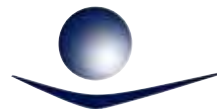


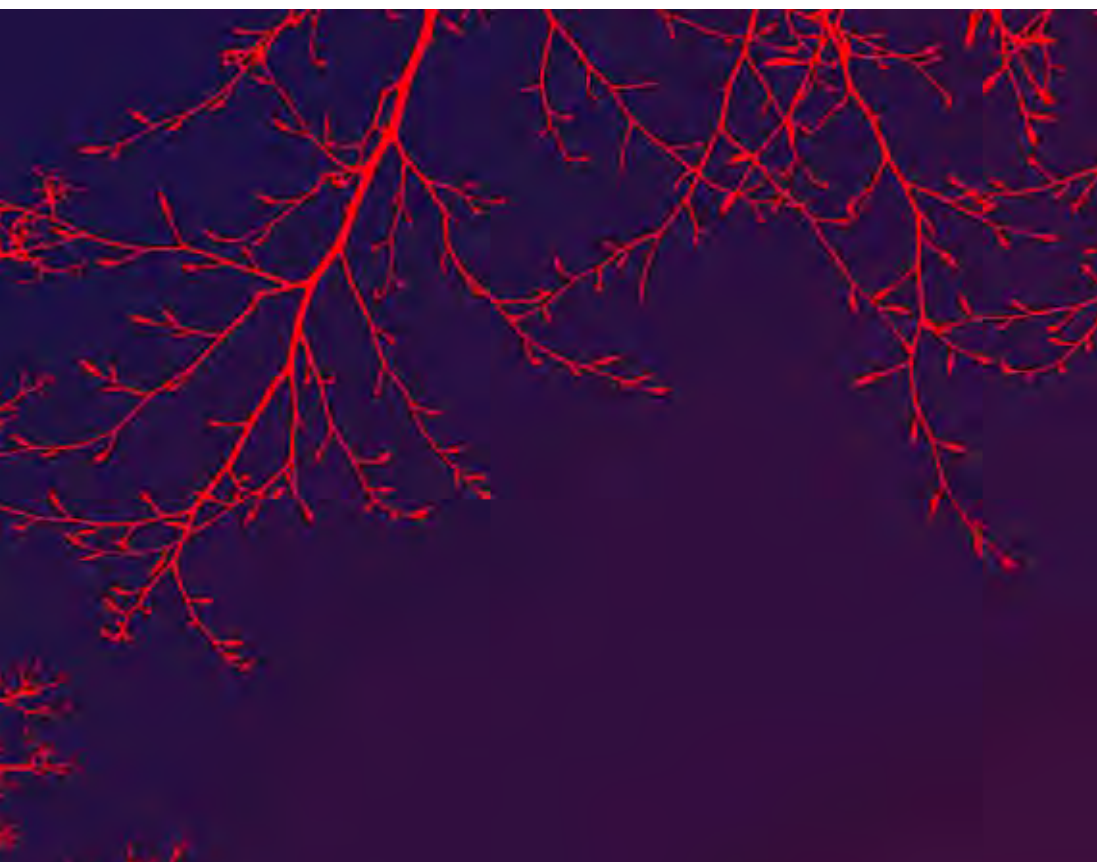
August 2007

Hebammen forum



Bund
Deutscher
Hebammen

Das Magazin des Bundes Deutscher Hebammen e.V.

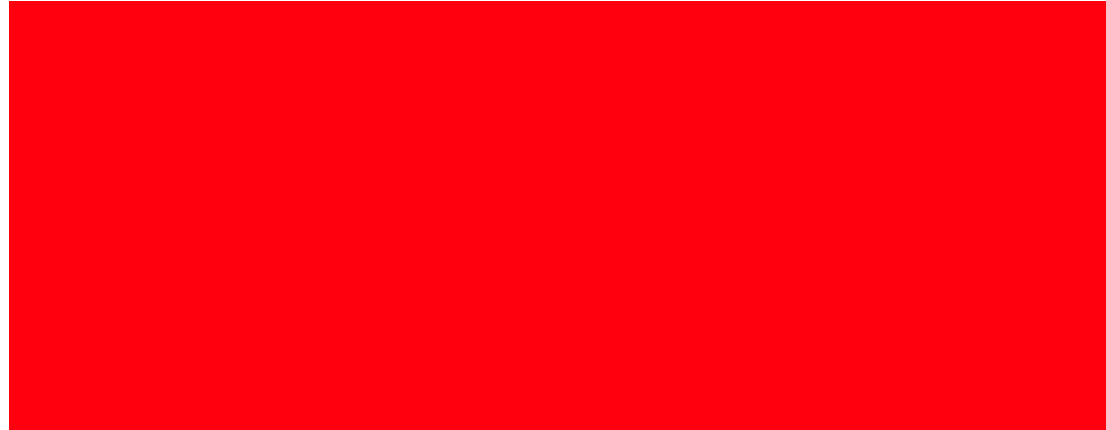


Die Jahreszeiten im Palast des Kindes

Die fünf Elemente der Chinesischen Medizin in der Zeit der Schwangerschaft

Impressum

Bund Deutscher Hebammen
Gartenstr. 26, 76133 Karlsruhe
Tel. (0721) 981890
Fax (0721) 9818920
info@bdh.de, www.bdh.de
August 2007



Die fünf Elemente der Chinesischen Medizin in der Zeit der Schwangerschaft

Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett waren schon vor mehr als 2000 Jahren zentrale Themen der Chinesischen Medizin. Von jeher wurde in der chinesischen Kultur größte Sorgfalt auf den Schutz und die Förderung der Nachkommen gelegt. Insbesondere ein Sohn war für jede Familie die Gewissheit, dass die Ehrung der Vorfahren und die Abstammungslinie nicht unterbrochen werden.

Von der ungeheuren Aufmerksamkeit gegenüber den förderlichsten Entwicklungsbedingungen für das Kind profitieren Chinesinnen bis heute. Ungeachtet der zum Teil bedauerlichen Anpassungen an westliche Werte und Standards werden Schwangere noch immer wie rohe Eier behandelt und Wöchnerinnen mit selbstverständlicher Versorgung durch weibliche Verwandte entlastet. Unzählige Ratgeber sind mit der Frage nach dem besten Verhalten, der idealen Ernährung und Bewegung in der Zeit der Schwangerschaft befasst, und die Ansichten zur frühkindlichen Erziehung im Mutterleib bilden, wenn man so will, eine eigenständige pädagogische Schule.

Medizinische Texte aus den ersten Jahrhunderten nach der abendländischen Zeitenwende beschreiben bereits die Entwicklungsschritte des Kindes, die einzelnen Stadien seiner Heranbildung für jeden Schwangerschaftsmonat.⁴ Diese Beschreibungen sind besonders bemerkenswert für eine Medizin, die bis vor 200 Jahren keine Tradition der Operation und anatomischen Zergliederung kannte. Der Medizingelehrte Wang Shuhe, welcher im vierten Jahrhundert lebte, war nach heutigem Wissensstand der Erste, welcher jedem Schwangerschaftsmonat eine Akupunktur-Leitbahn zuordnete und damit auch die Lehre der fünf Elemente oder Wandlungsphasen auf die Zeit der Schwangerschaft anwandte.⁶

Wir werden hier nicht Akupunkturpunkte oder die Behandlung besonderer Schwangerschaftsbeschwerden in den Mittelpunkt stellen. Die hier gegebenen Hinweise ersetzen keinen Arztbesuch und sind nicht als Empfehlung zur Selbst-

behandlung zu verstehen. Vielmehr möchten wir Sie als Schwangere zusammen mit Ihrem Partner oder anderen nahe stehenden Menschen einladen, die Zeit der Schwangerschaft aus dem Blickwinkel der fünf Wandlungsphasen wahrzunehmen. Sie stellt in unseren Augen eine weise und inspirierende Möglichkeit des Erlebens dieser außerordentlichen Lebensphase dar.

