

Grunde Schmerzen in der Brust.

Der Odem des Shao-Yin fliesst nach oben und verbindet sich mit dem Yang-Ming zusammen. Wenn es vorkommt, dass unten der Odem in Leere ist, dann sind aus diesem Grunde Ober- und Unterbauch schmerzhaft. Wenn das Reine erschöpft ist, dann geht die Kälte bis an die Oberfläche, weil der Yang-Odem in Leere ist; daher haben Hand und Fuss entgegengesetzten Fluss und Kälte.

("Das Reine entsteht aus dem Yang-Ming, d. h. aus der Verdauung. Es steigt zur Lunge und beginnt im Lungenmeridian zu fließen. Bei Erschöpfung des Reinen, nimmt der Fluss ab. Gibt es eine Abnahme des Odemflusses, so entsteht in der Folge Odem-Leere unten, was wiederum zu einer Abnahme der Bildung des Reinen führt. Allmählich bildet sich entgegengesetzter Fluss mit kalten Extremitäten.")

Im Herzen gibt es einen Ort, wo man nachdenkt; man nennt ihn Yi (意 = Gemütsverfassung oder Imagination). Der T'an Chung (Mitte des Thorax - Odemmeer = JM 17 膻中) ist das Organ des regierenden Ministers. Er verursacht die Wandlungen an Stelle vom König. Freude und Fröhlichkeit kommen daraus hervor. Wenn der Odem des Herzens in der Brust in Leere ist, ist aus diesem Grunde die Gemütsverfassung nicht fröhlich.

Das Shao-Yin bildet mit dem T'ai-Yang zusammen Aussen und Innen. Die Odem der Hohlorgan- und Speicherorgan-Meridiane fließen gegenseitig. Wenn daher das Speicherorgan krank ist, erreichen beide den Meridian des Hohlorganes. Wenn man die obigen Erklärungen ins Auge fasst, entsteht die Krankheit in den Ching-Mo, in den Sehnen und in den Muskeln. Naturgemäss behandelt man dies mit Steinnadeln; man untersucht sorgfältig ob Leere oder Fülle der Speicher- und Hohlorgane und der Ching-Lo besteht und wählt die Punkte aus."

Text: "Die Farbe der **Leber** ist **grün**. Naturgemäss ernährt sie sich von **Süßem**. Spätreifender, nichtklebriger Reis, Büffelfleisch, Jujube und Erdäpfel ("Topinambour") sind alle süß.

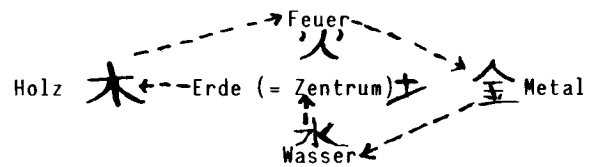
Die Farbe des **Herzens** ist **rot**; die entsprechende Nahrung ist **sauer**; kleine Bohnen, Fleisch von Hunden, Pflaumen und Lauch sind alle sauer.

Die Farbe der **Lunge** ist **weiss**; die entsprechende Nahrung ist **bitter**; Weizen (od. Gerste), Schafffleisch, Aprikosen und Schalotte sind alle bitter.

Die Farbe der **Milz** ist **gelb**; die entsprechende Nahrung ist **salzig**; grosse Bohnen, Schweinefleisch, Kastanien und Lophantus Rugosus sind alle salzig.

Die Farbe der **Niere** ist **schwarz**; die entsprechende Nahrung ist **scharf**; gelbe, klebrige Rispenhirse, Hühnerfleisch, Pfirsiche und Zwiebeln sind alle zusammen scharf.

#### Die Entsprechungen der Ernährung (schematisch)



----- = entsprechende Nahrung

Das **Scharfe zerstreut** (散 = San)

Das **Saure kontrahiert** (收 = Shou)

Das **Süsse lockert** (緩 = Huan)

Das **Bittere festigt** (堅 = Chien)

Das **Salzige schwächt** (煎 = Juan)

Die **scharfen, giftigen Drogen** greifen das Entartete an.

Die 5 **Getreide** sind die **Ernährung**

Die 5 **Früchte** sind die **Hilfen**

Die 5 **Haustiere** sind die **Tonisierung**

Die 5 **Gemüse** sind die **Ergänzung**

Der **Odem** ist **proportionell zu den Geschmäckern**, welche man einnimmt. Damit **tonisiert man die Feinstteile und stärkt den Odem**. Die 5 vorkommenden Geschmäcker sind:

**Scharf** (辛 = Hsin)

**Sauer** (酸 = Suan)

**Süß** (甘 = Kan)

**Bitter** (苦 = K'u)

**Salzig** (鹹 = Hsien)

Jeder hat eine Stelle, wo er wirkt;

- sei es er **zerstreut** ("kräftigt oder feuchtet was das **Scharfe** betrifft")

- sei es er **kontrahiert** ("was das **Saure** betrifft")

- sei es er **lockert** ("was das **Süsse** betrifft")

- sei es er **bedrängt** ("oder **stärkt**, was das **Scharfe** betrifft")

- sei es er **festigt** (sediert oder **trocknet aus**, was das **Bittere** betrifft")

- sei es er **schwächt** ("was das **Salzige** betrifft")

Wenn die 4 Jahreszeiten die 5 Speicherorgane krank machen, muss man den **entsprechenden Geschmack** unter den 5 auswählen, der dort wirksam ist."

