



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Der Milztyp (Dr. Katrin Bienert)

Stellen Sie sich eine gesellige Person vor, die bei einem kühlen Bier mit Freunden in einem lauschigen Biergarten sitzt und aus ihrem Leben erzählt. Milztypen neigen zu einem rundlichen Aussehen und nehmen leicht zu. Für Sport sind sie kaum zu begeistern.

In einem gesicherten Umfeld fühlt sich der Milztyp wohl

Er hat es gerne geordnet, alles soll in geregelten Bahnen verlaufen. Die kreative Unordentlichkeit eines Lebertypen ist ihm ein Gräuel. Nur in einem gesicherten Umfeld kann sich seine Beständigkeit und Kontinuität entfalten. Milztypen sind treue und langjährige Mitarbeiter und Freunde. Man kann sich auf sie verlassen. Die Vorstellung einer Veränderung – sei es im Privatleben oder im Beruf – bereitet ihnen Sorgen. Milztypen haben oft Angst, falsch zu entscheiden. Sie wägen alle Möglichkeiten ab bevor sie handeln. Spontaneität ist nicht ihre Stärke. Dafür zeichnet sie Besonnenheit und Kalkül aus. Sie berechnen, planen, analysieren und sorgen gut vor. Allerdings dauern die Entscheidungen ihre Zeit. Milztypen sind besorgte und fürsorgliche Eltern. Sie fühlen sich vor allem in verwaltungstechnischen Berufen wohl. Gesunde Milztypen stehen fest zu ihren einmal getroffenen Aussagen bzw. Plänen. Sie können manchmal sogar richtiggehend stur sein. Der innere Zwang, alles ausführlich überdenken zu müssen, führt allerdings auch zu Zögerlichkeit und Entscheidungsunfähigkeit. Zwanghafte Ordnungssucht oder Waschsucht können für ihn und sein Umfeld zu einer richtiggehenden Belastung werden. Während wir bei den psychischen Störungen die cholerischen, aggressiven Attacken mit dem Lebertyp verbinden, wird die Gruppe der Neurosen der Milz zugeordnet.

Beim Milztyp schlägt sich alles auf den Magen. Er reagiert auf belastende Situationen mit Rückzug, Groll und (oft falsch verstandener) Melancholie. Während der Lebertyp Probleme schnell überwindet, ist das Hinunterschlucken und Verdauen von Problemen und Tiefschlägen für den Milztyp nicht einfach. Zusammengefasst: Für den Lebertyp ist jedes Problem eine Möglichkeit, für den Milztyp jede Möglichkeit ein Problem.

In der chinesischen Medizin steht die Milz als Symbol für den Verdauungstrakt. Sie ist verantwortlich für den Transport und die Umwandlung von Flüssigkeiten und

Nahrungsmitteln. Wenn unsere Milz gesund ist und richtig arbeitet, funktioniert auch unsere Verdauung. Wir verwerten Nahrungsmittel gut, haben regelmäßig Stuhl und fühlen uns fit. Ist unsere Milz geschwächt, neigen wir zu hellem, weichem Stuhl, schlechter Verdauung, Blähungen und Völlegefühl. In schlimmen Fällen kann sogar eine chronische Gastritis auftreten.



Wie holen wir uns Energie und Kraft?

Auf der einen Seite erhalten wir Energie über die Atmung aus der Luft, andererseits dient die Sonne als Energiequelle, und schließlich liefert uns die aufgenommene Nahrung den Hauptanteil an Kraft und Energie.

Die Milz als Symbol für den Verdauungstrakt ist auch die Hauptquelle von Qi (Kraft, Energie). Ohne vollwertige Nahrung fühlen wir uns müde und abgespannt. Führen wir uns nicht die richtige Nahrung zu, schwächen wir unser Verdauungssystem. Besonders der Milztyp fühlt sich dann energie- und kraftlos. Er kommt morgens nicht aus dem Bett, kann sich am Vormittag nur schlecht konzentrieren und fühlt sich zu Mittag schon wieder reif fürs Bett.

