

# Reflexe

Zeitschrift für physikalische Therapie  
Rivista di terapia fisica  
Journal de thérapie physique

**Thema:**  
**Meridianuhr**  
Seite 4

**Praxis:**  
**Der Dreifach-Erwärmer**  
**– die Basis unserer Gesundheit**  
Seite 18

**Verband:**  
**Datenschutz:**  
**Was man wissen muss**  
Seite 31

**Organuhr**  
Orologio degli organi  
Horloge des organes

Ernährung nach TCM

# Der Dreifach-Erwärmer – die Basis unserer Gesundheit

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bildet der Funktionskreis Milz und Magen «die Mitte» und stellt die Basis für unsere Verdauungskraft dar. Viele Aufgaben des Darms, wie wir sie in der westlichen Medizin kennen, werden in der TCM der Milz zugeordnet. Nur wenn die Milz richtig arbeitet, können auch andere Organe reibungslos ihre Tätigkeiten verrichten.

Dabei ist vor allem das Zusammenspiel mit der Lungen- und Nierenenergie wichtig. Zusammen bilden sie den sogenannten Dreifach-Erwärmer, der aus Sicht der TCM massgeblich für unsere Verdauung, für unsere Abwehr und für unsere Gesundheit verantwortlich ist.

## Der Dreifach-Erwärmer

Der Dreifach-Erwärmer wird als «Organ ohne Form, aber mit Funktion» bezeichnet, da es von ihm keine sichtbare, anatomische Manifestation gibt. Dennoch stellt er einen wesentlichen Aspekt in der TCM dar. Wie der Name schon sagt, besteht der Dreifach-Erwärmer aus 3 «Erwärmern» oder «Wärmekammern». Kurz zusammengefasst kann man diese wie folgt beschreiben:

Der Untere Erwärmer umfasst Niere und Blase, aber auch die Fortpflanzungsorgane. Die Nierenenergie liefert das Verdauungsfeuer, welches der Mittlere Erwärmer benötigt, um reibungslos arbeiten zu können.

Dem Mittleren Erwärmer werden der Magen-, Milz-, Darm-, Leber- und Gallenblasenenergie zugeordnet. Die Milz verarbeitet die zugeführte Nahrung und gewinnt Qi, also Nahrungs-Qi daraus.

Im Oberen Erwärmer befinden sich Herz und Lunge, welche die gewonnene Energie aus der Nahrung und der Atmung (Atmungs-Qi) verbinden und im Körper verteilen.

Wie der Prozess der Verdauung und Energiegewinnung mit dem Dreifach-Erwärmer genau funktioniert, lässt sich am besten mit dem einfachen «Kochtopf-Modell» beschreiben:

## Das Kochtopf-Modell

Stellen Sie sich vor, Sie möchten eine Suppe kochen. Sie stellen einen Topf auf den Herd und schalten die Herdplatte an. Dann geben Sie Öl, Gewürze, Gemüse und Wasser hinein und kochen alles auf. Dann legen Sie den Topfdeckel auf und lassen die Suppe köcheln. Genau so funktioniert unsere Verdauung, wie eine Art innerer Kochprozess.

Das Nierenfeuer des Unteren Erwärmers ist dabei die Herdplatte. Aber bitte nicht verwechseln: Natürlich machen die Nieren kein Feuer! Die Rede ist vom Funktionskreis der Nieren, der für unseren Wärmehaushalt zuständig ist und als grösste Wärmequelle für unsere Verdauung, für unser Verdauungsfeuer, dient.

Im Mittleren Erwärmer befindet sich der Bauchkochtopf, die Milz, stellvertretend für die Verdauung. Hier landen alle Zutaten für Ihre Suppe und werden durch ein aktives, vitales Nierenfeuer aufgewärmt.

*«Unsere Verdauung funktioniert wie eine Art innerer Kochprozess.»*

*«Das Abwehr-Qi entspricht aus unserer westlichen Sicht dem Immunsystem.»*

*«Achten Sie auf frische, saisonale Nahrungsmittel, am besten in Bio-Qualität.»*





Aus diesem inneren Kochvorgang entstehen Kochdämpfe, die aufsteigen – wie Sie das auch vom Kochen kennen, eine Art Kondensflüssigkeit aus der Nahrung, die durch das Kochen aufsteigt und vom Topfdeckel aufgefangen wird.

Genau dasselbe passiert auch in unserem Körper: Über die Nierenfeuer-Herdplatte wärmt sich der Milz-Bauchkochtopf auf und es steigt Kondensflüssigkeit auf bzw. Energie, das Qi. In diesem Fall das Nahrungs-Qi, das nach oben zur Lunge geleitet wird. Nun befinden wir uns also im Oberen Erwärmer. Die Lunge übernimmt die Aufgabe des Topfdeckels, der das Nahrungs-Qi sammelt und mit dem Atmungs-Qi verbindet.

