

Transcript

Folge 16: 24 Jieqi

XIA ZHI (夏至), Sommersonnenwende 21./22. Juni

[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 gerade?

Nelly Ma: Wir befinden uns jetzt gerade im Abschnitt *Große Hitze*, 大暑 dàshǔ, am 22. Juli. Jeweils sechs *Jieqi* bilden eine Jahreszeit, *Dashu* ist der sechste Abschnitt des Sommers. Danach folgt *Liqiu*, *Herbstanfang*, am 7. August.

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 gerne. 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. Zu Dashu wird gesagt:

Ist es an Dashu nicht richtig heiß,
straft uns der Winter mit Schnee und Eis.

Dashu ist, wie der Name sagt, der heißeste Abschnitt im gesamten Jahreslauf. Im Süden Chinas ist dies gleichzeitig die Zeit großer Niederschläge. Das feuchtheiße Klima bringt die Glühwürmchen zum Schlüpfen. Lange glaubte man in China, sie entwickelten sich aus faulendem Gras.

In diese heiße Phase fällt logischerweise der Geburtstag des Feuergottes, auch Küchengott genannt, am 23. Tag des 6. Mondmonats. Erst später hat man die Opfer für den Küchengott auf den letzten Tag des Bauernkalenderjahres verlegt. Dies ist auch der Grund, weshalb der Patron dieses Abschnitts mit einem Feuerbecken dargestellt wird. Dem Feuergott werden frische Blumen, Früchte und vegetarische Speisen geopfert. Als Gegenleistung durften sich die Gläubigen aus dem großen Wassereimer, der am Altar bereit steht, Wasser mit nach Hause nehmen, das sie in alle Zimmerecken spritzten, um das Haus vor Feuer zu schützen.

Der Patron dieses Jahresabschnitts ist ein großer Teufel mit nacktem Bauch und Tigerfellrock. Er balanciert ein großes Feuerbecken, das die große Hitze symbolisiert.

KANG Wei: Frau Ma, in dieser Hitze, worauf soll man besonders achten für das alltägliche Verhalten?

Nelly Ma: Ja, wenn wir vom Verhalten bei hohen Temperaturen sprechen, ist der Hitzschlag ein Thema. Bei starker Hitze kommen die Ausgleichsmechanismen des Körpers oft so durcheinander, dass im Körper ein Hitzestau entsteht und der Wasser-Salz-Haushalt aus dem Gleichgewicht gerät. Zwar ist es in unseren Breiten selten so heiß, doch reisen ja viele Menschen gern im Sommer in heißere Gegenden, wo es uns schon mal erwischen kann. Auf Fernreisen kommen oft noch Schlafmangel, Erschöpfung, ungewohnte Kost und die unregelmäßige Lebensweise hinzu.

Erste Anzeichen eines Hitzschlags sind starkes Schwitzen, roter Kopf, Kraftlosigkeit, Schwindel und Herzrasen.

In einem Notfall sollte man den Patienten aus der Sonne an einen kühlen und luftigen Ort bringen, den Kopf leicht erhöht lagern und die Kleidung lockern. Ihm kühle, aber nicht eiskalte salzhaltige Getränke einflößen. Bei Ohnmächtigen hilft das Drücken des Nothilfepunktes Renzhong 人中 zwischen der Nasenwurzel und Oberlippe mit dem Fingernagel.

KANG Wei: Wir wissen doch, dass man in China von Hitzeschäden spricht, oder?

Nelly Ma: Das stimmt. Die traditionelle chinesische Medizin spricht von Hitzeschäden im Sommer 伤暑症 shāngshǔzhēng. Ursachen sind oft Kälte, dazu zählen Zugluft, schockartiges kaltes Duschen oder Baden, eiskalte Getränke nach dem Schwitzen und zu kalt eingestellte Klimaanlage, die man vor allem in Touristenhotels, Restaurants, Bussen und Taxis erlebt.

Zu den Ursachen von Hitzeschäden gehören auch zu kalte Speisen und Getränke. Im Sommer essen wir erfahrungsgemäß zu viel Kaltes, zu viel Rohes oder eventuell auch bakteriell befallene Nahrungsmittel.

Von Hitzeschäden sind oft Atemwege und das Verdauungssystem betroffen. Ein Kälteschock führt unter Umständen dazu, dass sich Krankheitserreger einschleichen. Bei anfälligen Personen können solche Zustände zu hartnäckigen, sogar zu chronischen Erkrankungen führen.

KANG Wei: Mhm, man schläft doch nicht gut, wenn es so heiß ist, stimmt?