Zu wenig Qi? Was tun? Wie können Sie sich stärken und zu Kräften kommen, um Müdigkeit zu vermeiden? Ein wichtiger Satz aus dem ältesten schriftlichen Werk über Traditionelle Chinesische Medizin, dem Lehrbuch des Gelben Kaisers aus dem Jahr 240 v. Chr., sagt: „Die Milz mag es warm und trocken“. Trinken und essen Sie als Milztyp nichts, was Sie direkt aus dem Eiskasten nehmen. Lassen Sie Getränke vor dem Konsumieren ein paar Minuten außerhalb des Kühlschranks stehen oder geben Sie einen Schuss heißes Wasser dazu. Vermeiden Sie vor allem kalte Nahrung und kalte Getränke in der Früh und am Vormittag. Morgens müssen Sie Ihr Qi erst mit Warmem aufbauen, um Ihre Kräfte voll zu nützen. Vermeiden Sie Kaffee oder schwarzen Tee zum Frühstück. Beide treiben zwar den Herzschlag an, sind aber – wie alle Bittersubstanzen – durch die Wirkung des Koffeins auf das Blutgefäßsystem in ihrer Wirkung kühlend. Deswegen werden sie vor allem in heißen Ländern angebaut und getrunken. Ingwertee zum Frühstück hingegen wärmt, stärkt und macht munter. Schneiden Sie von einer Ingwerwurzel eine 3 mm dicke Scheibe ab und gießen Sie kochendes Wasser darüber. Lassen Sie diesen Tee 5 bis 8 Minuten ziehen, geben Sie je nach Vorliebe etwas Honig oder braunen Zucker dazu und genießen Sie Ihr morgendliches Tonikum. Man könnte fast sagen, Ingwertee ist das Red Bull des Milztypen. Vermeiden Sie zu viel Milch und Milchprodukte. Kaltes Müsli mit frischen Früchten und Orangensaft sind etwas für Lebertypen. Essen Sie lieber warmen Hirsebrei, Polenta, Grießkoch oder Reisbrei mit getrockneten Früchten und etwas Honig. Wärmen Sie sich einfach die Suppe vom Vortag auf. Ihre Verdauungsprobleme und Ihre Morgenmüdigkeit werden sich so rasch bessern.

„Die Milz mag es warm und trocken!“

Was mit warm gemeint ist, kann man sich vorstellen. Aber was meinen die Chinesen mit „trocken“? Vermeiden Sie cremige Saucen und Cremesuppen oder Spaghetti Carbonara mit Creme fraîche. Auch die typisch österreichische Einbrenn, eine Schwammerlsuppe und (leider) auch das Wiener Gulasch und das Wiener Schnitzel sind für Milztypen belastend und sorgen für so manches zusätzliche Kilo. Essen Sie nicht zu viel Schweinefleisch und meiden Sie vor allem blähende, gebackene Weizenprodukte (Brot, Semmeln, Kuchen). Butter, Margarine, weißer Zucker und Schokolade schaden den Milztypen besonders. Sehr gut hingegen sind klare Rind- und Gemüsesuppen, auf der Steinplatte gegrilltes Fleisch, Kartoffeln und Reisgerichte oder ein mit Ingwer zubereitetes Huhn.

Achten Sie auf ausgewogene Mischkost. Geben Sie ihrem Verdauungssystem von allem ein bisschen. Noch ein kleiner Tipp: Das Verdauungssystem sagt besonders dem Milztyp ganz genau, wann es genug ist. Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind. Trinken Sie zum Essen Maishaartee – den bekommen Sie in der Apotheke. Dann verlieren Sie sogar ohne zu



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

hungern Ihren Winterspeck.

Auch durch ein bisschen Sport kann man die Qi- und Blutzirkulation anregen. Ich weiß, dass es Milztypen gar nicht gefällt, Sport zu betreiben. Überwinden Sie sich wenigstens einmal in der Woche, spazieren zu gehen, Rad zu fahren oder zu joggen. Da Milztypen gesellige Menschen sind, machen Sie Sport gemeinsam mit einem Freund oder einer Freundin. Zu zweit macht es gleich mehr Spaß. Oder versuchen Sie es in einem Club. Außerdem besteht die Möglichkeit, nachher noch gemütlich zusammen zu sitzen. Aber passen Sie auf! Zerstören Sie nicht gleich wieder in einem Biergarten oder bei einem Heurigen mit einem kühlen Getränk Ihr gerade in Zirkulation gebrachtes Qi. Sonst war alle Anstrengung umsonst. Oder Sie müssen nach dem Heurigen erst recht wieder nach Hause joggen. Und wer will das schon?

Mit Akupunktur und Kräutermedizin kann man die Milz gut stärken und den Körper zur Ausscheidung und damit zur Gewichtsabnahme anregen. Trotzdem müssen Sie selbst immer etwas dazu tun. Wenn Sie Beschwerden im Bereich der Muskeln haben, eine Schwere in Armen und Beinen spüren oder unter schwachem Bindegewebe leiden, ist Tuina, die chinesische Heilmassage, ideal. Sie stärkt die Verdauungsfunktion, regt die Durchblutung an, strafft das Bindegewebe und lindert das muskelkaterähnliche Schweregefühl. Gehen Sie hinaus und holen Sie sich Ihr Qi von der Sonne. Machen Sie sich fit – für Müdigkeit ist kein Platz!

© Dr. Katrin Bienert (<http://www.tcm.at>) ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin in A-2340 Mödling (veröffentlicht in "Ihr Einkauf")