
AVICENNA NEWS 16

Kaffee aus Sicht der TCM

Kaffee war nie heiß, außer du trinkst ihn heiß und verbrennst dir Lippen und Zunge. Kaffee ist aromatisch-aufheiternd, scharf-zerstreuend, bitter-ausleitend und je nach Zubereitung leicht süßlich. Die aromatische Qualität und der Geruch des Kaffees öffnet die Kanäle des Herzens und regt den Shen (Geist) an, die scharf-zerstreuende Natur bringt einen zum Schwitzen, der bittere Geschmack hat eine abführende Wirkung auf Tai Yang und vor allem Yang Ming und regt die Darmpassage an. Der Urin wird klarer, wässriger und manche Menschen beginnen zu schwitzen nach einer Tasse Kaffee. Die austrocknende Wirkung des bitteren Geschmacks kann das Herz-Blut erschöpfen und Herz-Wind erzeugen (Palpitationen). Daher ist Kaffee nur für Fleischesser und nicht für Vegetarier und Veganer mit einer kalten Konstitution und Blutschwäche geeignet.



Wenn der Kaffee zu bitter und zu sauer ist und er zur Fülle Stunde des Magens (7 bis 9 Uhr morgens) konsumiert wird, so kann er zu einer Übersäuerung des Magens beitragen (ähnlich wie bei Zitronen oder Orangen) und eine Art Magenfeuer (Yin-Feuer) oder sogar Bluthitze (neurodermitische Reaktion) erzeugen. Das Feuer-Element ist weder heiß noch kalt, es zählt immer der Zusammenhang. Der bittere Geschmack ist der Botschaftsgeschmack der drei Feuer - Nieren, Gallenblase und Kreislauf (bzw. 3-fach-Erwärmer).

95% der bitteren Kräuter haben eine kalte oder sogar sehr kalte, austrocknende und absenkende Natur. Kaffee ist hier keine Ausnahme, wobei die kalte Wirkung durch die Zubereitung (PAO ZHI) ausgeglichen wird. Die Röstung des Kaffees verstärkt aber die Bitterkeit und austrocknende Wirkung.

Wie man sieht benötigt es ausreichendes Wissen, um ein Kraut bzw. Nahrungsmittel in seiner Wirkung wirklich zu verstehen. In der türkischen oder griechischen Kultur kocht man Kaffee mit etwas Zucker, um die Bitterkeit zu neutralisieren und ihn für Magen, Herz und Blutebene verträglicher zu machen. Wenn man Milch hinzufügt, werden die Proteine und Fette schwer verdaulich und können die Zirkulation des Magen- und

Gallenblasen-Qi blockieren. Dies ist einer der Hauptgründe für den Zusammenhang zwischen Migräneanfällen und der Konsumation von Cappuccino oder Milchkaffee. Der Körper versucht den Schleim durch Übelkeit und Erbrechen loszuwerden und die Trockenheit des Blutes führt zu einer erhöhten Lichtempfindlichkeit und man muss sich in einen dunklen Raum zurückziehen. Wenn man Kaffee mit Kardamom Früchten (Schale und Samen) kombiniert, so erhält man laut der Lehre von Ye Tian Shi eine Rezeptur gegen Feuchte-Hitze oder sogar gegen Shi Wen Erkrankungen (im Spätsommer). Es gibt kein besseres Getränk für ein feuchtes und heißes Klima, besonders während der Regenzeit. In Ländern wie Indien verwendet man Schwarztee und Gewürze gemeinsam (Masala), aber auch viel Milch und Zucker, die die positive Wirkung dieser Kombination neutralisieren und zu Nässe-Hitze im Verdauungstrakt und zu Hautausschlägen führen können.

Über Kaffee und seine Wirkung auf Herz und Hirn gibt es viel zu sagen. Die aromatische und bewegende Natur dieses Getränks kann die Blutzirkulation im Herzen und auch im Gehirn durch eine Erweiterung der Blutgefäße erhöhen, besonders wenn man ihn nach italienischer Art konsumiert. Zu viel Kaffee erzeugt aber eine falsche Energie durch die Transformation des JING zu QI und die Trockenheit des Blutes führt zu innerem Wind (Nei Feng) mit Zittern, Palpitationen, Schlafstörungen, kalten und nassen Händen und Füßen und Unruhe.



Wenn du die Bitterkeit des Kaffees mit der Schärfe und Bitterkeit von Tabak kombinierst, hast du eine kraftvolle Kombination für den Intellekt.

Durch intensive Vermarktung wurde Kaffee als Langlebens-Getränk beworben, was es aber niemals sein kann. Wenn man den Finanzmarkt betrachtet, versteht man warum solche Aussagen getätigt werden. Ein Lebensmittel, das das Nervensystem stört, erzeugt Wind und Schlaflosigkeit und kann daher nicht das Leben verlängern. Man sollte außerdem wissen, dass Kaffee aus dem Supermarkt mit Herbiziden und Pestiziden belastet ist, was ihn zu Gift für das Nervensystem und das Gehirn macht und als eine der Hauptursachen für

neurologische Erkrankungen und sogar für Krebs betrachtet werden sollte.

Ich weiß, dass diese Behauptung so manchen Kaffeeliebhaber schockieren wird, aber wenn man die Natur, Funktion und die chemische Verarbeitung von Kaffee heutzutage betrachtet, ist es kein Wunder dass Erkrankungen des Gehirns und des Zentralnervensystems so rapide ansteigen, besonders wenn Kaffee in Aluminiumkapseln verpackt und mit Aspartam angereichert wird.

