

# YIN AUFBAU

## WIE'S GEHT!

Yang, das ist die Zündung. Yin, das ist der Benzin, das ist das Öl. Unser Motor braucht alle Aspekte, um reibungslos zu funktionieren. Fehlt uns der Benzin, bewegen wir uns nicht von der Stelle. Fehlt uns das Öl, laufen wir heiß, der Motor nutzt sich ab. Ein Yin Mangel in unserem System kann viele Gesichter haben, drückt sich aber meist durch Mangel- und Hitzezustände aus. Am schnellsten beeinträchtigt ist der Schlaf. Denn Yin, das ist auch die Ruhe und die Nacht. Daher ist es wichtig, rasch und konsequent dagegen zu steuern.

### WAS NICHT AM SPEISEPLAN STEHEN SOLLTE

Diese Lebens- und Genußmitteln sollten für eine Zeitraum von vier Monaten stark reduziert oder überhaupt gemieden werden.

- Kaffee, grüner Tee, schwarzer Tee
- hochprozentiger Alkohol
- Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Schittlauch...
- scharfe und heiße Gewürze wie Thymian, Rosmarin, Chili, Pfeffer, Zimt, Ingwer...
- scharfes Anbraten, Grillen, Lammfleisch...
- kühlende und verschleimende Milchprodukte wie Joghurt, Topfen, Milch, Frischkäse...
- thermisch kühle Nahrungsmittel wie Tomaten, Gurken, Südfrüchte...
- „trockene“ Lebensmittel wie Knäckebrot, Toast, Knabberwaren...

### WAS BEIM LEBENSSTIL ZU BEACHTEN IST

Auch der Lebensstil kann dazu beitragen, das Yin zu „verletzen“. Aktivität ist yang. Ruhe ist yin.

- Regelmäßiger und ausreichender Schlaf
- keine konzentrierte Bildschirmarbeit abends
- nicht in der Nacht vom Bildschirm lesen, nicht in der Nacht lernen
- keine Tätigkeiten, die übermäßiges Schwitzen hervorrufen (intensiver Sport, Sauna...)
- keine übermäßige Stressbelastung
- nicht oder deutlich weniger Rauchen

### WAS AM SPEISEPLAN STEHEN SOLLTE

Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig. Sehr wirksam sind alle möglichen Formen von Suppen oder Kompotten, aber auch andere Zubereitungsmethoden mit viel Flüssigkeit wie Eintöpfe.

- regelmäßiger Verzehr von Kompotten oder Fruchtmusen (eingekocht)
- regelmäßiger Verzehr von Hülsenfrüchten
- regelmäßiger Verzehr vom dunkelgrünem Blattgemüse wie Spinat, Mangold...
- regelmäßiger Verzehr von Fisch, am besten in Fischsuppen
- regelmäßiger Verzehr von Weizen (Vollwertig, kein Auszugsmehl), Polenta, Bulgur, CousCous...
- regelmäßig hochwertige Eiweißquellen wie Nüsse (am besten schwarzer Sesam), aber auch Eier oder eiweißreiche Getreide wie Hafer oder Quinoa
- kalt gepresste Öle aus kleinen Samen wie Sesamöl, Hanföl oder Kürbiskernöl, aber auch Butter...
- Eines der besten Tonics aus unserer traditionellen Küche: Die gute alte Marksuppe (Rezept siehe nächste Seite). Am besten dreimal täglich eine kleine Tasse für 14 Tage als Tonicierungskur.
- Und: Hin und wieder darf und soll es sogar Kuchen sein (Vollwertig, keine raffinierten Mehle oder Zucker). Oder Kaiserschmarrn.

