

Transcript

## **Folge 24: 24 Jieqi**

CHUN FEN (春分), *Frühlings- Tagundnachtgleiche* 20./21. März

*[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 Frühlings-Tagundnachtgleiche, Chunfen, am 20. oder 21. März. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Chunfen ist der vierte Abschnitt des Frühlings. Danach folgt Qingming, Hell und Klar, am 4. oder 5. 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:** Sehr gerne. Zu Chunfen sind der Tag und die Nacht auf beiden Hälften der Erdkugel gleich lang. Von nun an wandert der Punkt, über dem die Sonne im rechten Winkel steht, auf die nördliche Halbkugel, dort werden die Tage also länger, die Nächte kürzer. Im Norden gibt es immer noch Kälteeinbrüche, das Wetter ist unbeständig und trocken.

Zu diesem Jahresabschnitt sagt der Volksmund:

*Weht an Chunfen eine Brise,*

*gerät der Arzt in eine Krise.*

*Fällt an diesem Tag kein Regen,*

*winkt ihm bald der Geldessegen.*

Jetzt ist die Zeit, wo man sich die höheren Mächte gewogen machen muss. Daher brachte der Kaiser in einer großen Zeremonie, die im ganzen Land mit vollzogen wurde, dem Erdgott Erde in fünferlei Farben dar, auf dass er alle Himmelsrichtungen und die Mitte mit Fruchtbarkeit segne.

In diesen Jahresabschnitt fiel auch der Geburtstag der Blumenkönigin, die jetzt nach und nach alle Blumen blühen lässt. Für die Bevölkerung ist dies heute Anlass zu ersten Ausflügen ins Grüne. In ganz China finden heute noch Blumenschauen statt, sie sind Überreste der alten Feste. Die bekannteste Blumenschau in Luoyang ist das Päonien-Festival.

**Kang Wei:** Oh ja. Ich war selbst auch schon in Luoyang gewesen.

**Nelly Ma:** Aber Vorsicht. Der traditionelle chinesische Kalender warnt ausdrücklich vor den vielen Giftpflanzen unter den Frühlingsblumen. Einige Wildpflanzen, die in China heimisch und bei uns beliebte Topf- oder Gartenblumen sind, fallen darunter, wie Oleander, Azaleen, Calla, Klatschmohn, Tulpen oder die hübschen weißen Winterarzissen, auf Chinesisch 水仙 shuǐxiān, Wasserfee, genannt. Häufig ist es uns nicht bewusst, dass ihre Blätter und Blüten Giftstoffe enthalten und man sich nicht zu lange ihrem Duft aussetzen sollte.

Die Patronin dieses Jahresabschnitts ist eine schöne Dame der Oberschicht, mit Blüten im Haar und Seidenfächer in der Hand. Sie symbolisiert den Frühling.

**KANG Wei:** Frau Ma, geben Sie uns gern welche Tipps für Alltagsverhalten und Körperpflege?

**Nelly Ma:** Ja, wir kommen jetzt zum Alltagsverhalten. Das Yang befindet sich im Wachsen und das tun leider auch die uns schädlichen Bakterien und Krankheitserreger. Da das Yin seinen Einfluss noch nicht ganz verloren hat, sind auch Rückfälle in die kalte Witterung möglich. Vorsicht also vor Erkältungen und ansteckenden Krankheiten.

Im Kapitel Frühlingsanfang haben wir erwähnt, dass die Leber das Organ des Frühlings ist. Wenn die Leber ungehindert arbeiten kann, fühlen wir uns wohl. Wenn die Leber blockiert ist, kann es zum bitteren Geschmack im Mund, zu schlechter Nahrungsaufnahme, Durchfall oder Schlafstörung führen. Dazu können wir beitragen, indem wir unsere Emotionen in Zaum halten und eine ausgeglichene Psyche anstreben.

