

BEN BIAO



GEHEIMNISSE DER CHINESISCHEN MEDIZIN | NR.04 | Ausgabe Herbst/Winter 2023 | € 12.50

GAO LIAN

*Tipps für den
Winter*

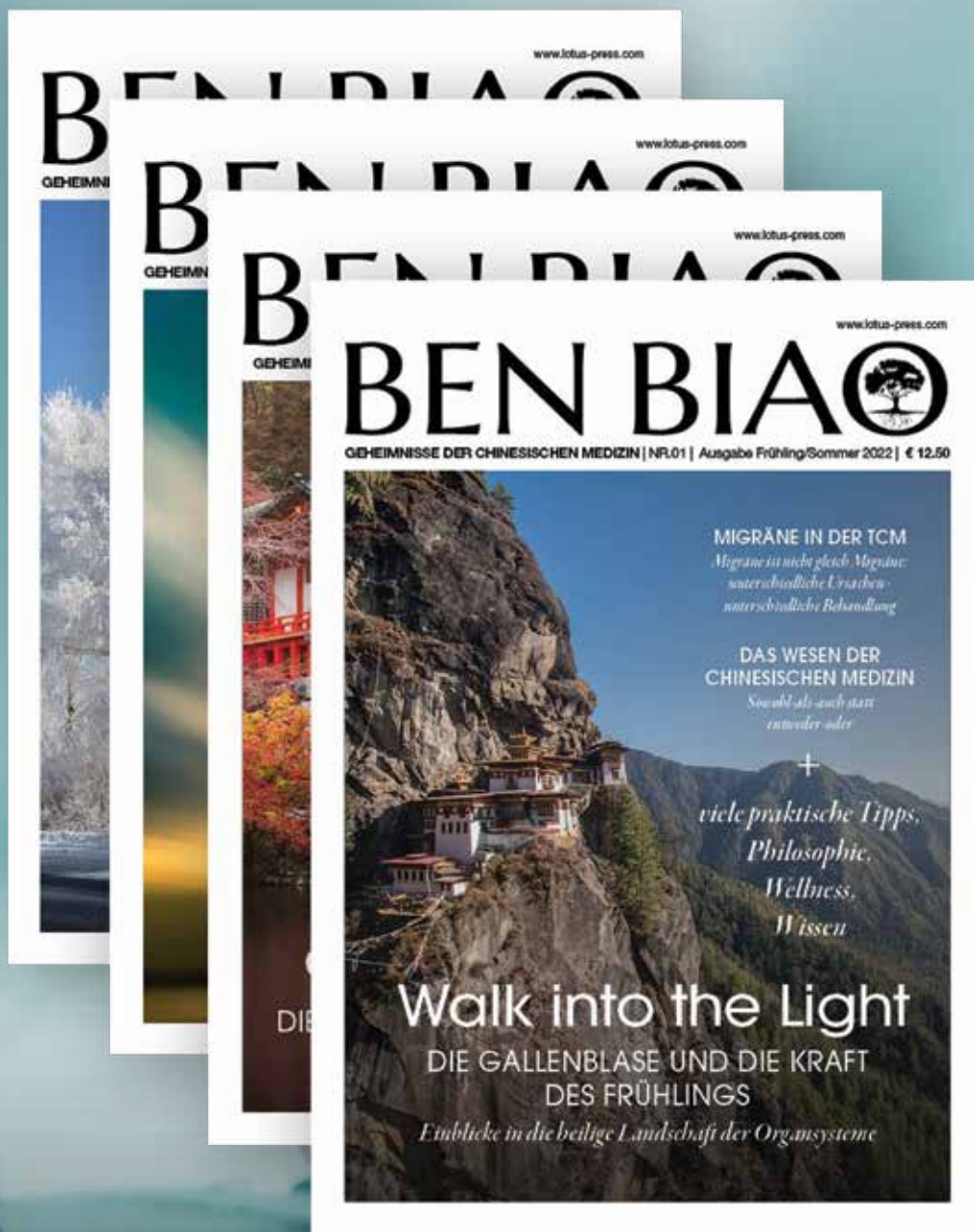
*Qigong-Kurs, Berichte
aus der TCM-Praxis,
Philosophie und
vieles mehr!*



**In der Ruhe
liegt die Kraft**

DIE NIERE UND DIE KRAFT DER WEISHEIT

Einblicke in die heilige Landschaft der Organsysteme



erscheint 2 Mal im Jahr
jede Ausgabe 12,50 €
(versandkostenfrei innerhalb Deutschlands)



www.lotus-press.com/benbiao

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser!