## DIE ULTIMATIVE KNOCHEN-SUPPE

- 500g Suppenknochen  
(Rind, unbedingt biologische Qualität)
- 2 Bund Suppengemüse
- 2 Zwiebel
- 1,5l Wasser
- Lorbeerblättern, Wacholderbeeren,  
Pfefferkörner und Pimentkörner
- Ein guter Schuss Essig

**ZUBEREITUNG:** Knochen einmal aufkochen und dann kalt abwaschen. Mit frischem Wasser aufstellen, dann Suppengemüse dazugeben. Zwiebel mit der Schale halbieren und die Schnittseite in einer Pfanne dunkelbraun anrösten und zur Suppe geben. Mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Pimentkörner einmal aufkochen, anschließend den Schuss Essig (hilft die Inhaltsstoffe aus den Knochen zu lösen) dazugeben und mit Deckel leicht köcheln lassen. Immer wieder den entstehenden Schaum abschöpfen. Je länger die Suppe köchelt, desto intensiver wird der Geschmack. Die Suppe kann bis zu 24h geköchelt werden, in diesem Fall immer wieder Wasser nachgießen. Am Schluss abseihen. Die Suppe kann je nach Geschmack mit unterschiedlichen Einlagen serviert werden. Eine zusätzliche aufbauende Wirkung erzielt man zum Beispiel mit: Markknödeln, Leberknödeln oder Milzschnitten. Aber auch mit Gemüse wie Karotten, Kohl, Pastinaken oder Lauch (einfach im Fond weichkochen) ist diese Suppe ein hochwertiges Stärkungsmittel. Der Fond kann auch klar getrunken werden.

## UNTERSTÜTZEND EINNEHMEN

Neben der Ernährung und dem Lebensstil haben sich folgende Kräutermischungen sehr bewährt und können den Blut Aufbau maßgeblich unterstützen.

- YIN ROOT:** Fertige Kräuterpresslinge auf Basis einer TCM Rezeptur. 3 x 3 bis 6 Presslinge, täglich vor dem Essen, 120 Tage lang. An der International Academy for Hara Shiatsu erhältlich.
- KRÄUTERTEE** zum Yin Aufbau mit westlichen Kräutern (Tagesdosis)\*: Johanniskraut (5g), Melissenblätter (5g), Hopfen (6g), Lavendelblüten (5g), Baldrianwurzel (6g). 14 Tage täglich 3 Tassen. Dann eine Woche Pause, dann wieder 14 Tage trinken.

\* Rezept nach Dr. Florian Ploberger

## ZU BEACHTEN

Yin Mangel ist vor allem durch den Lebensstil bedingt. Die Hauptursache für einen Yin Mangel liegen in Überaktivität, Stress und Schlafproblemen, in der Ernährung, aber auch in den Emotionen. Ob Angst, Ärger oder Trauer: Alle intensiven Emotionen knabbern am Yin. Wie auch schwere Krankheiten. Oder der natürliche Alterungsprozess.

Die effektivste Kur für einen Yin Mangel ist: Urlaub! Daher: Nehmen Sie sich vor allem eine Auszeit. Ideal wäre ein Minimum von drei Wochen. Zum Auftanken und wirklichem Erholen. Tun Sie es. Es ist wichtig. Yin Mangel ist keine Kleinigkeit.

## SYMPTOME EINES YIN MANGELS

Yin Mangel ist ein sehr ernstzunehmender Zustand, der sich in vielerlei Symptomen ausdrücken kann.

- Schlafstörungen mit unruhigem Schlaf, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Nachtschweiß
- Innere Unruhe und Anspannung, Nervosität und Gereiztheit
- Trockenheit von Haaren, Nägeln und Haut., trockene oder rissige Lippen, trockener Hals (vor allem Nachts). Trockene Kehle mit Durstgefühl, chronischer Halsschmerz...
- Hitze bis hin zu Hitzewallungen, heiße Hände und / oder Füße, leicht erhöhte Temperatur...
- Ohrensausen, Schwindel, Kopfschmerzen
- Chronische Rückenschmerzen mit Abnützungerscheinungen
- Verminderte Harnausscheidung, sehr konzentrierte Urinfarbe und Geruch, Neigung zu Verstopfung
- Auszehrung, Abmagerung

[www.mikemandl.eu](http://www.mikemandl.eu)

++ ARTIKEL ++ BLOG ++ PUBLIKATIONEN ++



[www.facebook.com/mike.mandl](https://www.facebook.com/mike.mandl)

[www.instagram.com/mikemandl](https://www.instagram.com/mikemandl)

[mikemandl@me.com](mailto:mikemandl@me.com)