Innerhalb der Chinesischen Medizin gab und gibt es viele verschiedene Schulen und Therapieansätze, die Lehre der fünf Wandlungsphasen bildet jedoch eine unverzichtbare Grundlage chinesischer Medizintheorie. Sie wird dem Philosophen Zou Yan zugeschrieben, welcher von 350 bis 270 vor unserer Zeitrechnung gelebt haben soll.⁸ Die fünf Phasen beziehen sich auf Kategorien der natürlichen Welt, nämlich Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie repräsentieren fünf Qualitäten und fünf wichtige Stadien der Veränderung in der natürlichen Umwelt. Sie stehen für die Jahreszeiten auf der Erde und für die Stadien des menschlichen Lebens. Ferner können sie als Klassifizierung von fünf menschlichen Charakter- und Konstitutionstypen dienen und letztlich alle Phänomene des Lebens in ihr dynamisches Modell einordnen und erklären. Die folgende Tabelle soll Ihnen diese Gliederung der Welt in fünf Qualitäten beziehungsweise Stadien vereinfacht vorstellen:

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spät-sommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Sonnenaufgang, früher Morgen	Mittag	früher Nachmittag	Spätnachmittag, früher Abend	Abend, Nacht
Lebensalter	Kindheit	junger Erwachsener	Lebensmitte	Alter	Sterben
Farbe	Grüntöne	Rottöne	Gelb, Orange, Erdfarben	Weiß, Silber, Hellblau	Schwarz, Dunkelgrau, Dunkelblau, Aubergine
Dynamik	Beginnen	Blühen	in die Mitte kommen	Abschied vorbereiten	in der Tiefe Kraft sammeln
Schwangerschaftszeit	Zeugung bis Mitte 10. Woche	Mitte 10. Woche bis Anfang 18. Woche	Anfang 18. Woche bis Ende 25. Woche	Ende 25. Woche bis Anfang 33. Woche	Anfang 33. Woche bis zur Geburt

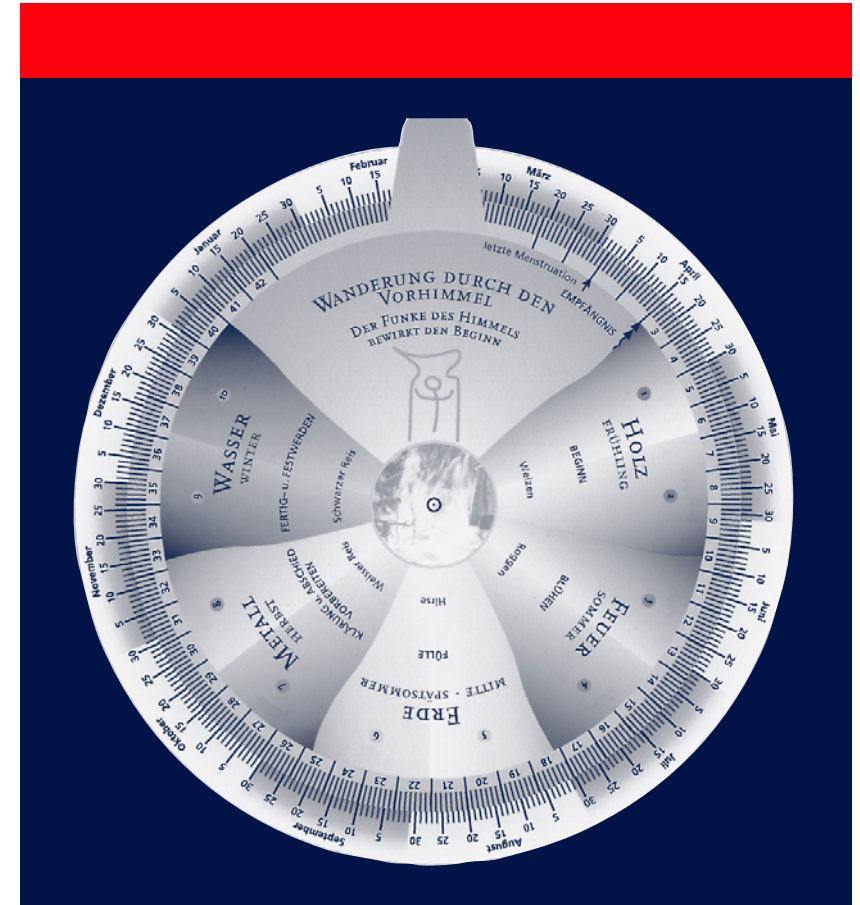
Gemäß der Chinesischen Medizin der Entsprechungen wirken die Kräfte, welche den Zyklus der Veränderungen in unserer Welt kontrollieren, gleichermaßen auch in unserem Körper. So zeigen die fünf Phasen nicht nur den Verlauf eines Tages oder Jahres an, sondern sind auf unser Leben und auch auf die Zeit der Schwangerschaft übertragbar.

Sie werden Ihr Kind zwischen der 38. und 42. Schwangerschaftswoche zur Welt bringen. Das ist die durchschnittliche Dauer einer Schwangerschaft, wenn man sich auf die letzte Menstruation bezieht. In der Chinesischen Medizin spricht man von zehn Mondmonaten der Schwangerschaftszeit, das bedeutet, dass jede der fünf »Jahreszeiten der Schwangerschaft« etwa zwei Monate währt. Aus der Tabelle können Sie die ungefähre Phasendauer mit den zu erwartenden Übergangszeiten erkennen, ebenso mithilfe der Schwangerschaftsscheibe (siehe Abbildung rechte Seite). Jedoch verläuft jede Schwangerschaft individuell und Sie werden Ihre Jahreszeiten auf Ihre Weise erleben.

Viele der hier beschriebenen Bilder begegnen uns immer wieder in der Praxis. Sie werden sicher das eine oder andere von sich erkennen, aber auch die eine oder andere Variante nicht nachvollziehen können. Dies zeigt die Vielfalt und den Reichtum menschlicher Erfahrungswelten. Die Wanderung durch die Jahreszeiten der Schwangerschaft, um die es in diesem Heft geht, soll Ihnen eine Möglichkeit bieten, sich auf die wunderbaren und fundamentalen Veränderungen in Ihrem Inneren einzulassen, ausgehend von dem chinesischen Wissen, dass Ihre Achtsamkeit und Ihre innere Haltung für Ihr werdendes Kind von größter Bedeutung ist.

Rechts sehen Sie die Schwangerschaftsscheibe »Wanderung durch den Vorhimmel«, die Originalscheibe ist hier nur teilweise wiedergegeben. Da es sich um eine Scheibe für Praktikerinnen der Chinesischen Medizin handelt, sind die therapeutischen Angaben aus dem Original für die Veröffentlichung hier entfernt.

- Auf dem äußeren Rand können Sie das Kalenderjahr ablesen und die zweite und drehbare Scheibe lässt sich auf die jeweilige Schwangerschaft einstellen. Durch die schulmedizinisch übliche Rechenweise ab der letzten Menstruation bis zum Geburtstermin ergibt sich, dass Sie mit der Empfängnis in Woche drei sind.
- Die Zahlen 1 bis 10 illustrieren die Schwangerschaftsmonate.
- Die farbliche Gestaltung der Originalscheibe zeigt die Wandlungen vom Holz über Feuer, Erde und Metall zum Wasser in den entsprechenden Farben: Grün, Rot, Gelb, Grau, Blau. Die farbliche Abstufung in jeder Phase erleichtert Ihnen das Finden der jeweiligen Mitte dieses Zeitabschnitts.



- Die Benennungen der Jahreszeiten vom Frühling bis zum Winter sind den Wandelphasen hinzugefügt.
- Das Thema einer jeden Phase, in unserer Tabelle »Dynamik« genannt, finden Sie unmittelbar unter der Benennung der Jahreszeiten.
- Die Getreideangaben nahe der Mitte der Scheibe (Weizen, Roggen, Hirse, weißer und schwarzer Reis) stellen die Hauptzuordnung der Getreidesorten zu den Wandelphasen dar. Das Getreide kann in der entsprechenden Phase der Schwangerschaft bei Beschwerden eingesetzt werden. Hier im Heft werden Sie die verschiedenen Getreidesorten deshalb zum Teil in den Rezepten wiederfinden.



