

Basis für Lebenskraft und Verdauungsfeuer

Stärkung der Nieren-Energie mit Fünf-Elemente-Ernährung und Kinesiologie | *Stephanie Steinegger*

Zahlreiche Symptome, von Erschöpfung und Antriebslosigkeit über Rückenschmerzen bis hin zu nächtlichem Wasserlassen und Inkontinenz, hängen nach Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit einem geschwächten Nieren-Yang zusammen. Lange bevor es zu einer ernsthaften Erkrankung kommt, kann man die Zeichen erkennen und Einfluss nehmen. Auch bei bestehenden Erkrankungen bieten Fünf-Elemente-Ernährung und Kinesiologie eine sehr gute Unterstützung. Besonders die „nicht-bakterielle Blasenentzündung“ ist von Interesse, obwohl sie genau genommen nicht direkt zum Bereich Niere gehört, sondern ursächlich zum Funktionskreis Herz.

Die Nieren und ihr Partnerorgan Blase gehören nach der Fünf-Elemente-Lehre zum Wasser-Element. Nieren-Yin und Nieren-Yang sind die Quellen für alles Yin und Yang im Körper. Das Nieren-Yang liefert Wärme für alle Körperfunktionen und unterstützt den Yang-Aspekt der Organe. Es bringt Körper-, Tat- und Willenskraft hervor und ist wichtig für sexuelle Aktivität sowie Fortpflanzung. Ein Nieren-Yang-Mangel geht in der Regel mit Symptomen wie Kälteempfindlichkeit, Erschöpfung/Antriebsschwäche und großem Schlafbedürfnis, aber auch Gefühlen von Angst oder Minderwertigkeit einher.

Weitere typische Zeichen sind nächtliches oder sehr häufiges Wasserlassen, Beckenbodenschwäche bis hin zur Harninkontinenz und Rückensteifigkeit, die bei Bewegung besser wird. Auch Libidomangel, Impotenz und Unfruchtbarkeit stehen in diesem Zusammenhang. Symptome wie zum Beispiel Ödeme in der unteren Körperhälfte und geschwollene Fußknöchel gehören ebenfalls dazu. Aufgrund der Erschöpfungssymptomatik wird oft ein starkes Bedürfnis nach anregenden Getränken wie Kaffee oder Cola empfunden.

Ursachen für Nieren-Yang-Mangel

Die Nieren-Energie steht für den Lebenswillen und die Bereitschaft, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen. Als „Lager-

