

Transcript

Folge 14: 24 Jieqi

XIAO MAN (小满), Kleine Fülle 21/22. Mai

[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 übrigens jetzt gerade im Abschnitt Kleine Fülle, Xiaoman, am 21. Mai. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Xiaoman ist der zweite Jahresabschnitt des Sommers. Danach folgt 芒种 Mangzhong, Körneransatz des Getreides, am 6. Juni.

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

Nelly Ma: Ja darüber sprechen wir. Zu jedem Jahresabschnitt gehören auch Bauernregeln, da man in China seit Jahrtausenden den Wandel der Natur, der vom Sonnenstand abhängig ist, beobachtet und versucht, zu erklären.

Zur Kleinen Fülle wird gesagt:

Regnet es an Xiaoman heftig,
wächst der Weizen groß und kräftig.
Bleibt der Regen an Xiaoman aus,
bleiben die Speicher leer im Haus.

Mit der Kleinen Fülle meint man, dass sich die Ähren füllen.

In dieser Zeit regnet es normalerweise zwar viel, aber es mangelt nicht an Licht.

Der Sage nach hat der Gott der Seidenraupen an diesem Tag Geburtstag. Jetzt haben die Seidenraupen in Südchina bereits ihre Kokons gebildet, die Seidengewinnung steht unmittelbar bevor. Die Bauern sind dafür besonders dankbar und feiern ihren Schutzpatron mit Festen und Opfern.

Jedes der 24 Jahresabschnitte hat ihren eigenen Schutzpatron oder ihre Schutzpatronin. Der Schutzpatron Xiaoman ist ein Mann in mandschurischer Beamtentracht. Das liegt wohl an dem Wort "man", das sowohl mandschurisch als auch "voll" bedeuten kann.

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

Nelly Ma: In dieser Periode sind juckende Hautausschläge und Ekzeme besonders verbreitet. Auch Allergien, die durch Wind verursacht werden, treten vermehrt auf, denken wir an die Windpocken. Die traditionellen chinesischen Medizin erklärt sich dies folgendermaßen: Feuchtigkeit hat sich im Körper ausgebreitet und macht sich in Folge der Einwirkung von Wind-Hitze oder Wind-Kälte in Form von Hauterkrankungen bemerkbar. Oder es staut sich Hitze im Funktionskreis des Magens und Darms, unter Windeinwirkung führt das ebenfalls zu Hautproblemen.

Nahrungsmittel wie Seefisch, Krabben und Krebse sollte man bei Hautausschlägen nicht im Übermaß essen.

Ein weiteres typisches Phänomen des Frühsommers ist der sogenannte Hongkong-Fuß, ein Ausschlag mit nässenden und juckenden Bläschen zwischen den Zehen.

Dagegen hilft folgendes Rezept:

Eine Knoblauchzehe häuten, pressen und direkt auf die befallene Stelle auftragen.

Die gleiche Wirkung hat auch reiner Knoblauchsaff. Also das kann man auch machen.

Trotz der einsetzenden Sommerwärme sollte man mit kalten Getränken vorsichtig sein. Statt äußerer physikalischer Abkühlung empfiehlt die traditionelle chinesische Medizin Kräutertee aus Geißblattblüten aus dem eigenen Garten oder getrocknet aus der Apotheke, der innerlich kühlend wirkt.

KANG Wei: Jawohl. Frau Ma, geben Sie Ihre weiteren Tipps auch gern für die Ernährung?

Nelly Ma: Ja, in der Ernährung kann man auch was tun. Da es im Jahresabschnitt Kleine Fülle besonders häufig zu Hautirritationen kommt, sollte die Ernährung vor allem leicht, mild und vorzugsweise vegetarisch sein. Fett und schweres Essen wie tierische Fette, Meeresfrüchte, scharfe Gewürze und frittierte oder geräucherte Speisen sollten wir vermeiden.

Man sollte Nahrungsmittel zu sich nehmen, die Feuchtigkeit aus dem Körper austreiben.

Dazu gehören zum Beispiel folgende Dinge: rote Bohnen, Mungobohnen, die Wachsmelone,

die auch Wintermelone heißt, Gurken, getrocknete Lilienblüten, Stangensellerie, Lotuswurzeln, Mu-er-Pilze, Karotten und Tomaten. Zu tierischen Nahrungsmitteln gehören zum Beispiel Süßwasserfische und Ente.

KANG Wei: Jawohl. Jetzt kommen wir zu Ihrem Übungsvorschlag.

Nelly Ma: Wir haben hier eine kleine Übung vorbereitet, die Übung für Nacken und Schulter.

Diese Übung können wir im Sitzen oder im Stehen machen. Als Erstes reiben wir die Handflächen aneinander, bis sie heiß sind. Dann die rechte Hand an den Nacken legen und ihn 3-5 Mal kräftig hin- und her reiben. Anschließend dasselbe mit der linken Hand.

Die Handflächen wieder warm reiben und das Ganze insgesamt 3-mal durchführen.

Der Nacken wird warm und die Muskeln geschmeidig.

Diese Übung ist nur der erste Schritt einer längeren Übung, die sie im Buch "Gesund leben im Jahreskreis" finden. Kochrezepte zur Kleinen Fülle finden Sie ebenfalls dort.

Die nächste Folge unserer Jahreskreis-Reihe ist die Sommersonnenwende, 夏至 Xiazhi. 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.

Frau Ma, herzlichen Dank auch für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt!

Nelly Ma: Ja, bis zum nächsten Mal.