Während ich das Editorial für unsere Winterausgabe schreiben soll, beginnt gerade, ganz langsam, der Frühling Einzug zu halten.

Ja, die Jahreszeiten sind äußerst wichtig im Konzept der KCM, denn sie repräsentieren den „Willen des Dao“. Sie repräsentieren Wandlung, Transformation, Licht und Schatten, Nähren und Bewegen.

Sie halten zum Beginn des Herbstes unser Herbst-/ Winterheft in der Hand und werden von uns daran erinnert, wie wichtig JEDE Jahreszeit für den Menschen ist. Wenn sie eine Jahreszeit besonders lieben oder hassen, dann liegt aus unserem Verständnis schon eine Disharmonie in Ihrem Körper, in Ihrer Seele vor. Eine stark ausgeprägte Vorliebe oder ein hervorstechender Hass auf eine Jahreszeit ist also ein Krankheitssymptom. Natürlich nichts Ernstes, aber ein Zeichen.

Und die KCM ist hervorragend im Erkennen von Zeichen. Denn diese Zeichen sind wie kleine rote Ampeln. Sie sind Warnhinweise, dass, langsam aber sicher, etwas schief läuft. Deshalb nimmt die KCM diese kleinen, fast unscheinbaren Zeichen sehr genau wahr und ordnet sie ein, um schon in diesen unscheinbaren Momenten gegenzusteuern.

Denn ihr Credo ist die Vorsorge, die Voraussicht, die Prävention. Deshalb sollten auch Sie, liebe Leser, beispielsweise solch kleine Dinge wie eine starke Zu- oder Abneigung gegenüber einer Jahreszeit wahr- und ernstnehmen. Überhaupt sollten wir gerade jenen kleinen Dingen mehr Beachtung schenken.

Viele Menschen mögen den Herbst und den Winter nicht. Es ist kalt, dunkel, windig, ungemütlich halt.

Doch diese Zeit des Jahres ist genauso wichtig wie der Frühling und der Sommer. Der Winter enthält Botschaften für uns.

Einige dieser Botschaften möchte ich Ihnen kurz nennen, z. B. den Rückzug. Sich einmal zurückziehen aus dem Trubel des Lebens, zurückziehen hinter einer verschlossenen Tür, Ruhe finden, mal entspannt Luft holen und sich sammeln können – das sind extrem wichtige Winter-Eigenschaften.

Die Dunkelheit ermöglicht es, leichter unser eigenes Leuchten, unser inneres Seelenlicht, unser inneres Strahlen wahrzunehmen. Dunkelheit und Kälte betreffen jeden Menschen und können starke Auswirkungen auf Körperprozesse und auf unsere Seele haben.

Das Blut zirkuliert langsamer, das Qi ebenfalls, der Verdauungstrakt arbeitet langsamer und wir sind anfälliger für melancholische Gedanken, für depressive Verstimmungen. Viele Menschen haben Angst vor der Dunkelheit, weil sie innere Geheimnisse, unsere sogenannten „Leichen im Keller“ ans Tageslicht bringen könnte. Doch Dunkelheit verschwindet sofort, wenn sie beleuchtet wird.

Unsere Liebe, unser Strahlen, unser Licht sollen nun gefördert und gelebt werden. Deshalb die Weihnachts-Botschaft der Liebe und natürlich des Lichtes. Wir bekommen die Gewissheit, dass wir dieses innere Licht haben, wir sehen es nun, wo es überall um uns herum dunkel ist, viel leichter, wenn wir uns denn die Zeit nehmen (Rückzug) hinzuschauen.

Unsere Herzenswärme wird, wenn wir diese Wärme denn wahrnehmen und vor allem LEBEN, die Kälte besiegen und uns auch im tiefsten Winter nicht eis-kalt werden lassen.

EDITORIAL

Wie wärmen wir unser Herz, unsere Seele? Durch Liebe, durch Güte, dadurch, dass wir anderen helfen, dadurch, dass wir das, was wir besitzen mit anderen teilen. Ist das nicht dieselbe Idee eines Martins, zu dessen Ehren wir Gedenktage veranstalten, aber dessen Taten wir leider viel zu wenig kopieren, viel zu wenig leben.