Wandlungsphase Holz – der Frühling der Schwangerschaft

Zeugung/Empfängnis bis Mitte der 10. Schwangerschaftswoche

Durch Anpassung an Hindernisse oder deren Umgebung wächst das Holz ohne Hast und ohne Rast aus der Erde empor. Ebenso zeichnet sich der Edle durch Hingabe aus und dass er nie in seinem Streben innehält. (I Ging, zitiert nach²)

Noch bevor wir den Frühling als solchen erkennen, deutet er sich in zunehmendem Licht, in einem Duft oder in freudigem Vogelzwitschern an. Ebenso sanft sind die ersten Anzeichen einer Empfängnis. Ganz gleich, ob Sie die Schwangerschaft herbeigesehnt haben oder von ihr überrascht werden; etwas beginnt, was Sie noch nicht sehen können. Die leisen, aber fundamentalen Wandlungen können sich in Ahnungen und Gefühlen von Ihnen oder Ihrem Partner äußern. Nicht selten sind es auch Kinder, welche zuerst eine Veränderung beobachten und ansprechen. Ein großer Plan nimmt seinen Lauf.

Zwischen dem vierten und neunten Tag findet die befruchtete Eizelle ihre Lage im »Palast des Kindes«. Dies ist der chinesische Name für die Gebärmutter. Was sich zart und fein anbahnt, entfaltet nun sein kraftvolles Potenzial. Am zwölften Tag haben sich bereits einige tausend Zellen gebildet! Diese expansive Dynamik und Veränderlichkeit als typische Bilder des Frühlings sind im chinesischen Verständnis der Wandlungsphase Holz zugeordnet.

Je nach Ihrer Situation ruft die Schwangerschaftsbestätigung mehr oder weniger wechselhafte Gefühle hervor: Neugierde, Anspannung und Aufbruchstimmung sind dabei typische Qualitäten der Wandlungsphase Holz.

Nicht immer kann sich die Dynamik des Holzes frei entfalten. Zu den typischen Beschwerden in dieser Zeit zählen daher Übelkeit, Müdigkeit und Stim-

mungsschwankungen, die von Euphorie bis Frustration reichen können. Auf der körperlichen Ebene entspricht die Wandlungsphase Holz den Muskeln und Sehnen. Für Sie kann die Veränderung derselben schon in dieser Anfangszeit als Ziehen im Beckenbereich spürbar sein.

Die Fähigkeit zu träumen ist eine Eigenart der Wandlungsphase Holz. Wenn Sie in den ersten Wochen Ihrer Schwangerschaft sehr viel stärker und häufiger träumen sollten als gewöhnlich, ist das ein deutlicher Ausdruck der Qualität dieser Zeit. Jede Wandlungsphase, also jede »Jahreszeit« hat bestimmte Bilder, die ihr zugeordnet werden. Zur Phase Holz gehören vor allem Träume, in denen Gras, Bäume, Hügel und Champignons sowie Wind und Stürme erscheinen. Ebenso symbolisieren wilde Streitereien, Wut, Dufterlebnisse und die Farbe Grün ihren Bezug zur Holzenergie. Das Wahrnehmen Ihrer Traumotive kann Ihnen als Hinweis dafür dienen, in welcher Jahreszeit der Schwangerschaft Sie sich befinden beziehungsweise welche Dynamik oder Qualität sich ausdrücken möchte.

Wie können Sie sich in der Holzphase unterstützen?

Die Qualitäten der Wandlungsphase Holz liegen in einer fast eruptiven Ausdruckskraft, in einem erregten Drang nach Bewegungsfreiheit und Veränderung. Es ist die Zeit des Anfanges, die das Schmieden von Plänen ermöglicht, das kreative Ausleben von Visionen und das Annehmen von Herausforderungen und Abenteuern. Wenn sich der Kreis der Jahreszeiten schließt, wird es die Holzenergie sein, die den Impuls zur Geburt gibt.

Für Sie als Schwangere kann diese Zeit der Holzenergie bedeuten, dass Sie Ihre Lebensumstände mit Klarheit planen und neu gestalten können. Vielleicht sind Sie in beschwingter Aufbruchstimmung und wollen alle nötigen Veränderungen gleich auf einmal angehen. Denken Sie jedoch daran, dass körperliche Überforderung das Einnisten und Entfalten Ihres werdenden Kindes beeinträchtigen kann. Chinesische Ärzte empfehlen den Frauen zu Beginn der Schwangerschaft Ruhe.

Die Bewegungen und Entwicklungsprozesse finden vor allem in Ihrem Inneren statt und benötigen nicht unbedingt einen physischen Ausdruck. Je nach Ihren vorherigen Gewohnheiten und Ihrer aktuellen Befindlichkeit wird das maßvolle Ausleben der Holzenergie jedoch wohltuend für Sie und Ihr Kind sein. Wie die obige Zeile aus dem I Ging, dem berühmten chinesischen »Buch der Wandlungen« beschreibt, wächst Ihr Kind »ohne Hast und ohne Rast« in Ihnen heran.

Erfahrungsgemäß tut es Ihnen als schwangerem Paar gut, mit Offenheit und Fantasie die inneren Prozesse wahrzunehmen. Insbesondere bei unsicherem Schwangerschaftsbeginn stellt dies eine Möglichkeit dar, Sie mit dem inneren Geschehen und so mit Ihrem Kind zu verbinden. Die Holzphase ist der Anfang einer Beziehung. Gestatten Sie sich das Wahrnehmen meditativer Augenblicke und das Loslassen der Gedanken an Termine und Pflichten. Malen, Spaziergehen, Tagebuchschreiben oder Musikhören kann Ihnen die innere Sammlung und

Gelassenheit geben und eine biegsame Anpassung an äußere Stresseinflüsse mit sich bringen.

Zur richtigen Ernährung im jeweiligen Monat der Schwangerschaft findet man in China ganze Regale voller Empfehlungen. Medizin und Nahrungsmittel haben im Chinesischen Denken einen fließenden Übergang und werden immer sowohl zur Prävention als auch bei Erkrankung eingesetzt. Die Ernährungslehre nach den fünf Wandlungsphasen ist inzwischen auch in Europa stark verbreitet und hat sich als wirkungsvolle und heilkräftige Begleitung in Schwangerschaft und Wochenbett erwiesen.¹ Einige Grundregeln für die gesamten zehn Monate finden sich in einem berühmten Klassiker der Geburtshilfe, dem Shou Shi Bian:

Speise und Trank müssen dünn sein, nicht fett und dick, ferner klar und nicht trübe. Die Speisen seien schmackhaft und temperiert, nicht scharf und heiß. Gemüse und Reis darf man essen, daran fehlt es auch in armen Häusern nicht. Die reichen Leute mit ihren fetten, pikanten Speisen alltäglich seien nachdrücklich auf Mäßigkeit hingewiesen, die sie nur ungerne üben. (Franz Huebotter³)

Es ist uns an dieser Stelle nicht möglich, tiefer in die chinesische Diätetik einzusteigen. Wir werden Ihnen aber zu jeder Jahreszeit der Schwangerschaft ein Rezept vorstellen, das die jeweilige Wandlungsphase unterstützt. Zur Vertiefung finden Sie in der Literaturliste zwei von uns als sehr gut bewertete Ernährungsratgeber^{11, 14}, von denen einige der hier angegebenen Rezeptvorschläge stammen.

Das der Phase Holz zugehörige Getreide ist der Weizen, der dem Holz entsprechende Geschmack ist das Saure. Ebenso symbolisiert frisches Obst die Holzenergie und der Anfang des Tages gehört zur Holzzeit. Aus diesem Grund stellt ein warmes und vollwertiges Frühstück die wichtigste Mahlzeit zur Stärkung der Wandlungsphase Holz dar. Darüber hinaus sind leichte Gemüsesuppen mit frischen Kräutern empfehlenswert.

Weizengrießbrei

Zutaten	Weizenvollkorn Grieß, Butter, frische Birnen und süße Äpfel, Datteln, Zimt, unbehandelte Zitrone
Zubereitung	Butter ganz sanft schmelzen, Birnen, Äpfel und Datteln dünsten, eine kleine Prise Zimt (für Schwangere ist eine geringe Dosierung wichtig, weil Zimt erhitzend und bewegend wirkt), Wasser, einen Spritzer Zitrone hinzugeben, Weizengrieß einstreuen, kurz aufkochen und dann quellen lassen.

