

Transcript

Folge 6: 24 Jieqi

HANLU (寒露), Kalter Tau, 8. 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 (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: Ich suche den HANLU im Kalender. Frau Ma, wann ist der genau?

Nelly Ma: Wir befinden uns jetzt gerade im Abschnitt *Kalter Tau*, HANLU (“寒露”), am 8. Oktober. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, HAN LU ist der vorletzte Jahresabschnitt des Herbstes. Danach folgt Shuangjiang, Fallender Reif, am 23. Oktober.

KANG Wei: Ja, ab jetzt wird das Wetter dann langsam kälter.

Frau Ma, würden Sie uns von den Bauernregeln, Sitten und Bräuche in China noch etwas erzählen?

Nelly Ma: Ja gerne. Der Temperaturunterschied wächst, der Tau wird von Tag zu Tag kälter und üppiger. Landschaft und Himmel bekommen eine intensive Farbe. Im Norden fällt zum ersten Mal Raureif, im Süden verstummen die Zikaden.

Die Chrysantheme, klassische chinesische Herbstblume, steht jetzt in voller Blüte.

Zu diesem Jahresabschnitt sagt der Volksmund in China:

Kalte Nächte, üppiger Tau

Jetzt gibt es bald Schnee im Gau.

Jedes der 24 Jahresabschnitte hat seinen eigenen Schutzpatron oder eine Schutzpatronin. Die Schutzpatronin von Hanlu ist in einem warmen Umhang gehüllt. In ihrem gestickten Brustbesatz ist ein Spiegel eingearbeitet, der den Tau symbolisiert.

KANG Wei: Es wird ab jetzt farbenprächtig.

Frau Ma, gibt es während der Zeit auch Volksfeste in China?

Nelly Ma: Ja, in diesen Abschnitt fällt das Fest von Doppel-Neun, (“重阳”), es ist der 9. Tag des 9. Mondmonats. Die gelbe Chrysantheme ist das Zeichen dieses Jahresabschnittes. Nach alter Tradition steigen die Chinesen an diesem Tag mit Freunden auf die Berge und genießen die weite Sicht, wobei man sich Kornelkirschenzweige an die Jacke steckt. Am Doppel-Neun-Fest trinkt man Chrysanthemenwein und isst Flusskrebse.

KANG Wei: Stimmt, das ist jetzt doch die beste Zeit dafür. Frau Ma, zum Thema Verhalten im Alltag brauchen wir wieder Ihre Tipps.

Nelly Ma: Ja, ich würde gerne über die Chrysantheme sprechen.

Die Chrysantheme ist nicht nur eine schöne Blume des Herbstes, eine bestimmte klein blühende Sorte ist auch eine wichtige Heilpflanze in der traditionellen chinesischen Medizin. Die Chrysanthemenblüte hat die Geschmacksrichtung süß und bitter und wirkt kühlend. Sie harmonisiert die Leber, treibt Hitze aus, wirkt entgiftend und kommt zum Einsatz bei der Behandlung von Kopfschmerzen, hohem Blutdruck, bei trockenen und entzündeten Augen. Man bevorzugt bei der Wahl die weißblühende Chrysantheme aus Hangzhou, (“杭白”), Hangbeiju, die die höchste Heilkraft hat.

KANG Wei: Jawohl. Man hört auch oft von diesen Teesorten. Und für Kochrezepte, würden Sie uns wieder etwas empfehlen?

Nelly Ma: Ja, da wir bei der Chrysantheme sind, möchte ich auch den Chrysanthemen-Tee gegen hohen Blutdruck empfehlen.

Dazu brauchen wir 5- 6 getrocknete Chrysanthemenblüten für einen Becher. Man bekommt sie in China-Läden, in Tee-Geschäften oder in Apotheken, die chinesische Heilmittel anbieten.

Die Blüten werden mit kochendem Wasser überbrüht. Zugedeckt lassen wir sie kurz ziehen. Wenn sich die Blüten zu ihrer vollen Größe entfaltet haben, abseihen und warm trinken. Wer möchte, kann auch noch 1 TL grünen Tee mit überbrühen. Am späten Abend sollte man allerdings vorsichtig sein, grüner Tee könnte den Schlaf hemmen.

KANG Wei: Tee-Kombination ist immer gebraucht! Und andere Teesorten?

Nelly Ma: Wir können auch noch einen Sellerie-Tee zubereiten. Sellerie-Tee ist natürlich sehr ungewohnt.

Dazu brauchen wir 300g frischen Stangensellerie, 1 gestrichener TL Schwarztee und etwas Honig. Den Sellerie waschen, in kleine Stücke schneiden, zusammen mit den Teeblättern mit einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen und eventuell mit dem Honig süßen.

Diesen Tee in eine Thermoskanne füllen und 2-Mal am Tag trinken. Er wirkt blutdrucksenkend.

Man sollte in dieser Jahreszeit auf leichte und nahrhafte Ernährung achten, die aus magerem Fleisch, Huhn, Fisch, Milch- und Sojaprodukten bestehen.

Fette Kost, Alkohol und Zigaretten sind zu meiden.

Wobei eine ausgeglichene Psyche auch wichtig ist: Zwar kann man nicht Wutanfälle, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen vermeiden, doch könnte man dem positiv entgegenwirken.

KANG Wei: Jawohl! Frau Ma, für mögliche tägliche Übungen, würden Sie uns noch wieder Tipps anbieten?

Nelly Ma: Ich möchte sehr gerne die Qigong-Kugeln ansprechen, die wir alle kennen. Qigong-Kugeln sind etwas Wunderbares. Auf den Händen befinden sich viele Reizpunkte, an den Fingern enden und beginnen mehrere Meridiane. Durch das Drehen der Kugeln werden Reizpunkte und Meridiane aktiviert. Genauso wie bei den Fußreflexzonen finden die Organe auf den Handflächen ihre Entsprechung. Durch das Kugeldrehen können wir auch positiv auf die Organe einwirken.

Die Finger stehen jeweils in Verbindung mit folgenden Organen:

Der Daumen, zum Beispiel, steht in Verbindung mit dem Lungenmeridian.

Am Zeigefinger beginnt der Dickdarmmeridian.

Am Mittelfinger endet der Herzbeutelmeridian.

Am Ringfinger beginnt der Meridian des dreifachen Erwärmers.

Am kleinen Finger beginnt der Dünndarmmeridian.

Während wir die Kugeln drehen, aktivieren und stimulieren wir diese Meridiane.

Welche Kugeln sind am besten?

Es gibt Kugeln aus Metall oder aus Stein. Es gibt große und kleine Kugeln. Es ist die persönliche Entscheidung, welche man nimmt. Einfach ausprobieren.

KANG Wei: Frau Ma, was kommt demnächst?

Nelly Ma: Die nächste Folge im Jahreskreis, die wir in der Podcast-Reihe vorstellen, ist der Winteranfang "LIDONG", am 07. November. Ich freue mich, Sie beim nächsten Mal wieder begrüßen zu können.

KANG Wei: Zum Schluss für heute mache ich wieder eine kleine Werbung für das Buch "Gesund leben im Jahreskreis". Dieses Buch kann bei uns 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: Ja bis zum nächsten Mal. Auf Wiedersehen!

KANG Wei: Wiedersehen!