkeit?

1. Unterbauch beklopfen und dabei wippen
2. Stehen und nachspüren
3. Lungenbereich ausgiebig abklopfen
4. Unter der rechten Achsel, dann den ganzen Arm und die Hand, anschließend die Seite wechseln. Männer beginnen unter der linken Achsel.
5. Nacken und Schultern aufwecken.
6. Kopfhaut und Scheitel beklopfen.
7. Gesicht: Stirn, unterhalb der Augen, Kiefer.
8. Hals vorne, dann seitlich am Brustkorb herab.
9. Hüften.
10. Kreuzbein, Gesäß – danach erneut nur stehen und nachspüren.
11. Beine einzeln abklopfen, zunächst abwärts auf der Außenseite, aufwärts über die Innenseite.

## 3. Schlaf

*Eine Unze Vorbeugung ist ein Pfund Heilung wert  
Chinesische Weisheit*

Mit dem 5. März beginnt der **Jahresabschnitt „Erwachen der Insekten“**, die Tierwelt wacht auf. Der Mensch als kleiner Kosmos folgt dem großen Kosmos. Die Jahreszeiten: Frühling keimen, Sommer wachsen, Herbst Ernte, Winter speichern. Im Kleinen entsprechen auch die **Tageszeiten** einem solchen Rhythmus: ab 3h Frühling, 9-15h Sommer, 15-21h Herbst, 21-3h Winter. Deshalb wäre es sinnvoll, um ca. 5h aufzustehen und um 21h schlafen zu gehen. Wird zwar nicht jeder machen, aber wissen sollte man es schon. Wenn man sich nicht an diesen Rhythmus hält, dann ist es so, wie wenn man im Frühling nicht sät. Wenn man also gegen 5h MET (6h MET/S) aufsteht, dann nutzt man die Energie des Universums, ist dann auch den ganzen Tag aktiv und energiegeladener. In den „Herbst- und Winterstunden“ des Tages kann man wiederum gut zur Ruhe kommen, Energie speichern, die Batterien aufladen. Nachts durchzuarbeiten ist besonders schädlich, weil man die wichtige Phase der Regeneration stört.

4

## 4. Etwas zur Ernährung

*Um uns gesund zu halten, sind wir von der Nahrung abhängig. Nur bei ernsthaften Krankheiten werden Arzneien verschrieben. Mangelhafte Kenntnisse der Ernährung werden uns nicht gesund erhalten können. Ein guter Arzt muß die Ursache einer Krankheit und die betroffene Region im Körper herausfinden. Behandelt die Krankheit zunächst nur durch die Ernährung. Verschreibt Medizin nur dann, wenn dies fehlschlägt.*

Sun Simiao

Im Westen kommt es auf die Menge, die Quantität an: z. B. Proteine, Vitamine, Kohlenhydrate oder Kalorien. Dagegen unterscheidet TCM die Lebensmittel nach Qualität, z. B. Yin und Yang, mild, scharf oder neutral, vegetarisch oder nicht vegetarisch, kalt oder warm, tonisierend (belebend) oder sedierend (beruhigend), nach außen oder nach innen wirkend.

### **Essen Sie sich im Frühling glücklich und fit**

Die Tage werden länger, die Erde erwärmt sich, das Essen hilft uns, damit umzugehen. Im Vordergrund steht der **Funktionskreis von Leber und Galle**.

**Kurz und bündig: Leber und Galle** sollen genährt werden. **Empfehlenswerte Nahrungsmittel:** Grünes Gemüse (Salate, Brokkoli, Feldsalat, Mangold, Spinat, Sprossen usw.), zudem Rettich, Radieschen und Stangensellerie, aber wenig Fleisch (wenn, dann als Suppe), vor allem kein Hähnchenfleisch und Leber. Gelbwurz (Kurkuma) oder Essig von guter Qualität bzw. Zitronensaft entspannen die Leber. Pflegen Sie Ihre **Leber** zusätzlich mit Löwenzahn, Chrysanthemen, Mariendistel, Jiaogulan und anderen Pflanzen und Tees.

**Belastende Nahrungsmittel** weglassen oder reduzieren, **schlechte Ernährungsgewohnheiten** ablegen: Fertigprodukte mit Zusätzen wie Farbstoff, Konservierungsmittel (E... - steht nicht immer auf der Verpackung!), stark gewürzte Speisen (Curry), Kaffee und Alkohol, außerdem nicht zu sauer würzen. Die TCM sieht das so: da sog. Hitze (Begriff der TCM) in Magen und Lunge verbunden mit der Hitze in der Leber zu den Erkältungssymptomen im Frühjahr führt, empfehlen sich eben Nahrungsmittel, die Hitze reduzieren: eben viel Grünzeug und Rettich, Radieschen oder Stangensellerie. Übrigens: das Gemüse muß nicht roh sein, blanchieren und pfannenrühren geht bestens.