Karola Schneider¹¹



Wandlungsphase Feuer – der Sommer der Schwangerschaft

Etwa ab Mitte der 10. Woche bis Anfang der 18. Woche

Das Feuer hat keine bestimmte Gestalt, sondern haftet an den brennenden Dingen. Wie das Wasser vom Himmel herabkommt, so lodert das Feuer von der Erde empor. (...) So setzt der Edle das Werk der Natur in der Menschenwelt fort. Durch die Klarheit seines Wesens bewirkt er, dass sich das Licht immer weiter verbreitet und die Menschen immer mehr innerlich durchdringt. (I Ging, zitiert nach¹⁶)

Die erste Überraschung ist verklungen, Ihre Schwangerschaft tritt in eine neue Wandlungsphase ein, ähnlich einer Knospe, die zu blühen beginnt. Sie beginnen selektiv wahrzunehmen: Plötzlich sehen Sie mehr Schwangere denn je, haben eine neue Aufmerksamkeit für Kinder und Spielplätze.

Die Kraft des Feuers ist es, die Freude hervorzubringen. Dies zeigt sich im Glanz Ihrer Augen und in Ihrer Ausstrahlung, und es kann passieren, dass Sie auf diese Veränderung angesprochen werden. Wirkt die Feuerenergie stark auf Ihre Gefühlswelt, so sind Sie quicklebendig, warmherzig und emotional. Andere Menschen fühlen sich magnetisch angezogen. Vielleicht bemerken Sie ein Nachlassen der anfänglichen Anspannung? In Ihnen macht sich mehr und mehr Sicherheit breit, dass Sie eine schwangere Frau sind und bleiben. Schwangerschaften gelten im Volksmund und in Fachkreisen ab der 12. Woche als stabil.

Der Einfluss des Feuers bedeutet für Sie als Paar möglicherweise stilles Glück, wahrscheinlich aber drängt es Sie, Ihre Freude mit anderen Menschen zu teilen.

Wenn sich die Qualität des Feuers frei entfaltet, sind Kontakte und Kommunikation humorvoll, mühelos und herzlich. Die Wandlungsphase Feuer steht in enger Beziehung zu unserem Herz und zu unserer Fähigkeit der liebenden, herzlichen Hinwendung zu uns selbst und zu anderen Menschen.

Für Frauen mit schmerzvoller Vorgeschichte, wie Fehlgeburt, Abtreibung oder verletzenden Kindheitserfahrungen, kann der Kontakt zu sich und zu anderen erschwert sein. Hier kann es helfen, den Gefühlen Raum und Zeit zu geben. Sie können die Zeit der öffnenden Feuerenergie auch nutzen, um sich professionelle Hilfe zu organisieren.

Auf der körperlichen Ebene zählen Temperaturprobleme zu den typischen Beschwerden dieser Zeit. Ihr Wärmehaushalt hat sich mit der Schwangerschaft verändert, möglicherweise ist Ihnen die wärmende Kraft des Feuers nun manchmal zu viel.

Zur Wandlungsphase Feuer gehören Traumbilder von Flammen, Feuer oder Himmel. Feuerqualität drückt sich aber auch in Träumen vom Fliegen, Lachen, Liebe und Erotik aus. Auch blühende Pflanzen, strahlende Rottöne und Sonnenlicht sind Feuermotive und spiegeln Ihren Bezug zur Qualität dieser Blütezeit. Es können auch Traumotive Ihres Partners oder eines Geschwisterkindes sein, in denen sich der Sommer der Schwangerschaft offenbart.

Wie können Sie sich in der Feuerphase unterstützen?

Die Qualitäten der Wandlungsphase Feuer liegen in seiner wärmenden Strahlkraft, in seiner leuchtenden, glücklichen Leichtigkeit und ungeheuren Energie. Es ist die Zeit der Blüte und des Sommers, der herzlichen Öffnung für die Welt. Allerdings besteht in der berausenden Feuerzeit die Gefahr, das Gefühl für die Balance zu verlieren. Eventuell brennt man an zwei Enden, tanzt auf jeder Hochzeit, flattert wie ein Schmetterling von Blüte zu Blüte und verliert sich in einer verzehrenden Leidenschaft.

Dieses Übermaß an Feuerenergie kann sich auf der körperlichen Ebene in Nervosität, Schlafstörungen oder in ängstlicher Unruhe äußern. Möglicherweise sind Sie dann gegenüber äußeren Einflüssen ganz ungeschützt, haben Herzklopfen oder leiden an einem Richtungsverlust in Ihrem Leben. Oder das Herz ist zu sehr vor der Welt und anderen Menschen verschlossen, Sie können Ihre Gefühle nicht wahrnehmen oder nicht ausdrücken, Sie sind von der Welt abgeschnitten. In der Kraft des Feuers liegt die Chance, eine ausgewogene und achtsame Kommunikation zwischen innen und außen herzustellen. Schon in einem Klassiker der Chinesischen Medizin aus dem 2. Jahrhundert, im »Gelben Kaiser«, heißt es, man solle in der Feuerzeit keinen Groll hegen und die Energie frei von innen nach außen und von außen nach innen fließen lassen.

Die Feuerzeit unterstützt Sie darin, Raum für zentrale Beziehungen und Herzensangelegenheiten zu schaffen, Intimität zu genießen und Ihrer Sinnlichkeit als Paar Ausdruck zu verleihen. Wie die Beschreibung des Feuers im

I Ging ahnen lässt, begünstigt die Feuerkraft das Einladen von Spiritualität in die Paarbeziehung beziehungsweise ihre Vertiefung. Zu meditieren, ein Fest zu feiern, Musik zu (er)leben sind Möglichkeiten, Ihr Inneres mit Klarheit, Liebe und Kraft zu füllen. Viele Chinesinnen beginnen in dieser Zeit, ihre Bäuche liebevoll zu streicheln und das Kind anzusprechen.

Darüber hinaus kann es Ihnen gut tun, Ihre Beziehungen auf positive und schädliche Aspekte zu überprüfen und sich vor einem Übermaß an Aufregung zu schützen. Begeben Sie sich bewusst in Situationen, in denen Sie sich selbst frei und offen ausdrücken können und in denen Sie heitere Entspannung üben können. Ähnlich wie in der Holzphase gilt es auch hier, die Aktivität Ihren Umständen anzupassen.

Das der Phase Feuer zugehörige Getreide ist der Roggen. Zur Stärkung der Wandlungsphase Feuer werden neben den roten Gemüsearten wie Rote Beete, Tomate oder Paprika meist bittere Nahrungsmittel empfohlen, weil der bittere Geschmack und die Farbe rot die Feuerenergie symbolisieren. Eine wichtige Regel besteht in der Einnahme von kleinen, aber regelmäßigen Mahlzeiten sowie im Vermeiden von kalten Lebensmitteln, worunter auch ein Übermaß an ungekochter Nahrung fällt. In der Schwangerschaft sind bittere Nahrungsmittel deshalb nur in geringem Maße angebracht, da sie meistens eine kühlende Wirkung haben. In diesem Fall kann man bitteres Gemüse wie Chicchore, Radicchio, Rucola oder Endivie nach Art der chinesischen Küche vor dem Essen kurz erwärmen.

Feiner russischer Borschtsch

Zutaten	Rote Beete, Sonnenblumenöl, Zwiebeln, Karotten, Sellerieknolle, Petersilienwurzel, Lauch, eventuell Gemüsebrühe, Lorbeer, Wacholderbeeren, Muskat, Wirsing oder Weißkohl, Salz, Pfeffer, Kümmel, eventuell Sauerrahm, Dill
Zubereitung	Einige Rote Beete in Öl andünsten. In einem anderen Topf Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel und Lauch gut anbraten. Etwas Wasser oder Brühe aufgießen, dann mit Lorbeer, Wacholderbeeren und Muskat würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeer entfernen und alles pürieren. Etwas Brühe separat erhitzen, die angedünstete Rote Beete darin weich köcheln. Nach der halben Garzeit Wirsing oder Weißkohl zugeben und sanft ziehen lassen. Am Ende das pürierte Gemüse hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken. Im Teller mit etwas Sauerrahm und Dill garnieren. Rote Beete stärkt und besänftigt das Herz und unterstützt die Blutzirkulation.