Das Atmungs-Qi, das wir im Idealfall über regelmässige Bewegung an der frischen Luft aufnehmen, wie auch durch eine tiefe Bauchatmung.

Diese Verbindung aus Nahrungs-Qi und Atmungs-Qi nennen wir Wahres-Qi, dass allerdings noch durch zwei weitere Faktoren beeinflusst wird: Zum einen durch den Schlaf, als wichtige Regenerations-Quelle und zum anderen durch unseren Lebensstil, der uns im besten Falle mit Sinn und Freude erfüllt und dadurch unsere Energie hebt.

Das Wahre-Qi wird dann von der Lunge im gesamten Körper verteilt. Gleichzeitig wird aus dem Wahren-Qi einerseits das Abwehr-Qi produziert und andererseits das Nähr-Qi gewonnen.

Das Abwehr-Qi entspricht aus unserer westlichen Sicht dem Immunsystem. Es fliesst direkt unter der Haut und schützt uns vor äusseren, pathologischen (krankmachenden) Einflüssen.

*«Aus Sicht der TCM sitzt die Abwehrkraft, wie ein Schutzmantel, direkt unter der Hautoberfläche.»*

Das Nähr-Qi hingegen fliesst in den Meridianen, und versorgt Haut, Organe, Muskeln, Knochen, Sehnen und Gelenke. Es wird auch in die Arme und Beine geleitet, um diese mit Energie und Wärme und allen kostbaren Flüssigkeiten zu beliefern. Und es wird an die Hautoberfläche transportiert, um diese mit Feuchtigkeit zu nähren.

Wenn wir uns also gut ernähren, wenn wir gutes Atmungs-Qi erzeugen, wenn wir ausreichend und gut schlafen und einen gesunden, ausgeglichenen und glücklichen Lifestyle pflegen, dann erzeugen wir Wahres-Qi, Wärme und kostbare Körpersäfte. Dann sind wir gesund und dann fliesst unser Qi frei und ungehindert.

#### Was können Sie dafür konkret tun?

Versuchen Sie, das Kochtopf-Modell durch eine entsprechende Ernährung zu unterstützen, also das Nieren- und Verdauungsfeuer anzuheizen und den Körper in seinen natürlichen Entgiftungsprozessen zu unterstützen, um Feuchtigkeit und Nässe auszuleiten und weitere Ansammlungen davon zu vermeiden. Denn der Körper kann das – wenn wir ihm dabei nicht unnötig viele Steine in den Weg legen.

#### 1. Unterstützen Sie den natürlichen Verdauungs- und Stoffwechselrhythmus Ihres Körpers:

- Die Organuhr zeigt uns an, dass unsere Verdauungsorgane Magen und Milz ihre Füllezeit zwischen 7 und 11 Uhr morgens haben. Das bedeutet, dass unsere Verdauungskraft um diese Zeit am stärksten ist. Deshalb sollten Frühstück und Mittag unsere Hauptmahlzeiten sein, weil wir hier die meiste Energie aus unserer Nahrung ziehen können. Das Abendessen hingegen sollte möglichst leicht ausfallen, um die Verdauungsenergie nicht unnötig zu belasten, wenn sie ihre Leerezeit, also ihre schwächste Zeit hat.

- Vermeiden Sie Zwischensnacks, um die Verdauungs- und Stoffwechselprozesse nicht zu behindern und zu verlangsamen.

- Gehen Sie früh schlafen und sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf, um Ihrem Körper in der Nacht ausreichend Zeit für die Reinigungsprozesse zu geben.

#### 2. Stärken Sie Ihre Verdauungskraft:

- Bevorzugen Sie warme und gekochte Mahlzeiten. Zu viel Rohkost, Tiefkühlprodukte und eisgekühlte Getränke schwächen das kostbare Nierenfeuer und schwächen somit den Dreifach-Erwärmer in seiner Funktion.

- Nehmen Sie regelmässige Mahlzeiten zu sich und lassen Sie keine Mahlzeiten ausfallen.

*«Unsere Verdauung liebt die Routine und nur wenn regelmässig Nahrung aufgenommen wird, kann auch regelmässig ausgeschieden werden.»*



#### Paola Giannini Sidler

Medizinische Masseurin eidg. FA,  
Ökonomin lic. oec. publ. Dozentin,  
20 Jahre Berufserfahrung.

