

Transcript

## **Folge 11: 24 Jieqi**

QING MING (清明), Hell und Klar, 5./6. April

*[Intro] Willkommen zur „Story to Go“ - 24 Jieqi (二十四节气), die Podcast Reihe „24 Abschnitte des chinesischen Kalenders“.*

**KANG Wei:** Hier spricht KANG Wei. Zu diesem Thema habe ich Frau Nelly Ma eingeladen. Frau Ma war lange Zeit Dozentin an der Uni Passau und agiert bei uns seit vielen Jahren für Workshops und weitere kulturelle Veranstaltungen. Sie hat unter anderem diverse Bücher über kulturelle Sitten und Bräuche in China und das Chinesisch-Lernen mitgeschrieben. Nihao Frau Ma.

**Nelly Ma:** Nihao KANG Wei. Willkommen in der Podcast-Reihe “Die 24 Jahresabschnitte”. Ich begrüße herzlich alle, die dabei sind.

**KANG Wei:** Die Unesco hat Chinas „24 Jahresabschnitte“ in die Liste des immateriellen Weltkulturerbes aufgenommen. Wir empfinden es für wertvoll, das Verständnis dieses Kulturguts in unserer Reichweite zu vertiefen.

Frau Ma, würden Sie uns die 24 Jahresabschnitte gerne zuerst etwas erläutern? Was heißt Jieqi?

**Nelly Ma:** Sehr gerne. In China gibt es neben dem gregorianischen Kalender immer noch den traditionellen chinesischen Kalender. Er richtet sich an landwirtschaftlichen Geschehen und basiert auf der Beobachtung des Sonnenverlaufs. Neben den vier Jahreszeiten und den 12 Monaten gibt es noch die 24 Jahresabschnitte, in Chinesisch “Jieqi” genannt. Das Sonnenjahr wird in 24 Abschnitte von jeweils 15 oder 16 Tagen eingeteilt. Das neue Jahr beginnt immer mit dem ersten Neumond nach dem Abschnitt „Große Kälte“, Dahan. Das liegt am 20. oder 21. Januar. Das ist Jieqi.

**KANG Wei:** Frau Ma, in welchem Abschnitt befinden wir uns jetzt?

**Nelly Ma:** Wir befinden uns jetzt gerade im Abschnitt Hell und Klar, Qingming, am 5. April. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Qingming ist der vorletzte Jahresabschnitt des Frühlings. Danach folgt 谷雨 Guyu, Getreidereggen, am 20. oder 21. April.

**KANG Wei:** Dieses Kulturerbe stammt ursprünglich aus der Agrarkultur. Erzählen Sie uns was von seinem Einfluss auf die Bauernregeln, Sitten und Bräuche in China?

**Nelly Ma:** Ja. Was Bauernregeln angeht, sagt man zum Beispiel an Qingming:

*Wer sich an Qingming keine Weidenzweige ansteckt,  
wird im nächsten Leben ein Schwein oder ein Hund.*

Dieser Brauch geht auf den Glauben zurück, dass an diesem Tag gebrochene Weidenzweige die bösen Geister vertreiben. Auch mit den verstorbenen Ahnen soll man sich an diesem Tag beschäftigen, es ist nämlich der sogenannte Gräberputztag 扫墓节.

**KANG Wei:** In dieser Zeit gibt es auch landesweit Feiertage, damit man das Familiengrab besuchen kann, oder?

**Nelly Ma:** Das stimmt. An Qingming, wo in der Regel das erste Mal ein fröhliches Wetter herrscht, besucht die ganze Familie mit Speis und Trank das Ahnengrab, um gemeinsam mit den Toten ein Picknick zu halten.

Zunächst wird das übers Jahr gewachsene Unkraut entfernt. Dann begrüßt man die Ahnen mit einem ehrerbietigen Kotau und berichtet ihnen die familiären Neuigkeiten. Anschließend setzt man sich zum gemeinsamen Mahl. Natürlich essen die Toten mit, mittels Räucherstäbchen, die in die Gerichte gesteckt werden, nehmen sie am Essen teil. Auch das sogenannte „Totengeld“, das für sie im Jenseits bestimmt ist, wird am Grab verbrannt.

Das Picknick am Grab ist keine traurige Angelegenheit, es geht meist laut und fröhlich zu. Alle genießen den ersten Frühlingsausflug des Jahres. In alter Zeit war das oft der einzige Anlass, zu dem Frauen das Zuhause verlassen und sich in der Öffentlichkeit zeigen durften. Daraufhin wurden oft die Dienste der Heiratsvermittlerinnen gefragt.