Der geschmückte, immergrüne Tannenbaum als Symbol und Ausdruck des Lebens (Wandlungsphase Holz, sich ausdrückend im Frühling) und das Licht, die Kerzen, als Symbol der Seele, die im Herzen (Wandlungsphase Sommer) strahlt.

Und all dies feiern wir im Winter, wenn wir das Leben, die Wärme, unsere Güte, das Leuchten der Seele zu verlieren drohen. Die Jahreszeiten Herbst und Winter schicken uns in unsere inneren Ebenen, in unser wahres Mensch-Sein.

Weil wir das Licht und das Leben nur noch mit künstlichen Verstärkern gepusht erfahren können – Schminke, ständig unterwegs sein, Gier (mit der Idee, dass Besitz etwas über uns, unser Innerstes aussagen könnte), Kicks, Haben statt Sein uvm. –, können wir mit dem Herbst und dem Winter, mit Dunkelheit, Kälte, Rückzug und Alleinsein nur noch so wenig anfangen.

Wir zelebrieren ein Fest mit vielen Geschenken, die das Strahlen ersetzen sollen, und elektrischem Licht, welches unser eigenes schwaches Seelenleuchten übertünchen soll. Wir ersetzen unsere Herzenswärme mit der Wärme des modernen Kamins oder Ofens und wir werfen ein paar Euro in den Klingelbeutel, statt uns Fremde oder gar Bekannte, ja sogar Freunde, die allein sind, an unseren reich gedeckten Tisch zu holen.

Im Winter erneuert sich unsere Energie im Inneren. Sie braucht Licht, Wärme, Liebe, Güte und De-Mut, um unser wahres Wesen zum Vorschein kommen lassen zu können.

Ohne Angst, gegen den Mainstream zu agieren, ohne Sorge vor Anfeindungen ruhen wir in uns

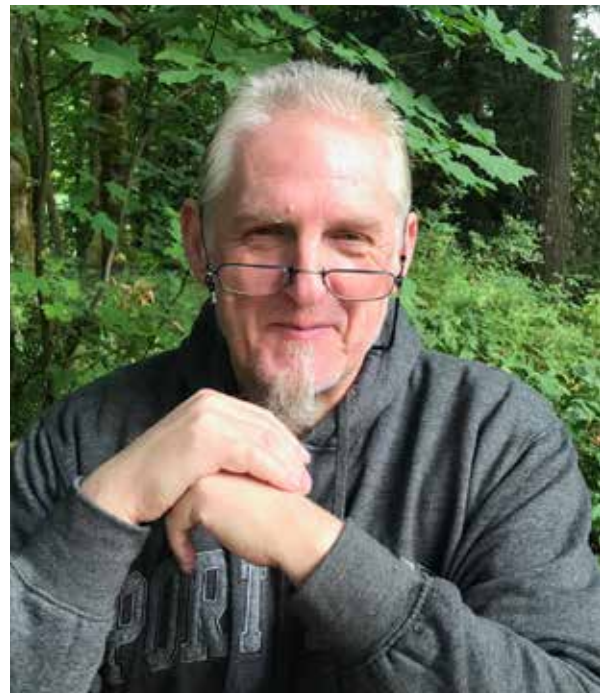
und erholen uns von den Taten und der Action des gesamten Jahres, um im Frühling mutig und mit frischer Energie neu ans Werk des Herzens zu gehen und Liebe, Güte, Demut, Nächstenliebe und Frohsinn in diese Welt zu bringen.

Unsere Essenz (Jing-Niere) und unsere Energie (Qi-Lunge) benötigen in Herbst und Winter eine Pause, um gleichzeitig auf Hochtouren laufen zu können. Wir können jetzt besonders viel für diese Organsysteme tun, wenn wir sie so behandeln, wie sie es gerade in ihren Jahreszeiten benötigen.

Ich hoffe, wir helfen Ihnen, liebe Leser, ein wenig dabei, das zu verstehen und umzusetzen.

Ihnen einen entspannten Herbst und eine gesegnete Winterzeit.

Herzlichst



Her Joachim Stuhlmacher

Joachim Stuhlmacher (Chefredakteur, Hrsg.)