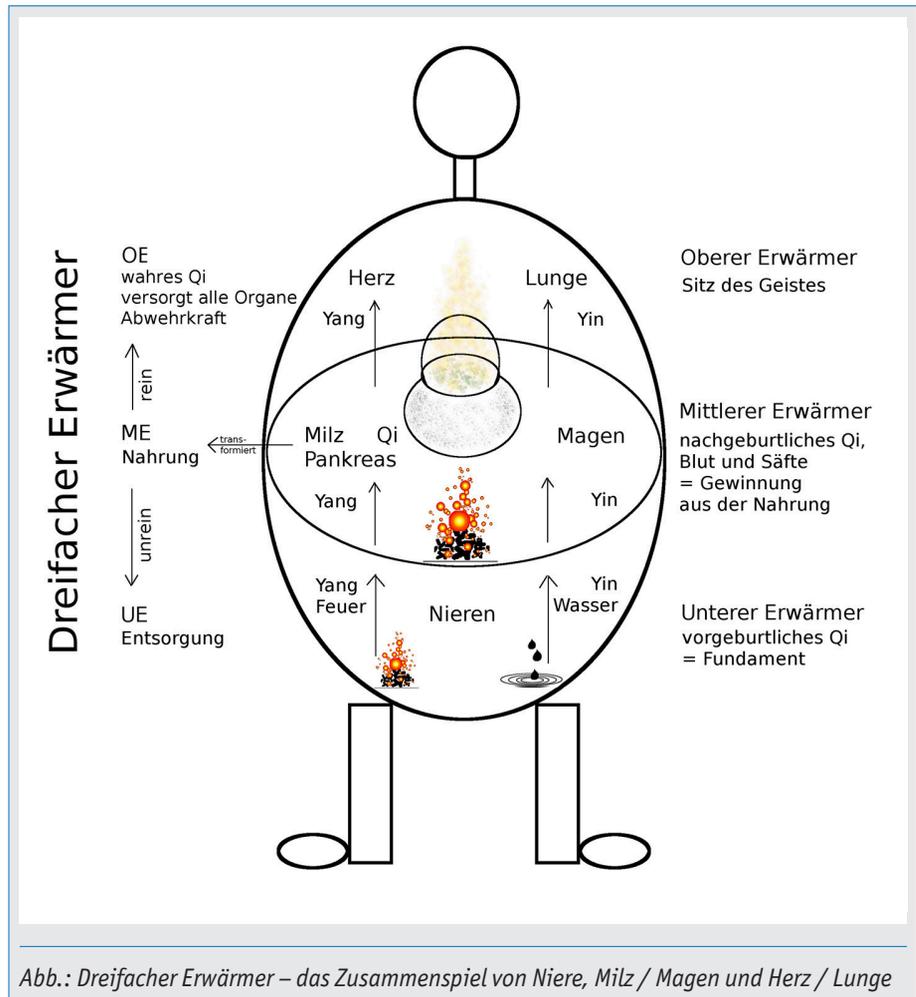


Abb.: Dreifacher Erwärmer – das Zusammenspiel von Niere, Milz / Magen und Herz / Lunge

haus der Lebensenergie“ besitzt der Nierenmeridian einen ausgesprochen spirituellen Aspekt. Beängstigende Erfahrungen oder auch als anhaltende Bedrohung empfundene Krisen, zum Beispiel in der Beziehung, schwächen die Kraft der Nieren. Auch der natürliche Alterungsprozess führt je nach Konstitution und Pflege der Ressourcen früher oder später zu einem Nieren-Yang-Mangel und damit letztlich zu Altersschwäche. Bei der Bewertung der Symptome ist daher immer das Alter des Klienten zu beachten. Bei jüngeren Menschen kann körperliche Überanstrengung, zum Beispiel beim Sport oder auch bei der Arbeit, ebenfalls einen Mangel verursachen.

Die weitaus häufigsten Ursachen im modernen Leben sind allerdings Ernährungsfehler.

Das „untere Feuer“ des Nieren-Yangs unterstützt das „mittlere Feuer“ des Milz-Yangs, das für Verdauung und Stoffwechsel zuständig ist (s. Abb.). Die Bevorzugung von Rohkost, Eiweiß- und Fettmangel, weißem Zucker, eisgekühlten Speisen und Getränken, Hungern (sprich: Diäten) oder auch der häufige Verzehr stark verarbeiteter Nahrungsmittel führt zu einer fortwährenden Abkühlung des Milz-Yangs. Dadurch wird die Transformation der Nahrungsmittel in körpereigene Energie geschwächt.

Neben einer Vielzahl an Verdauungsbeschwerden und Gewichtszunahme durch die Einlagerung von Feuchtigkeit kann in der Folge durch die anhaltende Überlastung des „unteren Feuers“ auch ein Nieren-Yang-Mangel entstehen.

Der kühlende Ausgleich

Das Nieren-Yin ist die Grundlage aller Körpersäfte. Insbesondere unterstützt es das Yin des Herzens und fördert so zum Beispiel den Schlaf und geistige Ruhe. Das Nieren-Yin befeuchtet, kühlt, beruhigt und verlangsamt und bietet so den notwendigen Ausgleich.



Stephanie Steinegger

Nach der Ausbildung zur staatlich geprüften Dekorentwerferin an der Staatlichen Fachschule für Porzellan in Selb studierte Stephanie Steinegger in Berlin Restaurierung von archäologischem Kulturgut an der Fachhochschule für Technik und Wirtschaft. Es folgten 13 Jahre Tätigkeit als Diplomrestauratorin (FH) im musealen Bereich. Parallel beschäftigte sie sich bereits seit 2001 intensiv mit alternativer Medizin und seit 2004 mit Kinesiologie.