Der Patron dieses Jahresabschnittes ist ein Totengeist in Gestalt eines Bettelmönchs. Die heraushängende Zunge weist darauf hin, dass er bereits tot ist.

**KANG Wei:** Frau Ma, geben Sie uns gerne welche Tipps auch für Alltagsverhalten und Ernährung?

**Nelly Ma:** Nach dem langen Winter braucht der Körper Entschlackung. Wer möchte nicht seinen Winterspeck loswerden? Nicht zufällig fällt auch bei uns im Westen die Fastenzeit in diesen Jahresabschnitt. Die traditionelle chinesische Medizin kennt verschiedene Methoden, um ein paar Pfunde loszuwerden. Wir stellen hier einige Gemüse- und Fruchtarten vor, die mit ihrer Heilwirkung das Abnehmen unterstützen können.

Als Erstes kommt die Gurke.

Die Gurke hat eine kalte thermische Qualität. Sie gilt als Hitze austreibend und entgiftend. Sie wirkt entwässernd und nährt die Haut. Sie senkt die Blutfettwerte, ihre Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an. Sie enthält Tartronsäure, einen Stoff, der im Körper die Umwandlung von Kohlenhydraten hemmt.

Jetzt kommen wir zum Rettich.

Der Rettich ist thermisch neutral bis kühlend. Er unterstützt die Verdauung und beseitigt die Trockenheit. Der Rettich wirkt hustenhemmend, schleimlösend und zerstreut den Wind im Körper und ist daher ein gutes Erkältungsmittel. Er hilft bei der Fettverbrennung, weil er Enzyme enthält, die die Zersetzung von Fett und Stärke unterstützen.

Das dritte Lebensmittel ist Mu-er, der Mu-er-Pilz 木耳.

Die Baumpilze, auch Judasohr genannt, sind thermisch neutral. Sie enthalten viel Eiweiß und Mineralstoffe, aber kaum Fett und viele Ballaststoffe und sind ideal zum Abnehmen. Sie senken außerdem Blutfettwerte und halten die Arterien geschmeidig.

Nach so viel Gemüse, wollen wir eine letzte Gemüsesorte ansprechen, das ist die Chilischote.

Die Chili ist thermisch heiß. Die roten Schoten wärmen die Mitte, vertreiben Kälte und helfen bei Depression. Sie öffnen den Magen und lösen Stauungen auf. Chilischoten enthalten den Stoff Capsaicin, der die Gewichtszunahme bremst. Er regt die Hormonbildung an, was wiederum den Stoffwechsel ankurbelt. Dies hilft wiederum dem Körper, Fett zu verbrennen.

**KANG Wei:** Frau Ma, würden Sie uns gern auch Tipps für Körperpflege im Sinne von "Gesundes Leben" anbieten?

**Nelly Ma:** Ja, da haben wir eine Übung zum Abnehmen. Sie heißt "die Klopfmassage". Also "Klopf" von "Klopfen".

Dazu nehmen wir die Hände. Die Handfläche und die Finger bilden einen leichten Hohlraum, geklopft wird also mit den Fingern und dem Handballen beziehungsweise der Handkante. Die Hand soll sich dabei auf und ab bewegen, wobei die Kraft aus dem ganzen Arm kommt und das Handgelenk elastisch bleibt, sich aber nicht zu sehr biegen soll.

Jetzt klopft man entlang der Gliedmaßen, besonders Ellenbeugen und Achselhöhlen, Schultern und Rücken, Lendenbereich und Gesäß und den Bauch.

Am Anfang praktizieren wir 5 bis 10 Durchgänge, später können wir das steigern.

Bei regelmäßiger Anwendung unterstützt das Klopfen den lokalen Kalorienverbrauch und die Zersetzung von Fett, es strafft die Muskeln und das Bindegewebe. Also eine gute Übung.

**KANG Wei:** Toll! Mehr interessantes Wissen und nützliche Tipps für gesundheitliche Übung oder Kochrezepte findet man bestimmt noch in Ihrem Buch!

**Nelly Ma:** Ja. Die nächste Folge unserer Jahreskreis-Reihe ist 谷雨 Guyu, der Getreideregen. Ich freue mich jetzt schon, Sie beim nächsten Mal wieder begrüßen zu können.

**KANG Wei:** Wunderbar! Das Buch „Gesund leben im Jahreskreis“ kann man bei uns erwerben. Infos dafür finden Sie auf unserer Homepage: [www.konfuzius-muenchen.de](http://www.konfuzius-muenchen.de). Frau Ma, herzlichen Dank auch für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt.

**Nelly Ma:** Ich danke auch und bis zum nächsten Mal!