Karola Schneider¹



Wandlungsphase Erde – der Spätsommer und die Mitte der Schwangerschaft

Vom Anfang der 18. Woche bis zum letzten Drittel der 25. Woche

So wie die Erde grenzenlos weit ist und für alle Wesen, die auf ihr leben, sorgt, so sorgt der Edle für alle Menschen und schließt niemanden von seiner Fürsorge aus. (I Ging, zitiert nach²)

Wenn die Mittagssonne ihren Zenit überschritten hat und wohliger wärmt, wenn der Sommer hinübergleitet in die Zeit der Ernte, ist der Übergang in die Wandlungsphase Erde vollzogen. Die Natur lässt ihre Früchte für alle Wesen gleichermaßen wachsen und reifen.

In der Schwangerschaft ist dies die Zeit, in der Ihr Kind mehr Raum fordert. Ihr Bauch rundet sich. Vielleicht spüren Sie in sich die Qualität der Wandlungsphase Erde wie eine Zufriedenheit nach einem gelungenen Fest. Im Spätsommer werden die Speicher gefüllt. Bei Ihnen kann sich dies in deutlicher Gewichtszunahme spiegeln. Darüber hinaus ernten Sie in dieser Phase Sicherheit und Kraft für die kommende zweite Hälfte Ihrer Schwangerschaft.

Auf der körperlichen Ebene zeigt sich die Erdqualität in einer mühelosen Umwandlung der aufgenommenen Nahrungsmittel. Dadurch sind sowohl Sie als auch Ihr Kind gut genährt und die Verteilung der Körpersäfte und Flüssigkeiten ist ausgewogen.

Falls Ihre Erdkraft geschwächt ist, kann sich dies in Überlastungsgefühlen, Blutmangel oder dem Empfinden von Körperschwere ausdrücken. Zu den typischen Beschwerden zählen auch Ödeme, Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden. Vielleicht spüren Sie eine Gier nach süßen Nahrungsmitteln – gerade weil Sie müde und antriebsarm sind. Leider bringt dieses Essverhalten, wie Sie wahrscheinlich selbst beobachtet haben, nur kurzfristige Befriedigung. Suchen Sie deshalb natürliche Süße wie die von Getreide.

Zur Wandlungsphase Erde gehören vor allem Träume, die sich ums Essen drehen. Möglicherweise träumen Sie vom Kochen und von üppigen Tafeln im Kreise Ihrer Liebsten. Oder es tauchen die Farben Gelb, Ocker und Orange auf und Bilder von reifen Früchten. Auch Träume von der eigenen Mutter weisen auf das Thema der Wandlungsphase Erde hin.

Wie können Sie sich in der Wandlungsphase Erde unterstützen?

Die Zeit der Erde ist die Zeit der Mitte und die Zeit des Vermittelns, Sie stehen zwischen der ersten und der zweiten Hälfte Ihrer Schwangerschaft. Es ist die Qualität der Erdenergie, sich mit den eigenen inneren Bedürfnissen zu verbinden. Manchmal gehört in diese Zeit auch das tiefe Wissen, dass Sie als Frau oder als schwangeres Paar die kommende neue Situation schaffen werden. Das Gefühl »Alles wird gut« ist ein gesundes Erdegefühl. Ihre innere Kraft zu spüren ist besonders schön, wenn Ihr Umfeld nur wenig unterstützende Angebote machen kann beziehungsweise wenn Sie gar nicht auf die Hilfe Ihrer Familie zurückgreifen können.

Die Qualität der Wandlungsphase Erde ist Gemeinschaft, ist mütterliches Annehmen und Umsorgen von sich selbst und anderen. Die Erde ist das ruhige, stabile Zentrum, um das sich der Rest der Welt gern versammelt.² Heißen Sie Menschen willkommen, schaffen Sie sich ein gemütliches Heim. Fühlen Sie sich einfach wohl! Viele Frauen fangen in dieser Phase an, Kinderkleider zu stricken oder zu nähen. Vielleicht beginnen Sie auch ganz sichtbar, Ihr Nest zu bauen und das Kinderzimmer vorzubereiten. Zur Erdezeit passt das Anlegen von Vorräten: Je nach Jahreszeit und persönlicher Neigung macht es Ihnen Freude, Früchte einzulegen oder ganz einfach vermehrt haltbare Nahrungsmittel zu beschaffen. Von diesen können Sie zehren, wenn das Kind da ist, und Sie müssen Ihr Nest nicht verlassen.

Maßvolle Arbeit im Garten, Töpfern, Filzen, Tanzen für Schwangere (Bauchtanz), Trommeln, Singen, Essenseinladungen annehmen oder initiieren sind wundervolle Stärkungen für Sie in der Zeit der Erde. Umgeben Sie sich mit warmen Farben, wohligen Düften und geschmeidiger oder kuscheliger Kleidung ohne Einengung.

Das Suchen einer Hebamme, die zu Ihnen passt, gehört ebenso in diese Phase wie das Besichtigen möglicher Geburtsorte. Wenn diese Aspekte geklärt sind, ist es oft einfacher, sich gelassen zu fühlen und nach innen zu spüren.

Häufig können Sie die ersten Bewegungen Ihres Kindes in dieser Zeit wahrnehmen. Oftmals ist dies der Zeitpunkt, an dem sich beim schwangeren Paar das Bewusstsein einstellt, dass sie Eltern werden. Sie fangen an, ernsthafte Gespräche über Kindererziehung und Geschwisterkinder zu führen.

Die Ernährung ist in dieser Zeit wichtiger denn je. Wenn es Ihnen gelingt, den Tag mit einer warmen Mahlzeit zu beginnen und regelmäßig kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, lässt das Bedürfnis nach Schokolade und Kuchen allmählich nach. Dies ist ein erstes Anzeichen, dass die Erdkraft sich erholt, und oft auch ein Schritt zur Linderung anderer Beschwerden, wie Schweregefühl, Antriebschwäche, Ödemen oder Verdauungsproblemen. So kann auch die zweite Hälfte der Schwangerschaft gut gelingen.

In der chinesischen Kultur ist das Bewusstsein für Esskultur und Nahrungsmittelqualität ungleich höher als bei uns, ebenso das Allgemeinwissen über Gewürze, Zubereitungsmethoden und die thermische Wirkung von Lebensmitteln. Das Thema Ernährung ist in der chinesischen Medizin von so großer Bedeutung, und die Erfolge in unserem Praxisalltag sind so offensichtlich, dass wir Sie vorbehaltlos darin bestärken möchten, in dieses kostbare Wissen tiefer einzudringen. Das der Erde zugeordnete Getreide ist die Hirse, denn sie ist gelb und rund und hat einen süßlichen Geschmack.

Deftige Hirsesuppe

Zutaten	Hirse, Karotten, Pastinaken, Zwiebeln, Olivenöl, Muskat, Pfeffer, Salz, frische Kräuter, Ei
Zubereitung	Hirse separat vorkochen. Karotten und Pastinaken raspeln und mit Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen, Wasser aufgießen und vorgekochte Hirse zugeben. Am Ende Kräuter und ein Ei einrühren. Empfehlung: Man kann für die Hauptmahlzeiten immer etwas mehr Hirse zubereiten, um sie als Grundstock für ein Frühstück oder eine Suppe am Abend vorrätig zu haben.

Karola Schneider⁴¹



Wandlungsphase Metall – der Herbst der Schwangerschaft

Vom Ende der 25. Woche bis zum ersten Drittel der 33. Woche

Die wahre Ruhe ist die, dass man stillhält, wenn die Zeit gekommen ist innezuhalten, und dass man vorangeht, wenn die Zeit gekommen ist voranzugehen. Auf diese Weise ist Ruhe und Bewegung in Übereinstimmung mit den Erfordernissen der Zeit, und dadurch gibt es Licht des Lebens. (I Ging, zitiert nach¹⁶)

In der Natur zeigt sich das Ende des Spätsommers mit einer bunten Blätterpracht. Die Farben leuchten noch einmal kräftig auf und kündigen den Übergang in den Herbst an. Die Säfte beginnen sich zurückzuziehen, die Blätter fallen zur Erde. Alles drängt nach innen und unten. Durch die Bewegung nach innen entsteht Schutz vor der kommenden Kälte. Die Natur wird trockener, bald raschelt das Laub auf dem Boden. Deutlich verliert die Sonne an wärmender Kraft und die Tage werden merklich kürzer. Gegen Ende des Herbstes verlangsamen sich die Entwicklungsprozesse bis zu fast vollständiger Erstarrung. Die Qualität dieser Phase drückt sich in Ihnen aus, auch wenn die Jahreszeit im Kalender gerade eine andere ist.