Gratis-Vortrag

Krankheit und die Bewahrung von Gesundheit aus Sicht der Klassischen Chinesischen Medizin



Online-Vortrag von Joachim Stuhlmaier

Die Funktionen der Organsysteme werden bestimmt durch die Seele/den Geist (chin. Shen) – durch Information

- Als erstes entsteht während der Zeugung der ZHONGMAI, dann Dumai und Renmai, dann der Daimai und anschließend die Yang- und Yin-Wei und Qiaomai.
- In ihnen finden sich die universellen Informationen über das Wesen des Universums, das Wesen der Natur und somit unser Wesen > die Tugenden und die Seele (in 5 Aspekten)
- Erst daraus beginnen sich die Organe zu entwickeln > durchdrungen vom Geist des Kosmos, dem Herzen/Wesen der Natur
- Deshalb haben alle Organsysteme auch geistig-seelische oder, etwas anders ausgedrückt, soziale und psychische Funktionen/Komponenten

ALLE (!) Krankheit kommt vom Herzen

- Warum nennt die Klassische Chinesische Medizin diese Idee als grundlegenden Aspekt für Diagnose und Therapie?
- Warum spricht sie im nächsten Grundsatz davon, dass Heilung IMMER dort liegt, wo wir nicht hinwollen?
- Was bedeutet das für die Therapie?
- Beispiele solcher Therapieansätze in der heutigen Zeit wie etwa der buddhistische Ansatz oder die Konfuzianer
- Aber auch das Christentum hatte einen berühmten Heiler in ihrer

Frei streamen: <https://vimeo.com/83959369/62a349056a>





06

12

16

INHALT | BEN BIAO

Ausgabe Herbst / Winter 2023

01

EDITORIAL

Joachim Stuhlmacher

06

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH Kraftsuppen

Ina Diolosa Schönemann

12

WEISHEIT DER KLASSIKER

Die Förderung von Gesundheit und Entspannung in den vier Jahreszeiten - Winter

Gao Lian

16

ARTIKELREIHE: DAS IST QIGONG

Teil 4: Das Herz und die Seele des Menschen

Joachim Stuhlmacher

20

BERÜHMTE DAOISTEN

Der geheime Meister vom Drachentor

Chen Kaiguo und Zheng Shunchao

28

ARTIKELREIHE: DIE HEILIGE LANDSCHAFT DER ORGANSYSTEME

In der Ruhe liegt die Kraft - die Niere

Joachim Stuhlmacher

36

DIE HAUSAPOTHEKE DER CHINESISCHEN MEDIZIN

Einsatz der chinesischen Arzneimitteltherapie in der Praxis - mit der Diolosa-Linie

Mike Morell

Selbsthilfe mit Massage- und Qigongschätzen für eine schnelle Hilfe im Alltag

Joachim Stuhlmacher



20



36



28



46



54

46

DAS DAODEJING
Die Stille des Herzens
Jan Silberstorff

54

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Das Wesen der buddhistischen Medizin
Lama Dondrup Dorje Rinpoche

58

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Über Krankheiten im unteren Rücken
Liu Yousheng

64

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Die Grundlagen der daoistischen Ernährungslehre
Teil 2
Joachim Stuhlmacher

68

SEHEN, HÖREN, LESEN

71

KURSKALENDER

74

MEDIADATEN / IMPRESSUM

76

BRANCHENBUCH

78

GLOSSAR

80

VORSCHAU



KRAFTSUPPEN

EINE KOSTBARKEIT NICHT NUR, ABER DOCH GANZ BESONDERS IM WINTER

VON INA DIOLOSA SCHÖNEMANN

Als Kraftsuppe bezeichnet man in der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, eine sehr lang gekochte Suppe, der nicht nur Nahrungsmittel, sondern auch Heilkräuter mit spezifischer Wirkung, je nach Therapiewunsch beigelegt werden.

In der TCM werden Kraftsuppen zwar meistens mit Fleisch gekocht, aber dies darf keinen Veganer oder Vegetarier abschrecken. Selbstverständlich gibt es auch vegetarische und vegane Kraftsuppen, und gerade bei einer fleischlosen Ernährungsweise sind sie besonders wichtig. Mit Kraftsuppen kann man alle vier Bestandteile des Körpers stärken: Das Qi (unsere Lebensenergie), das Yang (unsere Körperwärme), das Blut und das Yin (alle substanzialen Bestandteile des Körpers wie Knochen und Organe). Je nach Zutaten können wir die gesamte Wirkung der Suppe zu einem der gewünschten Bereiche lenken.