Seit 2007 ernährt sie sich nach den „Fünf Elementen“. 2013 orientierte sie sich noch einmal völlig neu und absolvierte parallel die Ausbildungen in Begleitender Kinesiologie bei Dagmar Steffan in Bad Tölz und zur Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen bei Barbara Temelie in München. Seit Sommer 2014 ist sie in eigener Praxis in München tätig. Neben der Ernährungsberatung und der kinesiologischen Begleitung sind Vorträge und Workshops auch außerhalb von München ein wichtiger Bestandteil ihrer Tätigkeit.

Kontakt:

Stephanie Steinegger
5-Elemente-Ernährungsberatung
& Begleitende Kinesiologie
Herbert-Schober-Str. 27
80997 München
Tel.: 089 / 12 22 33 60 (AB)
info@steinegger-muenchen.de
www.steinegger-muenchen.de

Ein Mangel zeigt sich in Form von Hitzesymptomen vor allem am Nachmittag oder nachts, Nachtschweiß, heißen Füßen in der Nacht, aber auch durch Auszehrung oder Rückenschmerzen, die im Liegen besser werden. Auf der emotionalen Ebene kommt es zu einem Gefühl von getrieben sein, nicht abschalten können oder auch Vergesslichkeit.

Weitere Krankheitsbilder, die mit einem Nieren-Yin-Mangel in Verbindung stehen, sind unter anderem Osteoporose, Zahnprobleme, Gelenkprobleme und allgemein entzündliche Prozesse. Durch die globale Wirkung im Körper verursacht ein Mangel an Nieren-Yin und/oder -Yang tiefgreifende Symptome. Bleibt er über einen längeren Zeitraum bestehen, kann sich eine klassische Burn-out-Symptomatik entwickeln.

Ursachen für Nieren-Yin-Mangel

Die häufigsten Ursachen für einen Nieren-Yin-Mangel sind fehlende Regeneration, Rückzug und Schlaf. Die übermäßige Schnelligkeit, der Leistungs- und Zeitdruck unserer modernen, auf Aktivität ausgerichteten Gesellschaft leisten einer körperlichen und geistigen Überanstrengung Vorschub. Übermäßiges Schwitzen, sei es in der Sauna, beim Sport oder bei der Arbeit, führt zu einem Säfterverlust, der sich langfristig in Yin-Mangel-Symptomen zeigen kann. Zusätzliche Faktoren sind Mineralienmangel, ausgelöst zum Beispiel durch Stress, Fabrikzucker oder Entwässerungstabletten, sowie Bildschirmarbeit, Fernsehen oder Nachtarbeit. Auch Alkohol, Zigaretten, Kaffee oder Drogenmissbrauch schwächen das Nieren-Yin.

Ernährungsfehler, die Einfluss auf das Nieren-Yin haben, lassen sich am Beispiel von Niere und Magen sehr gut illustrieren. Das Nieren-Yin liefert dem Magen Säfte. Anhaltende Austrocknung des Magen-Yin durch zu scharfe, zu trockene/austrocknende Nahrung führt langfristig zu einem Nieren-Yin-Mangel. Saftige Nahrung dagegen befeuchtet das Yin des Magens und schützt so indirekt das Yin der Niere. Ziel ist es, genau wie beim Nieren-Yang den Vorrat gut zu pflegen und zu ergänzen, um möglichst lange gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Was kann die Fünf-Elemente-Ernährung bewirken?

Da ein Nieren-Yang-Mangel mit Kältesymptomen einhergeht, ist es wesentlich, durch wärmende, nährnde Speisen aufzubauen und auszugleichen. Lang gekochte, stärken-

de Suppen, idealerweise Fleischsuppen mit Knochen oder nährnde Gemüseentöpfe mit Fleisch oder Hülsenfrüchten und wärmenden, dynamisierenden Gewürzen sind bestens dafür geeignet. Stark abkühlende Nahrungsmittel wie Meeresalgen oder Joghurt sowie Rohkost sollten auf jeden Fall vermieden werden, bis der Yang-Mangel behoben ist.