Die Klarheit, mit der nun meistens auch Nichteingeweihte sehen können, in welchem Umstand Sie sich befinden, spüren Sie in besonderem Maße. Äußerlich wahrscheinlich in einem immer prachtvoller werdenden Bauch, innerlich in viel-

fältigen möglichen Veränderungen: Es kann sein, dass Ihnen erstmals bewusst wird, dass zwei Drittel Ihrer Schwangerschaft bereits vorüber sind. Vielleicht erleben Sie erste Abschiedsgefühle oder Trauer über die begrenzte Zeit Ihrer Schwangerschaft. Möglicherweise spüren Sie und Ihr Partner wachsenden Respekt vor der Geburt, vor den vielen weiteren Veränderungen, die Ihr Kind mit sich bringen wird, und der Verantwortung der Erziehung.

Nicht nur Ihre Gedanken gehen tiefer, auch in Ihrem Körper bereitet sich der Weg ins Innere und nach unten vor. Dadurch ausgelöst nimmt Ihr Kind häufig in dieser Zeit die Geburtslage ein. Falls dies nicht geschieht, klären Sie das mit Ihrer Hebamme oder Gynäkologin. Möglicherweise benötigt Ihr Kind eine leichte Unterstützung, um sich in die richtige Lage zu bewegen. Das obige Zitat aus dem I Ging weist auf die Fähigkeit des Metalls hin, Situationen klar einschätzen zu können: Wo muss ich handeln, wo kann ich geschehen lassen?

Ihr Kind nimmt in diesen Wochen deutlich an Körpergewicht zu. Für Sie kann dadurch Kurzatmigkeit entstehen, da Ihre Lungen weniger Raum haben als in den Wochen zuvor. In diesen Schwangerschaftswochen entwickelt Ihr Kind seinen eigenen Wach- und Schlafrhythmus. Das kann auch Sie nachts wecken. Viele Mütter werden so bereits auf die Zeit nach der Geburt vorbereitet, in der das Kind mit seinen verschiedenen Bedürfnissen ihre Nächte verkürzt.

Typische Traumerscheinungen des Metalls sind Gefühle großer innerer Klarheit, jedoch auch Trauer und Melancholie, die Farbe weiß und die Themen Trennung, Entscheidung und Abschied.

Wie können Sie sich in der Metallphase unterstützen?

Wenn Ihr Bauchvolumen Ihre Atmung belastet, sind Atemübungen oder Heil-laute wohltuend. Vielleicht lernen Sie diese in einem Yogakurs oder von Ihrer Hebamme. Singen ist eine gute Unterstützung für die tiefe Atmung und verstärkt den Kontakt zu Ihrem Kind.

In der Metallphase zeigt sich mitunter eine gesteigerte Infektanfälligkeit. Unterstützen Sie sich wenn möglich mit sanften Naturmitteln, zusätzlicher Ruhe und stärkendem Essen. All dies kräftigt Ihr Immunsystem. Die Phase Metall symbolisiert Grenzen und Strukturen und steht in enger Verbindung mit der Haut. Falls sich die Metallqualität nicht innerlich über Schleimhäute, sondern äußerlich über Ihre Haut bemerkbar macht, erfahren Sie vermehrte Trockenheit oder gar Rötung.

Wenn die Kraft des Metalls in besonderem Maße Ihr Leben in dieser Zeit bestimmt, fühlen Sie sich zu zentralen Themen, den essenziellen Strukturen und Prinzipien des Lebens hingezogen. Vielleicht verspüren Sie eine besondere Affinität zu Kunst, philosophischen und religiösen Fragen und meiden jede Art von Oberflächlichkeit. Metallenergie schenkt einen unbestechlich klaren Blick für das, was für Sie wesentlich und wahrhaftig ist. Möglicherweise hilft Ihnen diese Phase, sich abzugrenzen und das Nein-Sagen zu lernen. Nutzen Sie die

planerische und konzentrierende Kraft der Metallphase und schreiben Sie Listen mit dem, was Sie noch erledigen müssen – ohne sich allerdings mit dem Abhaken zu überfordern.

Sorgen Sie durch das Einrichten des Kinderzimmers oder das Anschaffen nötiger Utensilien wie Wärmelampe oder Wickeltisch dafür, dass Sie bereit sind. Zum einen, falls Sie später dafür keine Kraft haben, zum anderen für den Fall, dass Ihr Kind ein wenig früher kommt. Haben Sie Fragen der Elternzeit und des Sorgerechts mit Ihrem Partner besprochen? Buchen Sie Ihren erwählten Geburtsort und planen Sie einen Rückbildungskurs. Auch wenn Sie sich für eine Hausgeburt entschieden haben, ist es sinnvoll, in diesen Wochen Ihr nächstgelegenes Krankenhaus kennen zu lernen. So würden Sie auch bei einem so nicht geplanten Geburtsverlauf Bekanntem begegnen. Das stärkt Sie.

In unserer Erfahrung hat sich das Erstellen einer Wunschliste als wirksame Unterstützung bewährt. Sicherlich werden Sie nach der Geburt von Freunden oder Familienmitgliedern gefragt, was Sie sich wünschen oder benötigen. Machen Sie sich schon jetzt Gedanken, was Sie in dieser Zeit wirklich unterstützen wird. Neben Wünschen für Ihr Kind können vor allem Gutscheine, die Sie im Haushalt entlasten, von besonderem Wert sein. Wer kann nach Ihrer Geburt Wäsche waschen, Einkäufe erledigen oder Ihnen eine Kraftsuppe kochen? Das Delegieren von Aufgaben bedeutet Entlastung und Entspannung für Sie.

Ganz allgemein unterstützen Sie die Wandlungsphase Metall, indem Sie Ihren eigenen Rhythmus auf möglichst allen Ebenen optimal umsetzen – von der Ernährung über die Kontaktpflege bis hin zu den nötigen Ruhezeiten.

Die Ernährung in der Metallzeit sollte aus klaren Substanzen bestehen. Für die chinesische Ernährungskunst sind Milchprodukte jeder Art schwer verdaulich und zählen deshalb nicht dazu. Ebenso sollten stark gewürzte und fettige Speisen vermieden werden. Während die Erdkraft vor allem durch süße, klebrige oder kalte Speisen geschwächt wird, ist die Metallqualität besonders anfällig für zu heiße und austrocknende Nahrungsmittel. Speisen mit leichter Schärfe, wässrig gekochter Naturreis oder Kokosmilchspeisen unterstützen die Metallenergie.

Rettich-Suppe

Zutaten	Weißer Rettich, dünn geschnitten, Rindfleisch, dünn geschnitten, ein Stück Tofu, etwa einen halben Zentimeter dick geschnitten, Sesamöl oder Keimöl, Salz, Wasser
Zubereitung	Öl erhitzen, Fleisch und Rettich gemeinsam anbraten, dazu heißes Wasser, das Ganze etwa 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis der Rettich beginnt, durchsichtig zu werden. Tofu dazugeben, mit Salz abschmecken, alles kurz aufkochen lassen, servieren.

Koreanisches Rezept



Wandlungsphase Wasser – der Winter der Schwangerschaft

Vom ersten Drittel der 33. Woche bis zur Geburt

Das Wasser fließt unablässig und füllt alle Orte, die es durchfließt. Es schreckt weder vor einem gefährlichen Ort noch vor einem Fall zurück und nichts kann ihm seine Wesensnatur nehmen. Es bleibt sich unter allen denkbaren Bedingungen treu. (I Ging, zitiert nach²)

Im Winter zieht sich die Natur noch mehr zurück, die Pflanzen verlagern ihre Kräfte aus dem Oberirdischen in das Unterirdische, in den Wurzelbereich. Die Bäume ziehen ihre Säfte nach innen zurück, längst ist kein Laubblatt mehr an den Zweigen. Manche Tiere halten Winterschlaf. Wie die Natur im Winter uns den Rückzug nach innen zeigt, werden Sie sich auch in dieser Phase Ihrer Schwangerschaft deutlicher noch als in der Metallzeit nach innen wenden wollen. Es ist ein anderer Abschnitt erreicht: Das Ende der Schwangerschaft ist nahe. Nur noch ein Monat liegt zwischen den Tagen des Beginns der Wasserphase und dem Geburtsmonat.

