

Transcript

Folge 5: 24 Jieqi

BAI LU (白露), Weißer Tau, 7/8. September

[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 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 (die 24 Jahresabschnitte)?

Nelly Ma: Sehr gerne. In China gibt es neben dem gregorianischen Kalender immer noch den traditionellen chinesischen Kalender. Er richtet sich am 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“, Da Han. Das liegt am 20. oder 21. Januar. Das ist Jieqi.

KANG Wei: Frau Ma, wir haben den „BAI LU“ (白露, Weisser Tau) jetzt im Kalender. Wann ist das denn genau?

Nelly Ma: Ja, wie Sie sagen. Wir befinden uns übrigens jetzt gerade im Abschnitt *Weißer Tau*, BAI LU (白露), am 7. September. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, BAI LU

ist der dritte Jahresabschnitt des Herbstes. Danach folgt Qiufen, Herbst-Tagundnachtgleiche am 23. September.

KANG Wei: Zu diesem Jahresabschnitt würden Sie uns noch Weiteres erzählen?

Nelly Ma: Ja gerne. Jetzt intensiviert sich das Yin, was verstärkt zu morgendlichem Nebel und Tau führt, daher der Name dieses Jahresabschnittes, Weißer Tau. Zu BAI LU sind die Nächte bereits kalt, während die Tage noch sommerlich heiß sind. Ein chinesisches Sprichwort mahnt, man solle jetzt keine nackte Haut mehr zeigen.

Jedes der 24 Jahresabschnitte hat seinen eigenen Schutzpatron. Der Schutzpatron von BAI LU ist ein kleiner Junge mit Schwert, dem Symbol einsetzender Kälte und einem Flaschenkürbis, aus dem sich Tau ergießt.

Die ersten Zugvögel wie Schwalben und Wildgänse stehen kurz vor dem Aufbruch, und das Eichhörnchen denkt an den Wintervorrat. In China erntet man jetzt Mais und Hirse und sät den Winterweizen.

KANG Wei: Jawohl. Jetzt brauchen wir auch interessante Tipps von Ihnen für unser Verhalten im Alltag.

Nelly Ma: Ja, wir werden ein paar Tipps vermitteln.

Die starken Temperaturunterschiede im Frühherbst machen Menschen anfällig für Bronchitis und Atemwegserkrankungen. Diese können auch noch verursacht sein durch allergische Reaktionen auf Pollen, Hausstaub und Milben, Industrie-Feinstaub, Tierhaare oder den Genuss von Meeresfrüchten.

KANG Wei: Was kann man dagegen tun?

Nelly Ma: Gegen bronchiale Beschwerden empfehlen wir eine kleine Atemübung.

Dazu liegen wir auf dem Rücken oder wir bleiben stehen.

Wir legen beide Hände auf den Oberbauch und atmen bewusst tief in den Bauch hinein, sodass er sich beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen flach wird.

Das Ausatmen soll doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Man atmet über die Nase ein und über den Mund aus, dabei spitzen wir die Lippen wie beim Pfeifen und unterstützen das Ausatmen mit sanftem Druck der Hände.

Diese Übung sollte mindestens 20 Minuten dauern und täglich durchgeführt werden.

Diese Übung verbessert die Funktion der Bronchien, macht die Atemwege frei, stärkt das Immunsystem und beugt Infektionen vor.

KANG Wei: Ganz nützlich!

Nelly Ma: Ja. Wir hätten da noch eine Übung für eine freie Nase und verbesserten Geruchssinn. Bei Erkältungen haben wir ja oft eine Nase, die verstopft ist. Dazu sitzen wir aufrecht auf einem Stuhl und ziehen das Kinn leicht zurück. Zur Vorbereitung dreimal einatmen und für kurze Zeit den Atem anhalten. Anschließend mit den Zeigefingern beide Nasenflügel kräftig drücken und reiben, bis die Nase sich heiß anfühlt. Wenn man die Übung täglich 2 bis 3 Mal durchführt, wird die Nase frei und der Geruchssinn kehrt langsam zurück.

KANG Wei: Jawohl. Ab jetzt spürt man auch langsam die deutliche Wetteränderung.

Was für Tipps oder Empfehlungen haben Sie noch für uns?

Nelly Ma: Ja. Wir hätten da eine Gesichtsmassage für eine schöne Haut. Sie ist genauso einfach wie die Übungen, die wir vorhin erwähnt haben.

Auch die Haut leidet unter der Trockenheit. Schon die Medizinklassiker schlagen vor, man sollte öfter das Gesicht mit den Handflächen massieren. Dabei beide Handflächen rechts und links der Nase auf das Gesicht legen und kräftig auf- und abreiben. Solange reiben, bis das Gesicht rot und heiß wird.

Diese kosmetische Maßnahme ist einfach und kostet nichts, sie lässt die Gesichtshaut glänzen, macht sie widerstandsfähig und hilft bei Kopfschmerzen.

KANG Wei: Belohnt man sich auch für's Mitmachen!

Nelly Ma: Ja, machen Sie ruhig mit. Für eine schöne Haut können wir auch von innen helfen. Und zwar mit sauren Sojabohnen.

Wir brauchen 80g trockene Sojabohnen, die weichen wir über Nacht in Wasser ein. Danach das Wasser abgießen und die aufgequollenen Bohnen zwei Wochen lang in ausreichend dunklen Reisessig einlegen. In einem verschlossenen Schraubglas an einen kühlen Ort stellen.

Jetzt können wir täglich 5 bis 10 Bohnen nehmen und kauen. Gründlich kauen. Das stärkt den Funktionskreis der Milz, was wiederum der Haut zugutekommt. Einfach mal ausprobieren!

KANG Wei: Super! Frau Ma, wir brauchen jetzt wieder Ihre Empfehlung zur täglichen Ernährung.

Nelly Ma: Da hätten wir auch wieder ein einfaches Rezept, um der Trockenheit entgegenzuwirken. Und zwar Spinatsalat mit Sesam.

Der Spinat wird gewaschen und kurz in kochendem Wasser blanchiert. Abkühlen lassen und ausdrücken. Den Spinat in kurze Abschnitte schneiden.

Jetzt die Sesamkörner in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie duften. Spinat mit Salz und Sesamöl abschmecken und mit dem Sesam bestreuen. Wer es mag, träufelt etwas Essig darüber.

Dieser Salat beseitigt Trockenheit, stärkt die Leber und unterstützt die Niere.

KANG Wei: Einfach, aber schmeckt lecker! Frau Ma, was kommt demnächst?

Nelly Ma: Unsere nächste Folge im Jahreskreis, die wir in der Podcast-Reihe vorstellen, ist der Kalte Tau (“寒露”), am 7. Oktober. Ich freue mich sehr, Sie beim nächsten Mal wieder begrüßen zu können.

KANG Wei: Jawohl! Dann sagen wir wieder auf Wiedersehen!

Nelly Ma: Auf Wiedersehen!

KANG Wei: Wunderbar! Das Buch „Gesund leben im Jahreskreis“ kann bei uns auch erworben werden. 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!