

► Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Eigentlich sind wir jetzt mitten im Frühling. Doch mit meiner Libido will es nicht so richtig. Hat die chinesische Medizin TCM da Tipps?

Wenn Sie nach einem anstrengenden Tag – Arbeit, Haushalt, Einkauf, Kinder –, ins Bett sinken und einfach wegschlafen, dann scheint mir das nicht ein Problem der Sexualität, sondern der Lebensführung zu sein. Für viele ist deswegen der Sonntag ein guter Tag.

Yangsheng

Der chinesische Begriff für Lebensführung lautet «Yangsheng». Bei allem, was die TCM anstrebt, geht es genau darum: ein gutes Yangsheng zu haben. Deswegen sorgt sich TCM nicht nur um den Körper, sondern auch um den Geist.

Yangsheng ist sehr umfassend, und eine glückliche Sexualität gehört auch dazu, ja, sie ist sogar Aus-

druck dafür, dass Yin und Yang im Gleichgewicht sind. Der Taoismus als Philosophie der TCM sieht in der Sexualität sogar eine heilende Kraft. Sie bringt das Qi in einen Fluss, wie er sonst kaum zu erreichen ist, und stärkt so nicht nur Körper, sondern auch den Geist. So spielt Sexualität auch eine Rolle für die spirituelle Entwicklung. Man(n) kann sich überlegen, was das bezüglich der Pornographie bedeutet.

Essen Sie scharf.

Was können Sie tun? Die Libido wird dem Feuer-Aspekt der Nieren zugeordnet, also dem Yang, und scharfes Essen sorgt für Yang-Feuer und bringt das Nieren-Qi in Bewegung. Ausserdem tonisieren folgende Nahrungsmittel das Nieren-Yang: Quinoa, Baumnüsse, Maroni, Wurzelgemüse, Lauch, Knoblauch, Fenchel, Forelle, Hirsch- und Lammfleisch, Ingwer, Nelken, Zimt, Rosmarin. Wenn Sie mit diesen Lebensmitteln aber übertreiben, entwickeln Sie schnell zu viel Hitze, z.B. schwitzen Sie dann in der Nacht, haben Kopfschmerzen und als Mann sogar frühzeitigen Samenerguss. Und das ist ja kaum das Ziel der Übung.

Auch Heilkräuter werden verschrieben, um das Nieren-Yang zu tonisieren: Damiana aus der Karibik oder Mexiko, aber auch unsere Brennessel. Das richtige Essen und die richtigen Heilkräuter nützen jedoch wenig, wenn Sie sich nicht um Ihr Yangsheng kümmern. Lösen Sie vor allem eventuelle Stagnationen auf, die oft hinter Libido-Problemen stecken. Diese beruhen, familiären oder persönlichen Probleme direkt anzugehen ist im Sinne des Yangsheng – und mithin das Beste, was Sie für Ihre Libido tun können.



Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zalokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern.
www.heilpraktikerschule.ch
www.hpsklinik.ch