Nelly Ma: Das stimmt, davon können viele sicher ihre eigene Erfahrung geben.

Beim Schlafen in der Hitze gibt es ebenfalls einiges zu beachten.

Beim Einschlafen sollen zuerst die Augen zur Ruhe kommen, dann das Herz.

Beim Aufwachen sollte es umgekehrt sein. Also keinen Blitzstart am Morgen, sondern lieber noch ein bisschen dösend im Bett verweilen.

Folgende Übung sorgt für ein sanftes Erwachen:

Als erstes können wir die Augen *bügeln*. Das heißt die Handflächen auf die geschlossenen Augenlider legen und dort eine Weile verharren und das mehrmals wiederholen.

Als zweites können wir die *Himmeltrommel* rühren: Dazu müssen wir die Handballen fest auf beide Ohren drücken, wobei die Finger zum Hinterkopf zeigen. Dann mit den Zeigefingern den *fengchi*-Punkt 风池 (*Windteich*, das ist der Endpunkt der Halsmuskelstränge). Diesen Punkt 18 bis 36-mal klopfen. Das sind Abhilfen für das, für ein sanftes Erwachen.

KANG Wei: Außerdem, man isst sicherlich viele Früchte im Hochsommer, worauf soll man noch achten?

Nelly Ma: Bei diesem Thema möchte ich eine wunderbare Frucht vorstellen.

Wir wollen die Sommerfrucht Litschi vorstellen, auf Chinesisch 荔枝 lizhī.

Im Hochsommer reift in Südchina die Litschi. Was eine reife Litschi bedeutet, kann nur ermessen, wer eine frisch geerntete Litschi einmal gekostet hat. Ihr himmlischer Duft und Geschmack, das ästhetische Farbenspiel zwischen Rot und Weiß und der Kontrast zwischen harter Schale und weichem Fruchtfleisch haben schon ganze Dichtergenerationen zu Lobliedern inspiriert.

Die Litschi ist reich an Fruchtzucker, Zitronensäure, Pektin, Vitamin C sowie Kalzium, Phosphor und Eisen. Sie ist gut gegen Blutarmut, Herzflattern und Schlaflosigkeit. In der traditionellen chinesischen Medizin werden auch Schale, Kern und Wurzel medizinisch eingesetzt.

Doch Achtung! Weil diese Frucht thermisch zu den warmen Nahrungsmitteln zählt, sollte man nicht zu viele auf einmal essen. In Kanton heißt es zum Beispiel: Ein Strauß Litschi gleicht drei Feuerfackeln. Im Sinne der traditionellen chinesischen Medizin kann das zu einem Hitzestau führen, nach westlicher Theorie wird dabei der Zuckerhaushalt im Körper durcheinander gebracht. In China ist dieses Phänomen als Litschi-Krankheit bekannt 荔枝病 lizhībing.

KANG Wei: Erzählen Sie uns, Frau Ma, noch ein Kochrezept gegen die Hitze?

Nelly Ma: Ja gerne, ich hätte hier ein Rezept von einem Auberginensalat. Für einen kühlenden Sommersalat haben wir dieses Rezept vorbereitet. Dazu brauchen wir eine mittelgroße Aubergine, die schneiden wir in Streifen und garen sie im Wasserbad, also dämpfen oder dünsten, bis sie weich ist, dann lassen wir sie abkühlen. Jetzt nehmen wir einige Körner Szechuanpfeffer und trocknen sie in einer Pfanne, also rösten sie in einer Pfanne ohne Öl, bis es duftet. Die Körner in einem Mörser zerstoßen. Wir stellen jetzt eine Marinade her aus dem Szechuanpfeffer, aus 1 EL Sojasoße, etwas Zucker, 1 EL Essig, ich meine hier Reisessig, etwas Salz und etwas Sesamöl und gehacktem Knoblauch, wenn man will, und alles verrühren. Mit den Auberginenstreifen vermischen wir diese Soße und streuen etwas gehackten Koriander obendrauf. Dieses Gericht soll die Hitze austreiben, entwässern und Milz und Magen stärken.

KANG Wei: Toll. Mehr interessantes Wissen und nützliche Tipps für gesundheitliche Übungen und weitere Kochrezepte findet man bestimmt noch in Ihrem Buch.

Nelly Ma: Das stimmt, also im Buch "Gesund leben im Jahreskreis". Die nächste Folge unserer Jahreskreis-Reihe ist Chushu 处暑, Ende der Hitze. Ich freue mich sehr, 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 für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt!

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