Kraftsuppen sind gerade im Winter eine Kostbarkeit, da uns saisonal und regional nicht alle Nahrungsmittel zur Verfügung stehen und durch das lange Kochen dem Körper in einer sehr leicht aufnehmbaren und verdaulichen Weise nährnde Energie und Wärme zugeführt werden.

Schlafsocken ade! Indem man darauf achtet, gekochte und erwärmende Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, viele Küchenkräuter beim Kochen verwendet und ca. einmal wöchentlich eine Kraftsuppe zubereitet, wird man sich von den stetig kalten Füßen verabschieden können.

Die regelmäßige Einnahme von Kraftsuppen dient nicht nur der Gesunderhaltung, sondern gehört auch zu den TCM-Geheimnissen für ein langes Leben.

Kraftsuppen sind auch in Zeiten der Regeneration extrem wichtig. Hühnerkraftsuppen im Wochenbett, Qi-Kraftsuppen bei Burnout, Blut- und Yin-Kraftsuppen nach Operationen,

Yang- und Lammfleisch-Kraftsuppen im Winter, bei stetigen Kältegefühlen und in sehr beanspruchenden Zeiten.

Lass dir den Geschmack einer köstlichen TCM-Kraftsuppe nicht entgehen!

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in ca. 2,5 bis 3 Liter kaltem Wasser ansetzen. Die Kräutersuppenmischung in einem Baumwoll-Stoffsäckchen zusammenbinden und die gesamte Zeit mitköcheln lassen. Die getrockneten roten chinesischen Datteln kann man auch herausnehmen und direkt mitkochen.

Man verwendet so viel Gemüse wie möglich – der Topf soll nicht mit Wasser, sondern mit Zutaten angefüllt sein.

Alles zum Kochen bringen.

Bei Rindersuppen schöpft man etwas von dem gebildeten Schaum ab.

Dann für ca. 5 bis 6 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Gegen Ende fügt man eine kleine Prise Salz dazu.

Nach einer so langen Kochzeit steckt die gesamte Kraft der Suppe in der Brühe. Nun noch alles absieben bzw. filtern und fertig ist die Suppe!

Die Brühe kann direkt auf dem Suppenteller, in der Tasse oder in der Suppenschale noch mit etwas Shoyu oder Tamari gewürzt werden.

Wenn man auf Vorrat kocht, kann die noch kochende heiße Brühe in sterile Flaschen abgefüllt werden und bleibt so für einige Wochen haltbar – ohne tiefgekühlt zu werden. Kraftsuppen dürfen weder tiefgefroren noch in der Mikrowelle aufgewärmt werden! Die Brühe kann wie ein Tee aus einer Tasse getrunken werden oder man fügt noch Gemüse, Fleisch, Eier, Reismudeln, Keimlinge, Tofu etc. bei.

Bei veganen oder vegetarischen Kraftsuppen ist das lange Kochen mit Kräutern umso wichtiger.

ZUTATEN

- 2,5 bis 3 Liter Wasser
- beliebige Suppengemüse:
- viele Möhren
- Petersilienwurzel
- Lauch
- Knollensellerie
- Stangensellerie
- Weißkohl
- Kohlrabi
- einen ganzen Bund Petersilie
- frischer Ingwer
- Sesamöl – vor allem bei vegetarischen Suppen
- Kräutermischung in einem Stoffsäckchen
- Fleisch: Huhn, Rind, Ente, Lamm je nach Therapiewunsch

Zubereitungszeit: 5-6 Stunden

VEGETARISCHE UND VEGANE KRAFTSUPPEN:

Gerade bei veganen oder vegetarischen Kraftsuppen ist das lange Kochen mit Suppenkräutermischungen sehr wichtig! Bei den Rezepten einfach das Fleisch weglassen und besonders viele Karotten mitkochen.

OPTIONAL: KRÄUTERMISCHUNGEN

Die Autorin hat eine eigene Reihe von Kräutermischungen kreiert, die den Kraftsuppen optional beigelegt werden können. Diese Mischungen "Ost & West" sind in 4 Variationen erhältlich:

- Qi-Mangel-Suppenmischung
- Yin-Suppenmischung
- Blut-Mangel-Suppenmischung
- Yang-Mangel-Suppenmischung



*„Es ist kein Zeichen
geistiger Gesundheit,
an eine zutiefst kranke Gesellschaft
gut angepasst zu sein.“*

JIDDU KRISHNAMURTI



9 783910 660045