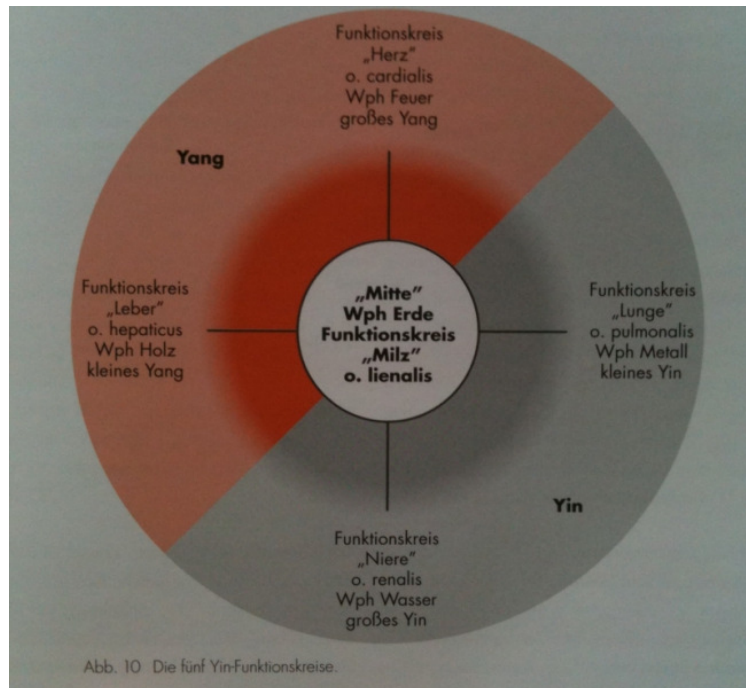


## Der Funktionskreis „Milz“/„Magen“: Auszüge aus dem Buch „Chinesische Diätetik“ Engelhardt/Hempfen



Wph= Wandlungsphase

Eigentlich ist es wie immer: Wenn man's weiß, ist es ganz einfach:

Die Mitte setzt sich zusammen aus den Funktionskreisen (FK) Milz und Magen. Sie wird der Wandlungsphase „Erde“ zugeordnet und bildet den zentralen Punkt der anderen Funktionskreise.

Der Funktionskreis (FK) Milz ist dafür zuständig, dass dem Menschen aus dem Nahrungsbrei das Qi frumentarium (wörtl: Getreide-Qi) zugeführt wird. Im westlichen Sinn handelt es sich um die Assimilation und Integration der Nahrung. Ergänzend zur Gewinnung der aktiven Kräfte werden die „klaren Säfte“ extrahiert. Dies verhindert dass ungeklärte Potenziale, die als „Feuchtigkeit“ (und als Komplikation=Schleim) bezeichnet werden, zurückbleiben. In meiner Praxis „ärgert“ diese Feuchtigkeit den Patienten i.d.R. als Gewichtszunahme, gerade bei Patienten, die fast nichts essen. Beim Nachfragen erfahre ich meist, dass eklatant den Milzfunktionskreis schwächende Muster gelebt werden. Hierzu später mehr.

Voraussetzung für das Funktionieren des MilzFK ist das „Aufsteigen des Nieren-Yang und des Milz-Qi; diese wirken sodann wärmend und trocknend auf den Speisebrei ein. Speisen die ein warmes oder wenigstens neutrales Temperaturverhalten haben, sind hierzu dienlich.

Aufgaben des MilzFK:

- Verteilung der aktiven Säfte
- Festigung des Gewebes
- Stabilisierung des Gefäßsystems
- Halten des Xue (vgl. Blut) in den Leitbahnen

Zur Stützung des FK der Milz sollte Nahrungsmittel vom Temperaturverhalten warm, von der

Geschmacksrichtung süß und von der Wirktenz „emporhebend“ (elevativ) sein. Diese Voraussetzung erfüllen vor allem gekochte, leichte Nahrungsmittel (nicht fette und schwere, da diese nach unten wirken). Es soll vermieden werden, dass im Nahrungsbrei schwere, kühle Säfte bereitgestellt werden, die nicht umgesetzt werden können. Sonst kommt es zur Ausbildung von Nässe. Auch die übermäßige Süße, die zu einem Übermaß an Säften führt, bringt leicht Nässe hervor.

Soweit – so gut. Problematisch wird es, wenn wir nun den FK Magen mit hinzu nehmen. Er bildet das „Meer der Säfte“ und ist für die Bereitstellung aller Säfte verantwortlich.

Der Funktionskreis Magen nimmt in seiner Funktion als Zwischenspeicher alle Speisen auf. Er bildet das „Meer der Säfte“ und ist für deren Bereitstellung verantwortlich. Im Gesamtsystem des Körpers übernimmt er die befeuchtenden und kühlenden Aufgaben. Die Wirkrichtung ist absteigend; er senkt quasi die „trüben Säfte“ ab und leitet die zur Ausscheidung bestimmten Nahrungsbestandteile an die Darmfunktionskreise weiter.

Zur Unterstützung dieser Funktion eignen sich vom Temperaturverhalten neutrale und kühle Lebensmittel: Obst, Rohkost, frisches Gemüse. Vom Geschmack ist dem Magen eher Saures dienlich. Schlecht für den Magen sind zu warme, zu trocknende und zu stark emporhebende Lebensmittel wie z.B. scharfe Gewürze, Alkohol, scharfe und bittere Geschmäcke.

Wir sehen also, dass die Mitte einer Bipolarität unterliegt: Um das „Aufsteigen und Absenken“, in gleicher Weise zu gewährleisten, muß die Ernährung beide Bereiche abdecken: Temperaturverhalten: neutral bis warm (Milz) aber auch neutral bis kühl (Magen)  
Geschmack: neutral bis süß (Milz) aber auch neutral bis sauer (Magen)

Hier sieht man, dass eine „moderne“ Fast-Food-Ernährung, die sich aus Extremen zusammensetzt (kalter Salat und heißes gegrilltes Fleisch) die Mitte sträflich vernachlässigt und langfristig zu Schäden führen muss.