### **Eine starke Mitte: Magen und Milz**

*Wenn du die Leber behandeln möchtest, dann bringe zuerst die Milz in Ordnung.  
Klassiker des Gelben Kaisers zur Medizin*

Sie können sich nach bestem Wissen und Gewissen ökologisch und bio ernähren, doch wenn Ihre Verdauung nicht richtig funktioniert, dann verstoffwechseln Sie gar nicht die guten Lebensmittel. Sie brauchen in erster Linie eine starke Verdauung, betont die chinesische Medizin seit vielen Jahrhunderten.

1. Der TCM-Arzt Georg Weidinger faßt es knapp zusammen: Sie können ALLES essen, wenn Sie WENIG davon essen und wenn es als körperwarme Suppe im Magen ankommt.
2. Essen Sie deshalb dreimal am Tag warm: reichlich am Morgen, mäßig am Mittag, einfach am Abend und lassen Sie die Snacks weg
3. Essen Sie vor allem ein warmes, gekochtes Frühstück. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und sollte rund 70% der Nährstoffe enthalten. Der Morgen ist die beste Zeit fürs Aufnehmen, weil man ausgeruht ist.
4. Abendessen spätestens bis 18/19 Uhr. Wenn Sie später am Abend essen, dann am besten eine Suppe
5. Essen Sie Qi, statt es zu vergeuden: frisch, unbehandelt, saisonal, regional
6. Essen Sie gute Proteine - Gemüse und Hülsenfrüchte als Hauptgericht
7. Betrachten Sie Fleisch als Beilage – oft verleiht es den Gerichten eine weitere Geschmacksnuance und gilt als Tonikum
8. Essen Sie gute Kohlenhydrate (Vollkornreis, Hirse, Buchweizen usw.) statt raffiniertem Zucker oder Weißmehl
9. Essen Sie gute Fette (keine Kunstfette oder Light-Produkte!)
10. Essen Sie langsam und mit Genuß, damit Sie merken, wenn Sie satt sind
11. Nichts oder wenig zum Essen trinken, später warmes Wasser oder Grüntee (Frühjahr und Sommer)
12. Essen Sie in Ruhe, nicht im Gehen, am Fernseher oder bei Ärger

## Der etwas andere Frühling

13. Statt eiskaltes Limo oder Light-Getränk – Tee oder abgekochtes, warmes Wasser
14. Zählen Sie bitte keine Kalorien! Grübeln und Nachdenken schwächt die Milz: „Wenn Sie essen, dann sorgen Sie sich nicht“, sagt Sun Simiao vor mehr als 1300 Jahren.

## Weitere Anregungen

*Der Weise lernt aus den Fehlern der anderen, der Dummkopf aus den eigenen*  
Konfuzius

**T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell**, Die „China Study“ und ihre verblüffenden Konsequenzen für die Lebensführung (2010)

**Navaz Habib**, Aktivieren Sie Ihren Vagusnerv (2. Aufl. 2019)

**Gay Hendricks**, Bewußt atmen (1995)

**Raphael Kellman**, Glück beginnt im Darm. Wie Sie mit richtiger Ernährung Depressionen, Ängste und mentale Erschöpfung erfolgreich behandeln können (2018)

**Dennis Lewis**, Befreie deinen Atem. Befreie dich selbst (2004)

**Li Zhi-Chang**, Setz dich hin und tue gar nichts. Das Buch der Entspannung (2002)

**Max Strom**, A Life Worth Breathing (2012)

**Georg Weidinger**, Die Heilung der Mitte (6. Aufl. 2015)

**Wenn Sie jetzt Fragen zum Thema haben oder eine auf Sie persönlich zugeschnittene Beratung wünschen:**

**The Art of Living**  
**Institut für traditionelle chinesische Lebenspflege**  
**Feng Shui Wellness Design**  
**Dr. Danka Koutná, dipl. Qi Gong-Lehrerin, Feng Shui- und Gesundheitsberaterin**  
**Ziegelstraße 29**  
**89 407 Dillingen/Donau**  
**t: 09071-71557 f:09071-7 95 886**  
**www.the-art-of-living.info**