**KANG Wei:** Frau Ma, hätten Sie noch Tipps für die alltägliche Ernährung?

**Nelly Ma:** Ja, ich gebe da gerne Tipps. Die Ernährung steht in dieser Phase unter dem Gebot des Ausgleichs und der Harmonisierung. Thermisch gesehen soll man Extreme vermeiden. Das heißt aber nicht, dass man auf manche Nahrungsmittel ganz verzichten muss. Durch die Zubereitungsart kann die thermische Eigenschaft einer Speise verändert werden. Isst man zum Beispiel Fisch, Krabben oder Krebse und andere „kalte“ Nahrungsmittel, so kann man diese durch wärmende Zutaten wie Ingwer, Frühlingszwiebeln, Kochwein oder Essig neutralisieren. Die kalte Eigenschaft dieser Wasserwesen könnte Milz und Magen beeinträchtigen und zu Verdauungsproblemen führen. Durch die wärmende Wirkung der Zutaten wird dies ausgeglichen.

**KANG Wei:** Hätten Sie Kochrezepte auch für uns?

**Nelly Ma:** Ja, in diesem Zusammenhang möchte ich zwei Gerichte nennen. Nahrungsmittel, die das Yang stärken, wie chinesischer Knolauch, 韭菜 jiǔcài, Knoblauch oder Papaya, sollten gemildert werden durch Zutaten, die das Yin nähren, wie etwa Eier. Wenn Sie sich zum Beispiel ein Rührei mit gehacktem Knolauch zubereiten, dann sorgen Sie damit für eine harmonisierte Ergänzung von Yin und Yang. Diese Speise, 韭菜炒鸡蛋 jiǔcài chǎo jīdàn, ist deshalb ein Standardgericht der chinesischen Hausmannskost.

Ein anderes beliebtes Gericht, Auberginen mit Knoblauch geschmort, 燒茄子 shāo qiézi, wird nach demselben Prinzip kombiniert. Die Aubergine ist kalt, sie klärt das Blut, treibt Hitze aus und verteilt Stauungen. Sie begünstigt den Flüssigkeitshaushalt, wirkt schmerzlindernd und ist reich an Vitamin D. Der Knoblauch ist warm, er wärmt Milz und Magen, löst Qi-Stauungen und wirkt entgiftend. In seiner Gesamtheit wirkt das Gericht blutdrucksenkend, beseitigt Ödeme und Schwellungen und hilft bei Arterienverkalkung.

**KANG Wei:** Frau Ma, teilen Sie mit uns auch gern Ihre Übungstipps?

**Nelly Ma:** Wir haben hier eine kleine Übung, das ist eine blutdrucksenkende Massage der Fußgewölbe - ganz einfach. Wir üben folgendermaßen:

Im oberen Teil des Körpers lokalisierte Erkrankungen werden in der traditionellen chinesischen Medizin zunächst von unten her behandelt. Bei Bluthochdruck bietet sich der Akupunkturpunkt 湧泉 yǒng quán, auf Deutsch sprudelnde Quelle an. Dieser Punkt liegt in der Mitte des Fußgewölbes.

Im Bett sitzend reibt man mit beiden Daumen die sprudelnde Quelle. Man reibt 100 Mal kräftig, und zwar nur in Richtung Zehen, nicht auf und ab. Am besten jeden Tag vor dem Aufstehen und abends vor dem Schlafen üben.

Die Massage hat die Funktion des Absenkens und Ausleitens. Das Leberfeuer wird gesenkt, das bedeutet, Blut wird abwärts geführt, dadurch sinkt die Belastung im Kopf, Kopfschmerzen und Schwindel werden gelindert.

Mehr Übungen und Kochrezepte finden Sie im Buch "Gesund leben im Jahreskreis".

Das war jetzt die letzte Folge unserer Jahreskreis-Reihe. Wir bedanken uns für Ihr Interesse und freuen uns, wenn Sie das eine oder andere Wissen, wie man gesund durch das Jahr kommt, anwenden können.

**KANG Wei:** Ja, die Reihe ist damit am Ende.

Liebe Frau Ma, wir bedanken uns bei Ihnen für die Aufnahme und auch bei unseren Zuhörerinnen und Zuhörern, dass Sie alle diese Podcast-Reihe mit Freude begleitet haben. Das Buch „Gesund leben im Jahreskreis“ von Frau Ma und Frau Hornfeck kann man bei uns erwerben. Infos dafür finden Sie auf unserer Homepage: [www.konfuzius-muenchen.de](http://www.konfuzius-muenchen.de).  
Alles Gute allerseits.