Wang Ping sagt: "Nun also,

das **Scharfe zerstreut**

das **Saure kontrahiert**

das **Süsse lockert**

das **Bittere festigt**

das Salzige schwächt.

Alle verhalten sich von selbst so zum Odem.

Aber der scharfe Geschmack und der Bittere Geschmack sind nicht nur festigend und zerstreudend und nichts Weiteres.

Das **Scharfe** kann ebenso kräftigen (潤 = Jun) wie **zerstreuen** (散 = San), das **Bittere** kann ebenso **sedieren** (泄 = Hsieh) wie **austrocknen** (火燥 = Tsao), daher heisst es im obigen Text: "wenn die **Milz** an **Feuchtigkeit** leidet, muss man sehr viel **Bitteres** essen, um sie **auszutrocknen**, wenn die **Lunge** an **Odem**, der **nach oben entgegengesetzt** fliesst leidet, dann muss man sehr viel **Bitteres** essen, um sie zu **sedieren**."

Dies bedeutet in der Regel, dass das **Bittere** sowohl **austrocknet** als auch **sediert**.

Schliesslich heisst es, wenn die **Niere** an **Trockenheit** leidet, muss man sehr viel **Scharfes** essen, um sie zu **kräftigen**. Dies bedeutet in der Regel, dass das **Scharfe** dadurch **kräftigt** und **feuchtet**. ("es zerstreut gewissermassen die angesammelte Kälte").

Medikament bedeutet aller Arten von Metallen, Edelsteinen, Erden, Steinen, Kräutern, Hölzern, Gemüsen, Früchten, Insekten, Fischen, Vögeln und wilden Tieren. **Alle** können **verwendet** werden, um das Entartete zu vertreiben, wenn man sich **richtig ernährt**. Wenn dem so ist, dann wird das **üble Entartete harmonisch und geregelt**.

Indessen sind nur Gifte dazu fähig, bei ihrer Verwendung sich so verhalten zu können; daher nennt man sie, besonders weil sie den Weg eröffnen, **giftige Drogen**. ("Diese werden auch nur sehr wenige Male eingenommen.")

**Die Fünf Getreidearten** (Ku = 穀) werden folgenderweise genannt:

- Spätreifender, nicht klebriger Reis (Keng Mi = 粳米) ("Süss")
- Kleine Bohnen (Hsiao Tou = 小豆) ("Erbsen-Kornwicke = Ta = 荳") ("Sauer")
- Weizen (Gerste) (Mo = 麥) ("Bitter")
- Grosse Bohnen (Ta Tou = 大豆) ("Bohnen-Hülsenfrüchte = Shu = 未; nach Stuart = Sojabohnen) ("Salzig")
- Gelbe, klebrige Rispenhirse (Huang Shu = 黃黍) ("Scharf")

**Die Fünf Früchte** (Kuo = 果) werden folgendermassen genannt:

- Pfirsich (T'ao = 桃) ("Scharf")
- Pflaume (Li = 李) ("Sauer")
- Aprikose (Hsing = 杏) ("Bitter")
- Kastanie (Li = 栗) ("Salzig")
- Jujube (Tsao = 棗) ("Süss")

**Die Fünf Haustiere** (Ch'u = 畜) werden folgendermassen genannt:

- Rind - Büffel (Niu = 牛) ("Süss")
- Schaf (Yang = 羊) ("Bitter")
- Schwein (Shih = 豕) ("Salzig")
- Hund (Ch'üan = 犬) ("Sauer")
- Huhn (Chi = 雞) ("Scharf")

**Die Fünf Gemüsearten** (Ts'ai = 菜) werden folgendermassen genannt:

- Erdapfel (Topinambour) (Kuei = 葵) ("Süss")
- Schalotte (Hsieh = 薤) ("Bitter")
- Lophantus Rugosus (Huo = 藿) ("Salzig")
- Zwiebel (Ts'ung = 葱) ("Scharf")
- Lauch (Chin = 韭) ("Sauer")

Der Odem wird durch Wandlung zu Yang. Die Geschmäcker heisst es, breiten das Yin aus. Sind Odem und Geschmäcker zusammen harmonisch, dann tonisiert und vermehrt man Feinstteile und Odem.