Um den Zusammenhang zwischen Kaffee und dem Immunsystem zu verstehen, sollte man die Verbindung zwischen Shen (Geist) und Po (Architekt) betrachten. So lange man tief und gut schläft und nicht zu viele Träume oder Alpträume hat, ist eine kleine Menge Kaffee morgens oder nach dem Mittagessen kein Problem für den Organismus und kann sogar die Verdauung stärken. Wird der Schlaf aber gestört, so kann PO den Organismus während der tiefen Schlafphase nicht restrukturieren und gefährliche Krankheiten wie Autoimmunerkrankungen oder Krebs können sich manifestieren. Das ist der Grund, weshalb Kaffee und Krebs zusammenhängen, so wie auch Krebs und Schizophrenie. Ein Getränk, das Schlaflosigkeit erzeugt kann auf Dauer niemals gesund sein.



Ein Lebensmittel, das das Nervensystem stört, erzeugt Wind und Schlaflosigkeit und kann daher nicht das Leben verlängern.

Der bittere Geschmack greift immer zuerst das Nieren-Yang an, dann die Gallenblase und zuletzt die Blutebene. Zu viele bittere Kräuter können das Nieren-Qi und Yang verletzen (Harninkontinenz) und für chronische Nierenerkrankungen verantwortlich sein. Das betrifft nicht nur Kaffee, sondern auch Schwarztee und Grüntee. Das Wichtigste ist hierbei die Qualität des Getränkes. Verwende nur biologisch angebauten Kaffee und füge Kräuter bzw. Gewürze hinzu, die den pH-Wert und die kühlende Natur neutralisieren. Um die Magenschleimhaut zu schützen, würde ich etwas Natriumbicarbonat empfehlen. Dies ist einfach und sehr effektiv. Etwas Kardamom oder Zimt kann viel bewirken, und auch ein wenig Zucker ist in Ordnung, aber Rohrzucker wäre besser.

Warum ist die Konsumation von Kaffee in den letzten Jahren so in die Höhe geschossen? Die Antwort ist recht simpel - du begehrt das, was du bist und du versuchst Qi- und Blutstagnation so schnell wie möglich loszuwerden. Kaffee ist ein geheimes Antidepressivum, so wie auch Zucker, Tabak und Alkohol und leicht zu bekommen. Nach einer Tasse Kaffee fühlst du dich glücklicher, redelustig, die Ideen



Kaffee ist nur für Fleischesser und nicht für Vegetarier und Veganer mit einer kalten Konstitution und Blutschwäche geeignet.

fließen und du kannst besser sprechen, schreiben und lesen als zuvor. Deshalb sagt man, dass Kaffee YI, den konzeptionellen Geist, stärkt, welcher alles diskriminieren, kategorisieren und konzeptualisieren kann. Je mehr du weißt, desto besser fühlst du dich und hierfür ist Kaffee ein wertvolles Instrument. YI gehört zur Erde und Feuer füttert und wärmt die Erde. Wenn du die Bitterkeit des Kaffees mit der Schärfe und Bitterkeit von Tabak kombinierst, hast du eine kraftvolle Kombination für den Intellekt. Großartige Schriftsteller trinken Kaffee und rauchen Zigarren oder Pfeife.

Kaffee hat eine absenkende Wirkung. Obwohl es die Kanäle von Herz und

Gehirn für eine kurze Zeit öffnet, so liegt seine Hauptwirkung darin, die Abwärtsbewegung des Yang Ming, insbesondere des Dickdarms, zu fördern. Wenn man Teeblätter nach der Signaturlehre betrachtet, so ist deren Wirkung aufwärts gerichtet und zerstreudend, im Gegensatz zu Früchten oder Samen wie Kaffee. Obwohl beide koffeinhaltig sind, wirken sie unterschiedlich. Kaffee verstärkt die Funktion von YI und PO, Tee hingegen die Funktion von HUN und SHEN. Für Kalligraphie, Qi Gong und Tai Qi Quan sind Grüntee und Blütentee am besten geeignet und für kommerzielle und herausfordernde Tätigkeiten ist Kaffee die beste Wahl.

Blasenentzündungen werden in 5 Kategorien unterteilt - Feuer, Nässe, Qi-Stagnation, Bluthitze und Leere. Im Falle von sekundärer Feuchte-Hitze, die aus einem Mangel an Nieren-Yang oder Qi (kalte Nieren) entsteht, verschlimmert sich der Zustand durch Kaffee. Herz-Wind (Unruhe) kann in den Tai Yang eindringen und das Wasser verdampfen (sekundäre Feuchte-Hitze). Patienten mit sekundärer Blasen-Feuchte-Hitze werden immer darauf bestehen, dass Kaffee die Beschwerden verbessert, in Wahrheit verschlimmert er aber die Ursache. Grüntee und Kaffee kann nur bei einer akuten Fülle der Blase, mit toxischer Hitze, therapeutisch eingesetzt werden.

Das war eine kurze Einführung über die Natur einer Pflanze, die sich weltweit durchgesetzt hat und auf dem Finanzmarkt gleich nach dem Öl präsent ist. Ich möchte mit einem Satz abschließen, den ich von einem meiner Lehrer gelernt habe: "Versprich nie etwas, nachdem du eine Tasse Kaffee getrunken hast, denn du bist in Euphorie, versuche das Gleiche nach einem Glas Bier."

Mit Segen und Licht aus Assisi,
Claude