Umgekehrt ist der Nieren-Yin-Mangel mit Hitzegefühlen verbunden und erfordert in der Ernährung das genaue Gegenteil, nämlich Kühlen und Befeuchten. Das geschieht am besten über erfrischende gedünstete Gemüsegerichte mit milden, aromatischen Gewürzen und maßvoll kühlenden Zutaten wie Frischkäse und frischen Kräutern sowie Kompott aus süßem Obst. Wichtig ist vor allem das Vermeiden scharfer Gewürze und austrocknender Gerichte wie zum Beispiel Gebratenes und Gegrilltes.

Gekochte, aromatische Speisen in Kombination mit vernünftigen Mengen Rohkost und rohem Obst für die Vitamin- und Enzymzufuhr stärken das Milz-Yang, schützen das Nieren-Yang und schonen das Yin in beiden Funktionskreisen. Die Kunst der Ernährungsberatung besteht darin, das Yang zu stärken ohne das Yin zu schädigen und umgekehrt. Durch eine eingehende Befragung des Klienten hinsichtlich der Beschwerden und Symptome können Ursachen und Wirkungen festgestellt und entsprechend ein individuell angepasster Ernährungsplan ausgearbeitet werden.

Ein sicheres Zeichen für Nieren-Yang-Mangel

Man unterscheidet in der TCM „innere Kälte“, die durch Erschöpfung und Überanstrengung, aber vor allem durch zu viel abkühlende und gekühlte Nahrung ausgelöst wird und äußere eingedrungene Kälte, wie zum Beispiel Winterkälte oder Schwimmen in kaltem Wasser. Sie dringt aus Sicht der TCM im Nierenbereich am Rücken, am Po und an den Füßen ein und kann eine Blasen- oder im Extremfall sogar eine Nierenbeckenentzündung verursachen. Daher ist es wichtig, gerade in diesen Bereichen für angemessene Kleidung zu sorgen.

Es ist wenig hilfreich, äußere eingedrungene Kälte, also eine „Erkältung“, mit Antibiotika zu behandeln. Diese wirken nach TCM-Verständnis eiskalt und hemmen dadurch die pathogene Aktivität, aber auch physiologische Körperfunktionen und Stoffwechsel. Die Kälte wird in tiefere Schichten verschoben und bleibt im Körper.

Effektiver ist es, sofern keine bakterielle Infektion vorliegt, mit wärmenden Speisen und Getränken die Kälte wieder an die Oberfläche und nach außen zu treiben. Bewährt haben sich Ingwertee und Gewürze wie Pfeffer, Nelken, Kakao oder Koriander, aber auch getrocknete Kräuter wie Thymian oder Rosmarin.

Saunabesuche können durch den Energieverlust die Erschöpfungs- und Kältesymptomatik verstärken. Der Nutzen zum Beispiel einer Entgiftung über die Haut ist in diesem Fall vergleichsweise gering. Menschen mit Hitzesymptomatik aufgrund einer Yang-Fülle profitieren dagegen sehr davon.

Die nicht-bakterielle Blasenentzündung

Die Symptome der nicht-bakteriellen Blasenentzündung gleichen denen einer „echten“, durch Bakterien verursachten: Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang mit wenig Urin, eventuell auch Schmerzen oder Brennen im Unterleib. Ursache ist eine stressbedingte Hitzesymptomatik, die sich im Feuer-element als Folge eines Herz-Yin-Mangels zeigt. Die Hitze wird vom Herzen weg über das Partnerorgan Dünndarm zur Blase geleitet. Das erzeugt in der Folge Hitze in der Blase und damit das Brennen beim Wasserlassen.

Das Wichtigste ist in diesem Fall, kurzfristig für Ruhe und Entspannung zu sorgen. Ausreichend Schlaf, Achtsamkeitsübungen oder Ähnliches sind hier ausgesprochen hilfreich. Erste Hilfe bieten auch erfrischende gekochte Speisen und milde Gewürze. Bestens geeignet sind gedünstete grüne Blattgemüse wie Spinat oder Mangold und erfrischendes buntes Gemüse wie Aubergine, Brokkoli, Paprikaschote, Sellerie oder Zucchini. Stark gewürzte, scharfe Gerichte sind in der akuten Phase unbedingt zu vermeiden, da sie die Hitzesymptome verstärken.

