

Transcript

**Folge 19: 24 Jieqi**

SHUANG JIANG (霜降), Fallender Reif 22./23. Oktober

*[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 *Fallender Rei*, 霜降 shuāngjiàng, am 23. Oktober. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Shuangjiang ist der letzte Abschnitt des Herbstes. Danach folgt Lidong, Winteranfang, am 7. oder 8. November.

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

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

Das sagt der Volksmund in diesem Jahresabschnitt:

*Zu Shuangjiang welken die hundert Gräser.*

*Kartoffeln und Rettiche müssen in die Scheuer.*

*Jetzt wird der Winterweizen gesät.*

Der Tau hat sich in Raureif verwandelt und die Kälte wird schneidend, es kann bereits Nachtfrost geben.

Obwohl der Raureif vielen Herbstgemüsen die letzte Reife gibt, weckt er in der chinesischen Kultur keine positiven Assoziationen. Man sieht darin ein Symbol des wachsenden Yin, das die Natur absterben lässt.

In diesem Abschnitt fällt am 1. Tag des 10. Mondmonats das Winterkleidungsfest, 寒衣节 hányī jié, ein weiterer Totengedenktag des traditionellen chinesischen Kalenders. An diesem Tag werden die Gräber von Gras und Unkraut gesäubert, man verbrennt für die Toten symbolische Papierkleider oder Papiergeld mit Kleidungsmotiven, damit sie im Jenseits den Winter gut überstehen.

Der Patron dieses Jahresabschnitts ist ein bärtiger Krieger, der Schwerter schwingt, und damit die bereits nahende Winterkälte ankündigt.

**KANG Wei:** Geben Sie uns gern welche Tipps für Alltagsverhalten und Körperpflege?

**Nelly Ma:** Gerne stelle ich einen wichtigen Begriff in dieser Jahreszeit vor in der Ernährung. Jetzt wird das Wort 补 bǔ großgeschrieben. Bu ist ein nahezu unübersetzbarer Begriff aus der Heildiätetik, darunter versteht man ein Zuführen oder ein ausgleichendes Ergänzen von Energie durch die Nahrung. Es geht darum, sich für den kommenden Winter zu stärken. Die Vorsorge während Shuangjiang gilt als effektivste Vorkehrungsmaßnahme. Ganz China fängt jetzt an, lang gekochte Eintöpfe zuzubereiten, die viel Hammelfleisch enthalten und mit Ingwer, Jujuba-Datteln und anderen wärmenden Zutaten gewürzt werden. Andere Gerichte wie Rippchen mit Yamswurzel oder Schweinefüße mit Erdnüssen geschmort sind auch sehr beliebt. Auch Wild hat jetzt Hochsaison. Von den Ming-Kaisern heißt es, dass sie den sogenannten Hasenberg in Peking aufsuchten, um dort Hasenbraten zu essen, der angeblich nach Shuangjiang am bekömmlichsten ist.

**KANG Wei:** Interessant. Geben Sie uns noch welche Ernährungstipps?

**Nelly Ma:** Ja, ich möchte eine Frucht vorstellen. Über die Ernährung haben wir gerade im Alltag ja gesprochen. Hier möchte ich eine Herbstfrucht vorstellen, die in China sehr beliebt ist: die Kaki, 柿子 shizi.

Die leuchtend orangefarbene Kaki aus Asien oder auch die verwandte, aus Israel stammende Sharonfrucht, gelten als die Früchte mit dem höchsten Zuckergehalt. Sie enthalten außerdem viele Vitamine wie Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub>, Beta-Carotin und Mineralstoffe, besonders Jod.

Nach chinesischer Ernährungslehre sind Kakis „kalt“, weshalb sie Hitze aus dem Körper austreiben, die Lunge benetzen, den Speichelfluss fördern und den Durst löschen. In westlicher Symptomatik übersetzt heißt das, man nimmt sie bei hartnäckigem und trockenem Husten, aber nicht bei Erkältungshusten. Kakis sind auch gut gegen hohen Blutdruck und Verstopfung.

In China werden die Früchte auch ganzjährig getrocknet angeboten. Wenn man Kakis zwei Monate lang trocknet, entstehen die flachen, weiß bestäubten 柿饼 shìbǐng – „Kakikuchen“. Während des Trocknens tritt ein weißes Pulver aus der Frucht, eine

Verbindung aus Trauben- und Fruchtzucker. Dieses Pulver soll eine husten- und schleimlösende Wirkung haben.

Aber Vorsicht: Kakis enthalten viel Gerbsäure und sind noch dazu „kalt“, deshalb soll man sie nicht auf leeren Magen essen. Unmittelbar danach soll man auch kein Wasser trinken.

**KANG Wei:** Ja, stimmt. Wenn das Wetter auch langsam wechselt, worauf soll man sich aufpassen?

**Nelly Ma:** Es gibt ja wenn das Wetter wechselt und kälter wird, viele Beschwerden, die uns möglicherweise befallen. Eine davon möchte ich ansprechen, das auch Büroarbeiter und ältere Menschen betrifft.

Viele Büroarbeiter und ältere Menschen leiden unter eingeschränkter Beweglichkeit der Schulter. Dieses Problem bezeichnet man in China als „Fünziger-Schulter“, 五十肩 wǔshíjiān.

Bei der folgenden Massage konzentriert man sich auf den Punkt Schulterbrunnen, 肩井 jiān jǐng, das ist ein Akupunkturpunkt. Der liegt in der Vertiefung an der höchsten Stelle der Schulter.

Die Massage muss von einer zweiten Person durchgeführt werden, die beide Hände auf die Schultern des sitzenden Patienten legt. Mit der ganzen Hand werden die Muskelfasern durchgeknetet, erst mit sanften, später mit zunehmendem Druck. Ein angenehmes Entspannungsgefühl stellt sich ein und strahlt bis in die Arme und den Rücken aus.

Diese Massage wirkt schmerzlindernd und treibt den Wind aus, der nach chinesischer Vorstellung das Leiden verursacht hat.

Mehr Übungen wie die Übung zur Magenstärkung und auch Kochrezepte finden Sie im Buch „Gesund leben im Jahreskreis“.

Die nächste Folge unserer Jahreskreis-Reihe ist Xiaoxue 小雪, Kleiner Schnee. Ich freue mich sehr, Sie beim nächsten Mal wieder begrüßen zu können.

**KANG Wei:** Toll, Frau Ma! Das war wieder ganz interessant auch für heute.

Übrigens, das Buch „Gesund leben im Jahreskreis“ kann man bei uns erwerben.

Infos dafür findet man auf unserer Homepage [www.konfuzius-muenchen.de](http://www.konfuzius-muenchen.de).

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

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