Zur Wasserzeit heißt es im »Gelben Kaiser« unter anderem, man sollte sich früh zur Ruhe begeben und spät aufstehen, persönliche Sehnsüchte und Wünsche loslassen und Wärme suchen (Su Wen, 1. Kapitel). Wie es dieses Zitat andeutet, hängt vom Verhalten im Winter die Kraft ab, mit der wir den Frühling erreichen können. Für Sie als Schwangere kann dies bedeuten, dass der Rückzug in eine winterliche Atmosphäre die Befindlichkeit und Kraft mitbestimmen

kann, mit der Sie und ihr Kind die Geburt erreichen. Wenn Ihr Kind geboren ist, beginnt seine Holzphase, der Frühling des Lebens. Auch der eigentliche Geburtsbeginn wird aus Sicht der Chinesischen Medizin mit der Holzkraft assoziiert.

Vergewisserung, Festigung, Schaffung von festem Grund sind die Themen des Wassers. Im menschlichen Körper entspricht dies neben den Nieren auch den Knochen. Wenn sich die Kraft des Wassers in der letzten Wandlungsphase der Schwangerschaft im Kind ansammeln kann, verdichten und stärken sich nach Meinung der Chinesischen Medizin im Kind der Wille und seine physische Konstitution sowie seine Intelligenz. Das Gefühl von Lebensbejahung und Urvertrauen bildet sich in dieser Zeit in Ihrem Kind.

Selbstverständlich kann die Zeit der intensivierten Wendung nach innen auch unangenehme Gefühle wecken. Wurden diese bisher unterdrückt, drängen sie in dieser Phase verstärkt in Ihr Bewusstsein. So wie wir manchmal nur durch unsere Träume auf unser Inneres und Unbewusstes hingewiesen werden, kann diese Phase der Schwangerschaft Verborgenes hervorholen. So wie nun Ihr Gewebe weicher wird, wird auch Ihr seelisches Empfinden sanft durchdrungen.

Scheuen Sie sich nicht, Ängste wahrzunehmen. Möglicherweise kommen existenzielle und tiefe Fragen erst jetzt an die Oberfläche des Bewusstseins. Sie tauchen auf wie ein Fisch im tiefen, ruhigen See, sanft gleitend oder heftig zur Wasseroberfläche stürzend. Nehmen Sie sich wahr. Aus Sicht der Chinesischen Medizin ist es die Fähigkeit des Wassers, Vertrauen und Angst zu empfinden. Es ist normal, dass Sie vor der Geburt auch Beunruhigung und Furcht empfinden. Das lässt Sie sich vergewissern, ob Sie die Umstände der Geburt gut vorbereitet haben und lässt Sie existentielle Fragen stellen, wenn Sie diese bisher vielleicht beiseite geschoben haben. Nutzen Sie die Chance, Ihren Eingebungen und Ahnungen zu folgen: Vergewissern Sie sich, fragen Sie, machen Sie alles, wodurch Sie sich wohler und sicherer fühlen. Ängste können eine Aufforderung sein, noch ein wenig mehr auf Ihre Ressourcen zu achten oder sich bei schwerwiegenden Problemen Hilfe zu holen. Es gibt nichts Wichtigeres als sich ganz besonders in dieser Endphase ernst zu nehmen.

Auf der Traumebene können Wasser- und Winterbilder auftauchen, Stille und die Farbe Schwarz. Auch Motive von Angst und Vertrauen, Mut und Durchhalte-Situationen repräsentieren in den Träumen das Wasser.

Wie können Sie sich in der Wasserphase unterstützen?

Pflegen Sie sich und Ihre Kraft: Schlafen Sie, wann immer Sie es brauchen. Wenn Sie nicht schlafen können, ruhen Sie sich aus. Essen Sie regelmäßig warme Speisen und bereiten Sie sich auf Ihre individuelle Weise auf die Geburt vor. Denken Sie nicht nur an die Anstrengung der Geburt, sondern unbedingt auch an den Monat danach: das Wochenbett. Wie möchten Sie diese Zeit verbringen, wer soll Sie wie unterstützen, wer darf zu Besuch kommen?

Jede Frage, die in dieser Zeit auftaucht, ist eine Frage, die Sie sich eher sofort beantworten lassen sollten. Dies ist die rechte Zeit zur Intensivierung des Kontakts zur Hebamme und zur Vergewisserung, dass Sie diese mit gutem Grund als Begleiterin für das besondere Ereignis ausgesucht haben. Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, fragen Sie nach Einzelheiten des Geburtsablaufes, zum Stillen, zu der Befindlichkeit im Wochenbett.

Innerer Rückzug kann den Kontakt zum Kind so stark fördern, dass Sie wirklich gemeinsam und gut vorbereitet beim Geburtsbeginn ankommen. Bereiten Sie sich gemeinsam auf die Geburt vor. Werden Sie noch ein Stückchen persönlicher und direkter mit der Formulierung Ihrer gegenseitigen Erwartungen. Da auch der Partner häufig »mit-schwanger« ist, kann er helfen, die Partnerschaft zu pflegen und den Kontakt zu intensivieren. Auch bereits zu Ihnen gehörende Kinder können wichtige Impulse zur Vorbereitung geben. Wenn Sie Ihr erstes Kind erwarten, gibt es vieles, was Sie nun zum letzten Mal zu zweit machen können. Was möchten Sie unbedingt noch einmal zu zweit erleben? Erfüllen Sie sich solche Wünsche!

Die Wichtigkeit von regelmäßigen warmen und hochwertigen Speisen und Suppen in dieser Phase kann nicht genug betont werden. Dem Wasserelement entspricht Reis, ebenso stärken Fisch und Hülsenfrüchte die Wasserenergie. Je näher Sie der Geburt kommen, desto einfacher können die Speisen sein. Wir legen Ihnen insbesondere die lange gekochten Kraftsuppen der chinesischen Küche ans Herz. Sie sind in höchstem Maße nährend, klar und wärmend und ermöglichen das Kräfte-Sammeln für die große Anstrengung, die vor Ihnen liegt. Ein einfaches Beispiel ist die Reis-Kraftsuppe.

Reis-Kraftsuppe

Zutaten	Naturreis und Wasser, im Verhältnis 1:6
Zubereitung	Vier Stunden sanftes Kochen, als Medizin drei- oder viermal täglich eine Tasse zu sich nehmen.

Franz Huebotter³

Geburt und Wochenbett

Nach der Sichtweise der frühen Chinesischen Medizin kann das Kind erst auf die Erde kommen und die Frau zur Mutter werden, wenn die Frau und ihr Kind alle Jahreszeiten der Schwangerschaft durchlaufen haben, so wie ein Frühling erst nach dem Winter und ein Sommer erst nach dem Frühling kommen kann. Im Idealfall geschieht die Geburt, wenn die rechte Zeit gekommen ist. Ohne übermäßigen Schmerz und ohne äußeres Eingreifen, gleich einer Kastanie, die von allein vom Baum fällt, wenn sie reif ist. Das Shou Shi Bian meint hierzu:

Jedes Kind hat seinen eigenen Zeitpunkt für die Geburt. Wenn die Zeit gekommen ist, dann dreht sich der kindliche Körper in die Vertikale und der Scheitel drängt gerade dem Geburtstor zu, eine Menge Fruchtwasser fließt ab, der Unterleib ist gespannt, die Taillengegend schmerzt, der Anus wölbt sich vor, die Kreißende empfindet in der Mittel- oder Grundphalange der Mittelfinger einen lanzierenden Schmerz, das ist die rechte Zeit, dann darf man sich der Geburtsschüssel nähern und mit seiner Kraft das Kind unterstützen, so wird es recht geboren. (Franz Huebotter³)

Wenn ein Kind geboren ist, beginnt sein Frühling auf der Erde. Ein neuer Zyklus beginnt, das Kind wiederholt in den kommenden zirka 40 Wochen die Jahreszeiten der Schwangerschaft. Für uns bedeutet dieses Wissen, dass wir gezielt helfende Impulse in der Lebenswoche geben können, in der es eine Schwächung während der Schwangerschaftszeit gab. War beispielsweise Ihr Frühling der Schwangerschaft besonders turbulent, erwarten wir auch eine unruhige erste Zeit und können einen sanften, korrigierenden Reiz setzen.

