

---

# AVICENNA NEWS 38

---

## Der Schwarze Krieger als Weg zur Heilung

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Um die sogenannte Wim-Hof-Methode zu verstehen, bei der man mehrere Minuten lang in eiskaltes Wasser eintaucht, müssen wir uns noch einmal mit YIN und Yang beschäftigen. Zunächst einmal ist es wichtig zu wissen, dass diese Behandlungsmethode schon lange vor ihrer Vermarktung existierte und als Therapie des Priesters Sebastian Kneipp bezeichnet wurde. Diese Behandlungsmethode wird in vielen Wellnesszentren in Europa und vor allem in Deutschland angewandt.



Yin kann zu Yang und Yang zu Yin werden. Diese Umwandlung wird im TAI-QI-Symbol durch den schwarzen Punkt im Yang und den roten Punkt im Yin grafisch dargestellt.

Wenn das YIN eine gewisse Dominanz erreicht, manifestiert sich das YANG und umgekehrt das YIN. Nach der Wintersonnenwende werden die Tage länger und das Yang tritt wieder in Erscheinung (Hex 24). Wenn man sich zu lange der Kälte aussetzt, kann es zu hitzebedingtem Rheuma oder

Lungenentzündungen kommen. Kälte ist YIN, sie zieht die Poren zusammen, schließt die Körperoberfläche und verhindert so, dass das Yang entweichen kann. Unter YIN-Bedingungen, bei denen die Kälte überwiegt, muss sich der Körper erwärmen und sein inneres Feuer bewahren, um zu überleben. Diese Reaktion ist natürlich und schützt das innere Feuer, das Yang der Nieren und hält den Körper warm. Die Völker Nordeuropas sind von ihrer Konstitution her mehr YANG als die Völker des Südens.

Die großen Invasionen kamen hauptsächlich von nordeuropäischen Stämmen, die sich auf den Weg zum Licht und zur Wärme des Südens machten. Es gibt bis heute keinen Beweis für eine afrikanische Invasion in Russland! Steppen- und Bergvölker sind eher Yang-orientiert als Menschen, die in den Ebenen leben. Die Nahrungsmittel, die in diesen Regionen wachsen, sind thermisch wärmer und mehr Yang. Es sind Völker, die gerne Ziegen- und Lammfleisch, Milchprodukte, Butter und tierische Innereien essen, um sich vor dem Wind zu schützen.



Wenn der Körper starker Kälte ausgesetzt wird, kann dies unter bestimmten Umständen das Nieren-Yang stärken. Der Körper schützt sich, indem er die Poren schließt, aber auch, indem er den Thermostat der Nieren aufdreht. Diese Therapie kräftigt das Nieren-Yang und kann das Immunsystem stimulieren, das seinen Ursprung im Yang - dem Feuer der Nieren - hat. Die Geschichte und die klinische Erfahrung haben gezeigt, dass kalte Duschen oder Bäder in eiskalten Seen den Körper kräftigen und einige chronische Krankheiten heilen können. Es ist jedoch ratsam, sich nach dem Yang-Prinzip zu ernähren, um das Eindringen der Kälte in den Organismus zu verhindern. Diesen Rat gebe ich systematisch denjenigen, die in die SAUNA gehen (umgekehrter Prozess) und nach übermäßigem Schwitzen eine eiskalte Dusche oder kalte Getränke zu sich nehmen. Man darf nicht vergessen, dass die SAUNA umgekehrt wirkt und den Körper innerlich abkühlt, indem sie das Yang zerstreut. Diese Behandlungsmethode ist für Völker geeignet, die eine Yang-Konstitution haben, in der Kälte leben und Fleisch essen.

Die äußere Kälte stimuliert das YANG, indem sie die Poren der Haut zusammenzieht, während die SAUNA durch die Erweiterung der Poren und übermäßiges Schwitzen die Ausscheidung von Giftstoffen aus der Nahrung fördert. Die Sauna wurde von den nördlichen Völkern entwickelt. Der Grund dafür ist einfach: Die Kälte blockiert den oberen Weg der Flüssigkeiten (Lunge) zugunsten des Urins (Blase).



Die Wim-Hof-Methode muss mit Bedacht angewendet werden und kann nicht bei allen Formen von Immunschwäche angewendet werden. Vor und nach dem Eintauchen in Eiswasser ist es trotz einer gewissen Atemtechnik, die diesen Vorgang begleitet, wichtig, ein Getränk zu sich zu nehmen, das das Eindringen der Kälte verhindert und die inneren Organe vor Kälte schützt. Man sollte vor allem Fruchtsäfte oder kalte Getränke wie Pfefferminztee, Kamillentee oder Bier vermeiden.

Diese Methode zur Tonisierung des YANG ist wirksam, muss aber durch eine auf die individuellen Bedürfnisse der Person abgestimmte Ernährung und in einigen Fällen durch einen Dekokt aus Kräutern

ergänzt werden. Das Eindringen von Kälte in den unteren Erwärmer kann Blutstase begünstigen und zu Organprolaps, Dysmenorrhoe und sehr schmerzhaften rheumatischen Beschwerden führen. Dieses Eindringen der Kälte in das Innere wird durch den Puls festgestellt, der zu Chen Mai - Tiefer Puls und auch zu Jin Mai - Straffer Puls wird. Der Jin Mai - Straffer Puls bedeutet eine Kälte, die durch Kontraktion die Zirkulation von QI und Blut blockiert.

Konstitutionen mit einem Mangel an Nieren Yang sollten vorsichtig sein. Die äußere Stärkung des Nieren-YANG erfolgt durch MOXA oder Umschläge mit heißen Kräutern. Die Wim-Hof-Methode ist in der chinesischen Medizin unbekannt, scheint aber in einigen Fällen eine positive Wirkung zu haben.

Wie immer ist das TCM Mindmapping von entscheidender Bedeutung. Es ist die Grundlage jeder Therapie. Es gibt keine Methode, die für alle gut ist, sondern eine Behandlung, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Wir wünschen Euch eine besinnliche Adventszeit!

Pace e bene aus Assisi,  
Claude & Diana

