

Dank chinesischer Medizin der Hitze trotzen

Dank chinesischer Medizin der Hitze trotzen

Die heiße Sahara-Luft hat uns gepackt. Die hohen Temperaturen fordern unserem Körper Höchstleistungen ab. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) verfügt über einfache Mittel, innerliche Kühlung zu erlangen. Denn zu viel Wärme bringt unsere Balance im Körper durcheinander. Eine TCM-Expertin zeigt, wie wir kühlen Kopf bewahren.

Viele Menschen in unserem Land leiden unter den hohen Temperaturen von 35 Grad und mehr.

Werden wir extremen äußeren Faktoren, wie besonders hohen Temperaturen ausgesetzt, hat das einen schädlichen Einfluss auf unsere innere Balance. Dann ist es wichtig, dieses Ungleichgewicht wieder auszugleichen. Wen Shi Chun, Ärztin der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in Wien erklärt: „In der TCM streben wir immer nach einem Gleichgewicht zwischen kühler und warmer Energie im Körper. Dann ist der Mensch gesund und beschwerdefrei. Bei großer Hitze ist zu viel Wärme-Kraft in uns. Die Folge: Dem Körper fehlt Energie“. Typische Beschwerden sind starkes Schwitzen, innere Unruhe, dunkler Urin. Schlafprobleme, trockene Augen, Mund und Lippen sowie Verstopfung. „Wir sollten dann viel trinken und vor allem energispendende Lebensmittel zu uns nehmen“, empfiehlt die Medizinerin.

Weiters ist von Bedeutung, wie die Speisen zubereitet werden. Es gibt Zubereitungsarten, welche die Speisen mit zusätzlicher Wärmeenergie versehen. „Essen wir gegrillte oder gebackene Speisen, wird uns innerlich noch wärmer. Gut ist es, die Speisen im Wok zu dünsten oder kurz zu kochen“, weiß die chi-nesisische Ärztin aus Shanghai.

Da bei dem heißen Wetter auch unsere Verdauungskraft abnimmt, können spezielle Rezepte helfen: Ein Stück Tofu und eine Paradeiser klein würfeln, fünf Minuten kochen, salzen und mit Sesamöl servieren; dies wirkt trägem Darm entgegen.

„Wir sollten auf keinen Fall Wärme-Lebensmittel zu uns nehmen. Das wäre, als würde man Öl ins Feuer gießen“, rät Dr. Wen Shi Chun energisch. Zu diesen Produkten zählen Lammfleisch, Rindfleisch, Ingwer, Mandarinen, Curry, Pfeffer, Zwiebel und Knoblauch.

Anders als bei uns allgemein vertreten, verzichtet die Traditionelle Chinesische Medizin auf kühlende Maßnahmen. Wen Shi Chun dazu: „Eine kurzfristige Abkühlung, wie Wechselbäder oder Duschen, helfen nicht. Wir sind gegen kalte Methoden, weil sie lediglich die Gelenke und Muskeln belasten. Wir sagen: Besser ist eine langsame Abkühlung von innen, um die Hitze zu überwinden.“

Die erfahrene Medizinerin, die seit acht Jahren in unserem Land praktiziert, hat weitere Tipps, die bei starker Hitze helfen:

„

Wir können durch das Massieren von Meridianpunkten, unter anderem unser Herz beruhigen und damit innere Hitze reduzieren.“ Der Herzpunkt, der drei Finger breit entfernt von der Handbeuge auf der Innenseite des Unterarms liegt (siehe großes Foto auf der Vorderseite), wird zehn Sekunden gedrückt, und nach einer kurzen Pause weitere zehn Sekunden massiert. Das Einreiben mit Teebaumöl an den Schläfen hilft bei Kopfweg durch Überhitzung. Reiben Sie jede Schläfe zwei Minuten ein und wiederholen Sie den Vorgang nach zwei Stunden falls nötig.

Um unseren Bauch zu unterstützen, ist es gut, ihn eine Stunde nach dem Essen zu massieren. Und so geht's: Legen Sie beide Handflächen übereinander auf Ihren Bauch. Kreisen Sie vom Nabel ausgehend 50 Mal im Uhrzeigersinn; dabei werden die Kreise immer größer. Anschließend wird 50 Mal in die Gegenrichtung gekreist.

Warum manche Menschen mehr leiden und anderen die Hitze kaum zu schaffen macht, erklärt die Expertin so: „Wenn jemand immer im Ungleichgewicht ist und grundsätzlich zu viel Wärmeenergie im Körper hat, ist Hitze für ihn schwer zu ertragen.“ Diese Personen haben ihre Speisen zu viel gewürzt und sich einseitig ernährt. Daher neigen sie vermehrt zum Schwitzen, vor allem auch in der Nacht.

Bei alten Menschen ist zu beachten, dass ihnen besonders viel Körperenergie zugeführt werden sollte, weil ihr Kreislauf nicht mehr so aktiv ist. Die Ärztin empfiehlt, schon in der Früh eine Hühnersuppe zu essen, oder Rezepte mit Yamswurzel zu probieren.

Außerdem kommt es häufig zu trockenen Augen, Lippen und Reizhusten. Dagegen hilft ein Getränk aus Paradeiser und Birne. mag. unger