Die Möglichkeiten der Chinesischen Medizin zur Begleitung von Schwangeren und Wöchnerinnen sind vielfältig. Als Therapeutinnen können wir im Wissen um die gesetzmäßigen Zyklen in der Zeit der Schwangerschaft für eine optimale Begleitung in kritischen Zeiten sorgen. Selbst bei chronischen Erkrankungen oder einer ungünstigen Vorgeschichte des Paares können mithilfe einer angepassten Lebensführung, Ernährung, chinesischer Pharmakologie oder mit Akupunktur große Heilerfolge erzielt und die Grundkonstitution des Kindes gestärkt werden.

Kraftsuppe für das Wochenbett

Damit die Zeit des Wochenbettes gelingt und Ihnen auf der Ebene des leiblichen Wohles die besten Voraussetzungen gegeben sind, empfehlen wir Ihnen eine Wochenbett-Kraftsuppe. Es ist erstaunlich, wie sich die Rezepte im Westen und Osten bezüglich der Wochenbettsuppe ähneln. Im europäischen Brauchtum der Rekonvaleszenz und zur Erholung nach einer Geburt gehört eine Hühnersuppe an die erste Stelle. Ebenso berühmt sind in China die Suppen mit Chinesischen Kräutern, Huhn und Gemüse – allerdings gibt es eine Besonderheit: Chinesische Kraftsuppen werden sehr lange gekocht!

Für westliche Menschen auf den ersten Blick unverständlich, ergibt sich dadurch in der Praxis ein überzeugender Effekt. Durch das lange Kochen entsteht eine Suppe voller Substanz und Energie. Interessant ist, dass die Zutaten selbst nach einer Kochzeit von vier oder fünf Stunden keinesfalls zerkocht sind. Dazu ist es wichtig, die Zutaten nacheinander in die kochende Suppe zu geben. Wenn Sie sich unten stehendes Beispiel anschauen, erkennen Sie die bekannten Elemente in der Reihenfolge der Jahreszeiten wieder. Die letzte Zutat entspricht mit dem Holzelement der Frühlingsenergie – dies steht für einen guten Start in diese erste Zeit mit Ihrem Kind.

Wochenbett-Suppe

Zutaten

Feuer

4 Liter kochendes Wasser plus 1 Esslöffel Thymian

Erde

1 Stück Sellerie, 4 kleine Möhren (oder 2 Pastinaken)

4 Kartoffeln (oder 2 Süßkartoffeln)

1 Teelöffel Liebstöckel (Herba levisticae)

Metall

1 bis 2 Knoblauchzehen

1 Prise Pfeffer

1 Stück frischer, geschälter Ingwer, etwa 1 bis 1,5 Zentimeter lang

Wasser

eine halbe Tasse schwarze Bohnen, die zuvor über Nacht eingeweicht und dann gründlich gewaschen wurden, bevor sie in diese Suppe kommen

Holz

zirka 2 Hühnerschenkel (bei viel Fett dieses entfernen) oder auch ein kleines Suppenhuhn

Zubereitung

Die Suppe wird nach sorgfältigem Hinzufügen jeder Zutat für etwa vier Stunden zugedeckt auf kleinster Flamme gekocht. Nach dem Kochen werden die Inhaltsstoffe entfernt und nur die Essenz getrunken.

Ruthild Schulze³

Kraftsuppen werden dreimal täglich warm in einer kleinen Schale eingenommen, entweder pur oder in Kombination mit etwas Getreide, wie Reis, Hirse oder Amaranth. Sollten Sie die Suppe vorgekocht und eingefroren haben, köcheln Sie diese nach dem Auftauen für wenigstens noch einmal zehn Minuten, die Einnahme einer durchwärmten Suppe verstärkt die Heilwirkung.



Sollte es bei Ihrer Geburt Komplikationen gegeben haben (Kaiserschnitt, hoher Blutverlust oder Ähnliches), wenden Sie sich bitte an eine Pharmakologin der Chinesischen Medizin. Sie kann in einer individuellen Rezeptur Kräuter kombinieren, welche allein oder in der Kraftsuppe gezielt auf Ihr Problem einwirken (siehe unter anderem Therapeutenliste der Arbeitsgemeinschaft für klassische Akupunktur und traditionelle chinesische Medizin: www.agtcm.de).

Wir haben uns hier auf jene Aspekte beschränkt, die Sie selbst gemeinsam mit Ihrem Partner aktiv erfahren und gestalten können. Es lohnt sich, denn wie eine Chinesin kürzlich sagte:

Es waren nur zehn Monate der besonderen Lebensweise für mich, aber für mein Kind hat es eine lebenslange Wirkung. (Ye Qing, April 2006)

Der chinesische Name für Schwangerschaft ist im Volksmund »Glück haben«, bei uns kennen wir den Ausdruck »guter Hoffnung« oder »gesegneten Leibes« sein. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen, dass Sie diese Zeit als besondere genießen dürfen und sich in einem friedlichen Wochenbett gut erholen können.

Literatur

1. Böger H, Kotte G: Das Wochenbett in der Chinesischen Medizin. Teil II: Deutschland. Hebammenforum 5/2006, S. 370-372
2. Elias J, Ketcham K: Traditionelle Chinesische Medizin. Selbstheilung mit den Fünf Elementen. 5. Auflage. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien 2003
3. Huebotter F: Shou Shi Bian. Ein chinesisches Lehrbuch der Geburtshilfe. Urban & Schwarzenberg, Berlin 1913
4. Huebotter F: Die Sutra über Empfängnis und Embryologie. Verlag Asia Major Leipzig/Tokio 1932
5. Kotte G: Stress in der Schwangerschaft aus dem Blickwinkel chinesischer Medizintexte und Praktiken. In: Noll A, Kirschbaum B (Hrsg.): Stress-Management und Chinesische Medizin. Elsevier, München 2006
6. Lu HC: A Complete Translation of Yellow Emperor's Classics of Internal Medicine. Blaine 1990
7. Lu Y: Schwangerschaft und Geburt im alten China. Curare. Zeitschrift für Ethnomedizin. Sonderband 8, 1995, S. 187-200
8. Needham J: Science and Civilisation in China. Vol. 6. Cambridge 2000
9. Nilsson L: Ein Kind entsteht. Mosaik Verlag, München 1990
10. Sadler TW: Medizinische Embryologie. Thieme, Stuttgart 2003
11. Schneider K: Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde. Joy-Verlag, Sulzberg 1999
12. Schulze R: Akupunktur in vorhimmlichen Zeiten. Hebammenforum 3/2006, S. 205-208
13. Schulze R: Chinesische Medizin in der Geburtshilfe für Hebammen. Unveröffentlichtes Unterrichtsmanuskript. Berlin 1998
14. Seifert C: Die Fünf-Elemente-Küche. Knauer, München 2005
15. Whitlock B: Chinese Medicine for Women. Spinifex Press, Melbourne 1997
16. Wilhelm R: I Ging. Text und Materialien. 18. Auflage. Eugen Diederichs Verlag, München 1993

Abbildungen

Schwangerschaftsscheibe
»Wanderung durch den Vorhimmel«
von Ruthild Schulze, Berlin 2003,
zu beziehen über Zieten-Apotheke,
Großbeerenstr. 11, 10963 Berlin,
www.zietenapotheke.de
Fotos: Gesine Krüger

Autorinnen

Karin Huber Borrassch, Dozentin und
Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten
Chinesische Pharmakologie und
Klassische Akupunktur, Ravensburg,
karinhuber.tcm@t-online.de
Gudrun Kotte, Sinologin und Dozentin,
Berlin, gudrunkotte@gmx.de
Ruthild Schulze, Dozentin und Heilpraktikerin
mit Schwerpunkt Chinesische
Medizin, Berlin, ruthild.schulze@freenet.de