Mit den genannten Maßnahmen sollten sich die Beschwerden in der Regel über Nacht, spätestens am nächsten Tag bessern oder verschwinden. Andernfalls muss auf jeden Fall durch einen Arzt oder Heilpraktiker abgeklärt werden, ob Bakterien im Urin vorhanden sind und entsprechend behandelt werden. Antibiotika lindern durch ihre Kälte-wirkung möglicherweise auch bei der nicht-bakteriellen Blasenentzündung die Symptome, schwächen aber völlig unnötig das Mikrobiom im Darm und damit das Immunsystem. Zusätzlich können sie einen Yang-Mangel erzeugen. Die Ursache bleibt bestehen und es kommt häufig zu „Rückfällen“.

Die Wechseljahre, ein körpereigener Yin-Mangel

Viele Frauen entwickeln in den Wechseljahren mehr oder weniger heftige Yin-Mangel-Symptome. Aus Sicht der TCM versetzt sich der weibliche Körper künstlich in einen Yin-Mangel, um die Säfte und damit die monatliche Blutung auszutrocknen.

Auch in diesem Fall sind die bereits beschriebenen Möglichkeiten zur Stärkung des Nieren-Yins ausgesprochen hilfreich, um die Beschwerden zu lindern. Frauen, die mit einem starken Yin in diese Zeit gehen, bleiben in der Regel von den typischen Beschwerden wie Hitzewallungen, heißen Füße oder Schweißausbrüchen weitgehend verschont.

Niere und Blase in der Kinesiologie

Oft kommen in der Ernährungsberatung über die oben genannten Beschwerden Themen zur Sprache, bei denen bisher kein Zusammenhang zu den körperlichen Beschwerden gesehen wurde. Angst ist das große Thema der Niere. Wenn uns etwas tief trifft, eine Situation anhaltend belastet, dann „geht uns das an die Nieren“. Auch Depression kann damit in Zusammenhang stehen.

Bei Themen der Blase geht es häufig um das Gefühl, fremdbestimmt zu sein, aber auch um Dauererregung, Stagnation oder das Gefühl, das ganze Leben wäre blockiert.

In der Kinesiologie zeigen die zum Funktionskreis Niere beziehungsweise Blase gehörenden Muskeln energetische Blockaden in diesem Bereich an. Kinesiologische Balancen helfen, diese zu lösen und die Energie wieder freizuschalten, um mit äußeren Einflüssen entspannter umzugehen und damit das Leben zu erleichtern. So kann sich zum Beispiel eine festgefahrene Haltung lockern und eine Öffnung nach außen wieder möglich werden, was zu mehr Vitalität und zur Mobilisierung der eigenen Potenziale beiträgt.

Fazit

Es lohnt sich bei einer Vielzahl von Beschwerden, die auf den ersten Blick nichts mit Niere oder Blase zu tun haben, herauszufinden, wo die Ursache liegt. Fünf-Elemente-Ernährung und Kinesiologie arbeiten mit sanften Methoden Hand in Hand, um Körper, Geist und Seele gleichermaßen zu stärken und wieder ein energetisches Gleichgewicht herzustellen.

Mit einer entsprechend angepassten Ernährung kann eine einfache und wirksame Gesundheitsvorsorge betrieben und auch im akuten Fall eine Linderung der Beschwerden erreicht werden. Gerade bei komplexen Beschwerdebildern, bei denen sich körperliche wie seelische Ursachen und Symptome mischen, ist eine kinesiologische Begleitung sehr hilfreich. Haben Ärzte und Heilpraktiker die beschriebenen Zusammenhänge im Blick, können die Klienten sehr von ihrer Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern und Kinesiologen profitieren. ■

Keywords: 5-Elemente-Ernährung, Kinesiologie, Blasenentzündung

Literaturhinweis

Der Gelbe Kaiser, Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, Knaur Verlag 2011.
Barbara Temelie, Ernährung nach den Fünf Elementen, Joy Verlag 2013.
John F. Thie, Mathew Thie, Touch for Health, VAK Verlag 2016.