S.M. 5 sagt dazu: "Das Wasser ist Yin, das Feuer ist Yang. Das Yang ist Odem, das Yin ist Geschmack. Der Geschmack bildet durch Umwandlung die Form. Die Form wechselt durch den Odem. Der Odem bildet durch Umwandlung Feinstteile. Die Feinstteile treten aus der Wandlung hervor. Die Feinstteile erhalten sich vom Odem, die Form erhält sich von den Geschmäckern. Die Umwandlung bringt Feinstteile hervor. Der Odem bringt die Form hervor."

Schliesslich heisst es: "Wenn die Form in Leere ist, erwärmt man sie mit Odem. Wenn die Feinstteile in Leere sind, tonisiert man sie mit Geschmäckern."

Chang Chih Ts'ung sagt: "Die Wesensnatur des Wassers ist zu netzen und nach unten zu fliessen, daher ist es Yin. Die Wesensnatur des Feuers ist zu lodern und nach oben zu gehen, daher ist es Yang. Das reine Yang steigt nach oben, daher ist es der Odem; das unreine Yin sinkt nach unten, daher ist es der Geschmack. Also manifestiert sich mit dem Wasser und dem Feuer auch die Erscheinungsform von Yin und Yang und von Odem und Geschmack.

Das Yin ist Geschmack; das Yin wird zur Form. Die Erde ernährt den Menschen mit den Fünf Geschmäckern, um seine Form zu stärken, daher bildet der Geschmack durch Umwandlung die Form. Das Yang wandelt den Odem zu den Odem aller Yang. Dieser zirkuliert und verbindet sich mit der Haut, der Subcutis und den Zwischenräumen der Subcutis um diese Form zu erzeugen, daher wechselt die Form mit dem Odem. Der Yang-Odem lässt im Yin Feinstteile entstehen, daher bildet der Odem durch Umwandlung Feinstteile. Feinstteile und Odem aus Getränke und Nahrung bringen diese Feinstteile durch Wandlung hervor, daher ernähren sich die Feinstteile aus dem Odem.

Die fünf Geschmäcker dringen in den Magen ein, um diese Form zu stärken; daher erhält sich die Form von den Geschmäckern. Feinstteile und Odem aus Getränke und Nahrung bringen diese Feinstteile durch Wandlung hervor; der Odem und der Geist aller Yang bringt damit diese Form hervor und stärkt sie, denn **der Himmel ernährt den Menschen mit den fünf Odem und die Erde ernährt den Menschen mit den fünf Geschmäckern. Odem und Geschmäcker wandeln und bringen diese Odem und Feinstteile hervor, welche dazu dienen, die Form hervorzubringen und zu stärken.**"

Daher muss man in der Regel die Haupteigenschaften davon kennen, wenn man die Feinstteile tonisiert und den Odem stärkt.

Wenn man die **fünf Geschmäcker** verwendet, **harmonisiert** man die **fünf Speicherorgane**.

Es passt:

- das Süsse zur Leber
- das Saure zum Herzen
- das Salzige zur Milz
- das Bittere zur Lunge
- das Scharfe zur Niere


Jeder Geschmack folgt demjenigen Organ, welchem er entspricht, indem er die Tendenz hat zu:

- lockern ("für das Süsse")
- kontrahieren ("für das Saure")
- schwächen ("für das Salzige")
- sedieren und festigen ("für das Bittere")
- zerstreuen ("für das Scharfe").


Also wird man **die Geschmäcker** nicht etwa um sie gegenseitig hervorzubringen und gegenseitig zu stärken, sondern in der Betrachtung ihrer **Haupteigenschaften**, anwenden."


Ma Shih sagt: "Dieses enthält einen wichtigen Abschnitt mit Erklärungen über die fünf Speicherorgane:


wenn die **Leber** sehr leidend ist, muss man eiligst **Süßes** einnehmen, um ihre Haupteigenschaften allmählich zu **lockern**, wird ebenfalls genau besprochen. ("Die kranke Leber bewirkt Verkrampfungen, welche durch das Süsse gelockert werden. Diese Verkrampfungen sind auf das Ueberschiessen von Wind - Sauer zurückzuführen, welche die Leber wegen Krankheit nicht mehr metabolisieren kann zu Feuer - Bitter.")

Die Leber gehört zur Himmelsrichtung **Osten**, zum **Chia-I** (  = 1ster und 2ter Stamm) und zum **Holz**. Ihre Farbe ist **grün**. Die Leber gehört zum Holz, daher ist ihre Farbe gleichfalls grün. Wenn die Leber sehr stark krank ist, gibt es nur das Süsse, welches sie lockern kann; daher ist die entsprechende Nahrung süß, und allgemein sind spätreifender-nichtklebriger Reis, Ochsen-

fleisch, Jujube und Erdäpfel (Topinambour) alle süß und man soll alle essen.

Die Himmelsrichtung **Süden**, **Ping** und **Ting** (3ter und 4ter Stamm =  ) sind **Feuer**. Ihre Farbe ist **rot**. Das **Herz** gehört zum Feuer, also ist seine Farbe ebenfalls rot. