**„Lecker und Gesund – wir kochen nach der Chinesischen Ernährungslehre** „ November 2019

Was ist **Essen**? Wozu machen wir das?

„Wissen, was ich tue, um zu tun, was ich will.“ Prinzipien verstehen!

Was bedeutet **Nahrungsmittel/Lebensmittel**? Das hat mit nähren und mit Leben zu tun. Substanz, Geist und Seele sollen durch das Essen genährt werden. Unsere Körperwärme (ca. 37 Grad) hilft, die Nahrung zu transformieren. Der Antrieb, Dinge zu tun, wird vom Körper aus der Nahrung herausgefiltert.

Es geht darum, wie wir satt werden. „Fast food“ (Geld sparen, Zeit sparen) = „fast death“. Essen, damit der Magen schnell voll ist, macht krank. Billiges Essen bedeutet, auch in mir drin ist es billig.

Wie kann ich leben ohne Leben (Bio)? Leben – das heißt: glücklich und zufrieden sein und für andere Gutes tun.

Es gibt in den Supermärkten „Europa-zertifizierte“ Bio-Waren. Die sind aber nur halb so gut und oft teuer als im Bioladen. Es lohnt sich der Vergleich mit dem Sprit fürs Auto. Nehmen wir da den billigsten Kraftstoff?

Ausnahmen (z.B. Currywurst …) sind erlaubt! Und als Gast esse ich mit Respekt und Dankbarkeit, egal was es gibt. Wir sind keine hundertprozentigen Heiligen. Das setzt unter Druck!

Essen ist mein „Sprit“. Der Körper reagiert sonst mit Krankheit, mit nicht mehr funktionieren. Essen ist die Grundlage unserer Leistungsfähigkeit, ist Lebensgrundlage. Deswegen achten wir das Essen und sind dankbar dafür.

Essen geht direkt nach innen in den Verdauungstrakt. Künstliches kennt der Körper nicht und verdaut es auch nicht, was zu Krankheit führt. Daher Vorsicht vor Fertigmischungen (leider auch bei vielen Bäckern) und Zusatzstoffen.

Essen gehört zum Erdelement und das wird vertreten durch MaMi (Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse). Es hat eine irdische Qualität: Jing, Materie, Substanz, etwas Greifbares. Es muss Spaß machen und Freude bereiten. Nichts essen, weil es gesund ist. Es muss mir schmecken! Trotzdem Neues ausprobieren, um die Qualität zu entdecken. Aber es geht nicht nur um das Schmecken, es muss auch im Körper etwas bewirken.

Wichtig ist auch, die Freude bei der Zubereitung. (Bild der italienischen Mama singend am Kochtopf)

Das Frühstück sollen wir schweigend zu uns nehmen. Mittags und abends ist es wichtig, gemeinsam zu essen (Aspekt der Erde). Kein Geschäftsessen! Keine Probleme diskutieren beim Essen! Aber einladen und sich einladen lassen. Gemeinsam essen, trinken, lachen, erzählen, singen, tanzen, ausgelassen sein.

Daoisten: „Alles im Leben ist einfach.“ Aber nicht alles ist unbedingt einfach umzusetzen.

Liu: „Was über Nacht steht, ist zu viel Yin. Und daher nicht gut. (Das stimmt bei Eintopf aber nicht.)

Keine Tiefkühlsachen! „Eiskalt, SCHOCKgefrostet“ – das ist nie positiv gemeint in unserem Sprachgebrauch. Als erklärendes Bild: Ich stehe mit einem Fuß auf der Herdplatte und mit einem Fuß im Eisschrank und habe dann eine Durchschnittstemperatur. Das kann nicht sein! Außerdem braucht der Körper Unmengen an Energie, um z.B. Eis auszugleichen.

Konservierungsmethode: Einkochen oder die Suppe im Glas umdrehen und so länger haltbar machen im Kühlschrank.

Im Winter esse ich anderes als im Sommer, da ich Kälte aus dem Körper bringen muss und das Yang-Qi stärken will.

Wenn du kannst, iss so vielfältig wie möglich, egal ob es um Gemüse oder Milchprodukte, um Gewürze oder Suppen etc. geht.

Es gibt ein Ideal, aber wenn wir es nicht erreichen, ist auch alles gut. Je mehr wir uns jedoch davon entfernen, desto mehr Probleme gibt es.[[1]](#footnote-2)

Vorsicht vor zu vielen Zusatzstoffen. Zucker ist ein Gift, aber ab und zu mal kein Problem und ist andererseits im Kaffee wichtig, um ausgleichend den Körper zu befeuchten.

Menschen, die nicht in ihrer Mitte sind, die nicht geerdet sind, lassen sich leichter beeinflussen.

So versucht die Industrie, uns aus unserer Mitte zu bringen und so Einfluss zu nehmen.

Die Ernährungspyramide wurde erfunden in den USA, um den Bauern zu helfen, mehr Getreide zu verkaufen.

Der BMI wurde von einer Versicherung erfunden, da dann Menschen höhere Tarife bezahlen mussten, wenn sie der Norm nicht entsprachen. Ernährung der Industrie ist immer auch politisch.

Über das Essen bilden wir eine Form, die wir erhalten wollen. Je nach Ernährung verändert sich das.

Durch die (künstliche) Form der Ernährung verändert sich unsere Sicht.

Aber wir sind eingebettet in natürliche Prozesse und müssen das erhalten.

Generell müssen wir vorsichtig sein mit Kälte.

Achtung: nun nicht überstürzt in etwas anderes gehen!!!

**Kälte** Die mag unser Körper nicht. 95% aller Erkrankungen sind Kälteerkrankungen. Symbolisch entsteht durch Kälte ein Sumpf. Das sind die Ablagerungen im Körper, die alles erschweren.

Kälte macht langsam, starr und zieht zusammen.

Die äußere Kälte kommt im Winter auch in den Körper, wenn wir bei offenem Fenster schlafen. Das Yang-Qi, das alles bewegt, zieht sich in der Nacht ins Innere zurück, damit ist die Peripherie ungeschützt. Ist das Yang-Qi schwach, sind wir angreifbar von äußeren Attacken, auch verbal.

Die Kälte kann in den ungeschützten Körper eindringen und sich dort sammeln, was zu einer Blockade führt. Dieser „Eisklotz“ entsteht in irgendeiner Körperzone (Hüfte, Knie …..). Das Qi, das durch diesen Bereich will, reibt sich an der Blockade. Dadurch entsteht Hitze, die sich dann auch noch weitere Plätze sucht und zusätzliche Probleme verursacht. Das meiste, was wir an Hitze erleben, ist keine wirkliche Hitze, sondern leere Hitze.

Äußere Kälte entsteht auch durch falsche Kleidung – bauchfrei im Winter = Attacke in dem Bereich!

Auch das Kreuzbein ist ein Kältetor. Die Kälte geht dann in alle Knochen.

Kälte ist der Hauptgrund, wenn Frauen nicht schwanger werden können, lässt sich aber gut behandeln. Wärme pflegen!

Kälte führt zu Verdauungsstörungen.

Durch deine Essenswahl erkennst du, was du bist, nicht was du brauchst.

Innere Kälte wird durch Essen und Getränke, aber auch psychisch erzeugt. Kälte im Gefühlsleben!

Unsere Art zu leben erzeugt durch Shen Kälte im Innern.

Begierden erzeugen Emotionen.

Zu viele Emotionen führen zu innerer Hitze. Die Folgen: das Blut wird heiß und trocknet. Es entsteht Wind und es entstehen „Löcher“, da die Substanz schlecht wird. Das führt zu Herz-/ Kreislauferkrankungen.

Emotionen sind 10 mal schneller in ihrer Wirkung als Essen und Trinken.

Ich kann Kälte mit Wärme bekämpfen. Aber aus der Wärme darf keine Hitze entstehen!

Therapie: **Tee**  Aber Vorsicht, jeder Tee hat eine bestimmte Wirkung. Wenn ich den jeden Tag trinke, wird das kontraproduktiv. Heißes Wasser dagegen ist neutral.Anis-Fenchel-Kümmel oder Anis-Fenchel-Kardamom regen den Verdauungstrakt an.

Yogi-tee wirkt stark erhitzend und sollte daher mit Milch (da kühlend) getrunken werden. Aber auch das nicht jeden Tag. Es würde zu Magenhitze führen.

Ingwerwasser: Ingwer wirkt heiß und scharf und wirkt auf Lunge und Magen. Das ist gut, aber nicht jeden Tag und nicht einen Liter trinken.

Alles kann Gift sein. Das ist nur eine Frage der Menge. Daher wechseln und vielseitig sein!

Aus innerer Kälte resultiert Yangmangel. Aber das Yin muss bewegt werden, also Knochen, Blut, Organe. Die Prozesse brauchen Yang. Jeder Bildschirm – egal wie groß – raubt Yang. Dann fehlen Qi und Flüssigkeiten (=Yin-Qi). Der PC-angriff erfolgt auf Augen, Ohren, Nacken, Schultern, dem Übergang vom Nacken zum Gehirn. Wer schon im Büro acht Stunden vor dem Bildschirm sitzt, sollte privat keinen Bildschirm mehr nutzen. Ansonsten raubt er sich die vorgeburtliche Energie.

Viele Erkältungen sind Reinigungsprozesse. Das fördern wir mit Wärme und Bettruhe. Wir wollen das gesamte Immunsystem stärken.

„**Schlaf** ersetzt das Krankenhaus.“ Der Hauptgrund für Schlafstörungen sind Begierden, Urteile, Erwartungen, Besitzen-wollen, Perfektionismus, nicht mehr loslassen können.

Nachts sollen wir alles loslassen. Der Geist wird leer von allem, was wir erlebt haben. Sonst funktioniert „der Laden“ nicht. Schlaf ist Yin. Die Stunden vor Mitternacht sind Yin (das zweite Yin beginnt um 18 Uhr) und zählen beim Schlaf daher doppelt. Das zweite Yin ist intensiver als das erste Yin (ab 12 Uhr), das noch vom Yang begleitet ist.

Das Nierenqi wird ohne Schlaf mengenweise verbraucht, die vorgeburtliche Energie leert sich. Aber alles, was wir machen, sollte der langen Bewahrung dieser Energie dienen.

Die Nieren sind mit zwei Batterien vergleichbar: die eine Niere enthält das vorgeburtliche Qi, das wir so lange wie möglich erhalten wollen. Die andere enthält das nachgeburtliche Qi, das wir u.a. durch Nahrung immer wieder auffüllen können. Bei starker Belastung ist das schnell verbraucht. Dann schaltet der Körper um auf die vorgeburtliche Energie und verbraucht sie. Das wirkt sich negativ auf Lebensdauer und -qualität aus.

Wenn ich nicht kläre, was ich erlebt habe, verlagere ich schnell die Problematik auf ein anderes Feld, z.B. Sport, Ernährung. Ich muss stattdessen das Trauma des Geistes/der Seele lösen, sonst geht es runter auf die Qi-ebene. Es zeigen sich dann Symptome, die in westlicher Medizin nicht nachweisbar sind, wohl aber in der chinesischen Medizin. Von der Qi-ebene verlagern sich dann die Probleme auf die Körper-ebene. Dann ist es zu spät. (youtube „Vererbte Narben“)

Wir müssen unsere Verhaltensweisen ändern!

Feinde sind Kälte, Wind, Feuchtigkeit (feuchte Kälte), aber auch zu große Hitze.

**Ernährung bei Kindern**

Ab ca. 6 Monaten alles essen, alle Arten von Gemüse, Fisch, Obst ….. Mit dem bitteren Geschmack anfangen. Die anderen Geschmäcker sind süß, sauer, salzig, scharf und fade.Je breiter die Auswahl, desto stärker wird der Verdauungstrakt und das Immunsystem. Je mehr variiert wird, desto besser.

!!! Mit Orangensaft und Eis werden Kinder auf Kälte trainiert und das schadet dem Verdauungstrakt. Der wird in den ersten 7 Jahren ausgebildet. Zuviel kalte Sachen, zu viel Saft führen zu Durchfall.

So lange es geht ohne Süßigkeiten klarkommen.

**Kochen**

**Achtung:** Induktion arbeitet wie Mikrowelle mit schädlichen Wellen. Diese erhitzen und zerstören zuerst den Kern der Nahrung, da die Hitze von innen nach außen arbeitet. Gasflamme und Hitze vom Ceranfeld öffnen von außen nach innen. Ich nehme dann beim Verzehr den wichtigen Kern der Nahrung auf.

Kochen entlastet die Verdauung. Damit steht dem Körper die Energie für andere Vorgänge zur Verfügung.

Zu viel Salz löst normale Zellen, löst Jing auf und scheidet das aus. Es schwemmt Gutes aus und löst die Knochen auf. Ein wenig Salz hingegen nährt.

Man nimmt Drogen, wenn man die Realität nicht sehen will. Auch Alkohol und Zucker gehören zu diesen Drogen.

**Gerichte**

**2 Suppen mit Fleisch:** Beinscheibe; Suppenknochen und –fleisch Das Fleisch darf nicht vorher eingefroren gewesen sein. Das bedeutet 70% Verlust der Energie. Das Fleisch mit kaltem Wasser aufsetzen, zwischendurch den Schaum abnehmen und alles im Idealfall fünf bis sechs Stunden köcheln lassen. Dabei gibt das Fleisch seine Energie in die Suppe ab.

**2 Suppen mit Bohnen:** Bunte Riesenbohnen; Bunte Hülsenfrüchte (beides z.B. von „Davert“) Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Das Wasser am nächsten Tag abgießen, die Bohnen gründlich waschen und mit Wasser bedeckt eine Stunde köcheln lassen. Gemüse und Gewürzmischung zufügen und mit Kardamom, Kümmel, Salz, Zitronensaft, Salbei, Pfeffer abschmecken.

Den Suppen, Porree, Fenchel, Möhre, Sellerie, schwarzen Rettich, Champignons, Zwiebeln, Tomaten, Salbei zufügen, ebenso die Hälfte der gekochten Bohnen zur Fleischsuppe und umgekehrt Gemüse zu den Bohnen. Salz bei Bohnen erst ganz zum Schluss zugeben, sonst werden sie nicht weich.

Möhren diagonal oder als große Dreiecke schneiden, damit möglichst lange Schnittflächen entstehen.

**Gemüse aus dem Backofen:** Möhrenund Fenchel klein schneiden und aufs Blech geben und entweder mit Salz und Olivenöl oder mit Zimt (oder Vanille, die eine Leichtigkeit bringt) und Butterflocken versehen. (200 Grad Umluft) Möhren sind das Ginseng der Gemüse, aber sie gehen auf eine andere Ebene als z.B. Lammfleisch, auch wenn die Wirkung ansonsten gleich ist.

**Gewürzmischung für die Suppen:** Ingwer (nicht schälen, möglichst lange Schnittflächen), Zwiebeln, Lauch in Öl (z.B. mediterranes Bratolivenöl) anbraten und kurz mit Anis, Fenchel, Kardamom rösten, evtl. einige Walnüsse (gut für Nieren und Gehirn). Diese Mischung statt Brühwürfel in die Bohnengemüsesuppe geben, um Aroma zu erreichen. Ich kann auch mit Miso den salzigen Geschmack in die Gerichte bringen. Im Winter brauchen wir immer ein bisschen Salz für die Nieren.

**Süßkartoffelpürree:** Süßkartoffeln mit Wasser aufsetzen und kochen. Einen Großteil des Wassers lassen und entweder Sojamilch + Zimt (kann durch Vanille oder Muskatnuss ersetzt werden) + Salz beim Stampfen zugeben oder Milch + Butter +Kurkuma + Kardamom + Salz.

**Linsen:** Belugalinsen in Wasser kochen, kleingeschnittene Feigen und Datteln zugeben, mit Kurkuma, Kardamom, Kümmel, Salz, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Man könnte auch frische Petersilie oder frischen Koriander oder Porree oder Frühlingszwiebeln zugeben. **Einfach ausprobieren!!!** Es wären auch rote Linsen möglich gewesen, aber man kann die Farbe der Jahreszeit anpassen.

**Fleischpfanne:** Hähnchenfleisch kleinschneiden, mit Ingwer, Tomaten, Salz und (frischen) Salbei anbraten. Hähnchen hat sehr starke Yangpower.

**Frühstück:**

**Obst:** Äpfel und Birnen (befeuchten im positiven Sinne und sind kühlend, was wir zum Auffüllen von Blut und Säften brauchen), Datteln, Walnüsse, Feigen, Kardamom, Zimt in Olivenöl oder in Ghee und mit wenig Wasser bei geschlossenem Deckel dünsten. Es können Rosinen hinzukommen, die wärmend wirken. Nüsse sind Jing-Nahrung, aber im Übermaß schwer verdaulich (5 am Tag).

Im Hochsommer kann Obst pur gegessen werden, jetzt nur wenig und so leicht verdaulich wie möglich.

Gut sind auch Apfelmus (oft mit Zuckerzusatz!) oder Apfelmark (ohne Zucker) oder eine Apfel-Rhabarbermischung.

**Brei:** Maisgrieß + Vanille/oder Zimt + kalte Milch aufkochen, 15 Minuten quellen lassen und später Honig (und Zimt) zufügen. Den Honig nicht kochen!

Jeglichem Brei kann man auch gutes Kakaopulver zugeben. Der bittere Geschmack ist gut fürs Herz. Kakao ist bitter-kühlend und baut das Blut auf. Wenn Schokolade, dann 80% Kakao.

**Pfannkuchen:** Reismehl, Milch, Eier, Vanille, Zimt, Honig Die Mischung eine Zeitlang schnell schlagen, damit sie fluffig wird. In Öl oder Butter oder Ghee braten.

Sie eignen sich als Frühstück oder auch als Nachtisch.

Dunkel und schwarz wandern zur **Niere**, die im Winter gestärkt werden möchte. Es ist die beste Zeit dafür.

Die Niere ist die untere Quelle der Flüssigkeiten, daher ist die Blase ihr Partner.

Die Niere ist zuständig für „Atomenergie“. Die Hitze geht dann zur Gallenblase, die den Verdauungstrakt befeuert. Wichtig dafür ist, dass der Unterleib warm ist.

Eine der Hauptfunktionen der Niere ist es zu speichern. Angst löst diese Speicherung auf. Das ist zu erkennen an der entsprechenden Blasenreaktion. Aber auch im Alter wird es schwieriger festzuhalten und zu bewahren – den Urin also zu halten. Die Hauptemotion, die die Niere schädigt, ist Angst. Es kostet den Körper dann Unmengen an Qi.

Die Niere kontrolliert die Knochen, zu erkennen an Gelenkproblemen.

Sie kontrolliert auch das Gehirn.

Wir können die Nierenkraft stärken durch länger schlafen und durch mehr Ruhe. Daher sind Pausen wichtig.

Das vorgestellte Kochen stärkt Nieren –Yang und Nieren-Yin. Wenn draußen höhere Kälte herrscht, brauche ich mehr Substanz. Die erhalte ich durch Kraftsuppen, aber auch durch Hülsenfrüchte. Diese sind neutral und werden deswegen mit erwärmenden Gewürzen gekocht. Möhren und Fenchel sind wärmend, aber nicht genügend Jing-fördernd.

Das Kochwasser der Bohnen zusammen mit den pürierten Bohnen (oder auch alleine) durch ein Sieb geben. Das ist ein Krafttrunk für die Nieren.

Niere: Therapiegeschmack: sauer

Botschaftsgeschmack: salzig

**Hinweise zum Kochen**

Aufläufe sind wärmend und nährend, auch Fleisch hat diese Eigenschaft.[[2]](#footnote-3)

Schmoren/lange im Topf braten ist im Winter gut.

Ruhig auch mal im Winter Bio-Schwein essen, denn es ist sehr Yin-haltig.

Wild, Lamm, Gans fördern das Yang. Rind wirkt ausgleichend und neutral.

Bis zu zweimal Fleisch in der Woche, wobei es dann ein Siebtel der Mahlzeit ausmachen sollte, genau wie Fisch.

Wer kein Fleisch isst, braucht dann ein sehr wärmendes Essen z.B. durch Aufläufe.

Sellerie ist sehr gut für die Lunge und schützt vor äußerem Wind.

Angelikawurzel ist ebenfalls gut, muss aber nach dem Kochen wieder herausgenommen werden. Sie erwärmt, bewegt und tonisiert das Blut.

Auch Süßholz nimmt man wieder heraus. Es harmonisiert jedes Essen.

Nachtisch: Keiner!!!

s. Frühstücksideen

Espresso

Kräuterlikör

Alkohol wirkt erwärmend und hat eine Leichtigkeit.

Zu gutem (!) Bratöl, wenn es erhitzt wird, etwas kaltes Wasser zugeben. Verschiedene Öle ausprobieren und auch gute Butter, Ghee, gute Fette. Tipp: Film über Butter (Biobutter, Supermarktbutter) im Internet.

Auch Gewürze und Süßmittel wechseln!

Hirse anrösten, dann geht sie von neutral zu wärmend. Sie geht zu „MaMi“ und wirkt gegen Feuchtigkeit. Dann für einen Brei nicht zu viel heißes Wasser (heiß, da ich nicht Hitze löschen will) zugeben und kochen.

Getreide und Wirkung auf:

Reis – Lunge, Mais – Erde, Hafer – Feuer und Erde, Roggen – Niere, Dinkel und Grünkern – Leber

Eis und seine Kälte machen den Magen taub. Esse ich es als Dessert, hüllt es das Essen ein und verhindert die Bearbeitung.

Vor oder nach dem Essen trinken, nicht während der Mahlzeiten, da das die Verdauung stört.

Das meiste heiße Wasser zwischen 15 und 16 Uhr trinken. Und nicht die Niere „ersäufen“ in Wassermengen.

Bin ich müde nach dem Essen, habe ich für mich Falsches gegessen oder ich habe einen schwachen Verdauungstrakt.

Getreide kochen! Das ist bei Brot nicht der Fall. Die Hefe wirkt (wie auch Mineralwasser mit Kohlensäure) aufblähend. Brot ist oft zu feucht, deshalb nur wenig einsetzen.

**Einstellungen**

Mich vorbildlich ernähren hilft bei der falschen Einstellung nicht. Ein Kleingeist kann Inhalt austauschen, bleibt aber Kleingeist. Dieser („so muss es sein“) wird sich in der Ernährung widerspiegeln. Ich muss lernen, mich zu öffnen!

Einfach nur machen, hat keine Wirkung, da das HERZ nicht versteht, was das soll.

Du kannst nicht mit Gedanken die Gedanken heilen und nicht mit dem Geist den Geist.

Die Psychotherapie arbeitet nur mit dem Geist, Qigong jedoch mit dem ganzen System.

Du musst verstehen, was Leben bedeutet. Wenn ich ein Problem habe, muss ich mit allen drei Ebenen (Geist, Qi und Körper) arbeiten.

Wir fokussieren, weil wir ausblenden statt offen zu werden und statt zu sehen, was ist.

Nicht einfach von einem (Vitaminen und Mineralstoffen) zum anderen (Qi und Blut) wechseln. Man bleibt dann genauso engstirnig. Das, was das Herz braucht, ist Liebe!

Die Chinesen sprechen von der Wissenschaft vom Leben und der Natur.

Kuck doch mal, was du isst!!!

Das Leben verstehen als eine Reise. („Enjoy the trip.“) Mach dir keine Gedanken, was in der Zukunft geschieht. Kontrolle blockiert nur das Qi von Gallenblase und Leber.

Auch die Ernährung offen halten. Die Möglichkeit der Lebendigkeit erhalten. Keine Enge durch Tabellen und genau festgelegte Rezepte.

Das erste Prinzip ist immer, mich selber in Frage zu stellen. Betrachte, wie du die Welt lebst. Betrachte die Welt anders, tausche nicht aus, sondern ändere den Blickwinkel.

Einmal verstanden heißt nicht, dass das so bleibt. Kein Mensch ist heilig. Also brauche ich auch nicht zu versuchen, so zu sein. KEIN DOGMATISMUS ! Nimm es heiter und probiere! Keine anderen belehren, sondern nur antworten, wenn ich gefragt werde.

Ruhe bewahren, sich nicht mit der Welt reiben und nicht mit dem Leben anlegen. Ohne Absicht das tun, was gemacht werden muss.

**Fazit:** Mit Liebe kochen, viel variieren, alles in Maßen und mit Abwechslung essen und es sich schmecken lassen.

**Übung: Bauchmassage (Sie behandelt alle Verdauungsprobleme.)**

Die Hände aneinander reiben, genauer gesagt die Laogongpunkte, nicht die Finger, bis sie heiß sind und sie dann auf den Bauchnabel legen.

Wiederholen. Danach links hoch beginnend auf dem ganzen Bauchraum kreisen.

Die Richtung ändern.

Richtung und Hände mehrfach wechseln.

Wieder auf dem Bauchnabel enden und nachspüren.

Diese Übung vor dem Essen oder nach dem Essen oder nach einer schweren Mahlzeit oder morgens oder abends vor dem Schlafengehen durchführen, so lange, wie man möchte. Sie regt den Verdauungstrakt an und wirkt reinigend und fördernd.

1. [↑](#footnote-ref-2)
2. [↑](#footnote-ref-3)