#### Ganzheitliche Beratung für die Therapiepraxis

Marketing · Webseite  
Mindset · Vernetzung  
Administration · Buchhaltung  
Softwarewahl · Therapieberichte  
Gründung · Neuorientierung  
Gemeinschaftspraxis

Einzelberatung · Seminare  
Online-Kurse · gratis Checklisten

[www.praxisfit.ch](http://www.praxisfit.ch)



- Achten Sie auf frische, saisonale Nahrungsmittel, am besten in Bio-Qualität. Denn was regional und saisonal wächst, bietet uns nicht nur die meisten Nährstoffe, sondern auch die meiste Energie.
- Integrieren Sie natürlich mild-süsse Nahrungsmittel, wie z. B. Vollkorngetreide, Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Samen, Trockenfrüchte, Obst, hochwertige Öle in Ihren Speiseplan. Der süsse Geschmack entspannt, harmonisiert und unterstützt unsere Verdauungsorgane – gleichzeitig können wir aus diesen Nahrungsmitteln viel Energie ziehen.
- Nutzen Sie aromatische und verdauungsfördernde Gewürze wie Bockshornkleesamen, Fenchel, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Lorbeerblätter, Majoran, Muskat, Orangenschalen, Rosmarin, Thymian und Wacholderbeeren.
- Trinken Sie ausreichend. Am besten stilles Wasser und noch besser abgekochtes, warmes Wasser. Aber bitte mit einem Abstand von 30 Minuten zu Ihren Mahlzeiten, um die Verdauungssäfte nicht zu «verwässern» und dadurch die Verdauung zu beeinträchtigen.

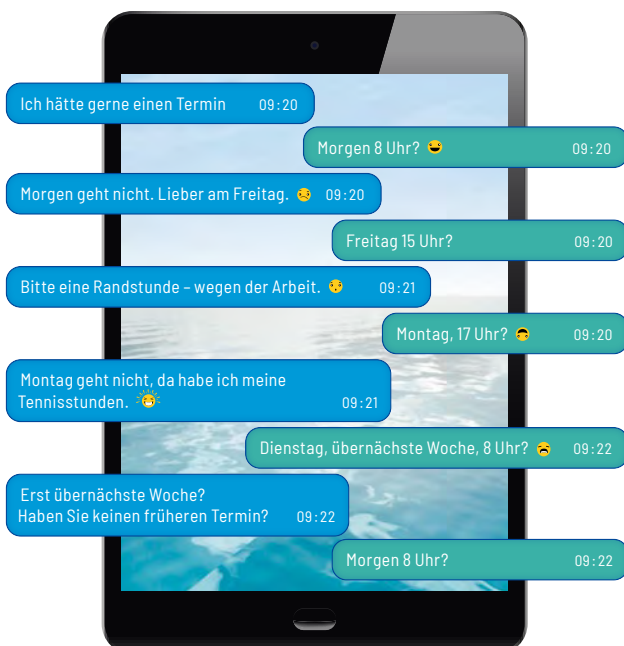
## Zur Autorin

Sabine Spielberg ist ausgebildete Köchin und Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Fachfrau für Bio Gourmet Ernährung (IHK) und zertifizierter systemischer Coach. Sie arbeitet als ganzheitlicher Gesundheits-Coach, gibt regelmässig Kochkurse und hat 2 Kochbücher veröffentlicht («Die vegetarische 5-Elemente-Küche» zusammen mit Sooni Kind und «Kochen nach den 5 Elementen für Babys und Kleinkinder», beide erschienen im Joy Verlag).

Gesund und glücklich leben  
[www.sabinespielberg.de](http://www.sabinespielberg.de)

### Sabine Spielberg

Gesundheits-Coaching  
 Schlenenweg 12 | 53913 Swisttal  
 T +49 162 4275758  
[www.sabinespielberg.de](http://www.sabinespielberg.de)



**Ä K** **ÄRZTEKASSE**  
**C M** **CAISSE DES MÉDECINS**  
**CASSA DEI MEDICI**

### Termine im Griff?

**Kostenlos, schnell, effizient und einfach.**

Mit der Online-Terminbuchung der Ärztekasse können Ihre Patientinnen und Patienten auf Ihrer Website jederzeit online Termine buchen.

**Exklusiv und kostenlos für Kundinnen und Kunden der Ärztekasse**



Weitere Infos auf  
[www.aerztekasse.ch/angebotsuebersicht/software-erweiterungen/online-terminbuchung](http://www.aerztekasse.ch/angebotsuebersicht/software-erweiterungen/online-terminbuchung)

Ärztekasse – die standeseigene  
 Genossenschaft an Ihrer Seite



Am Puls der Zeit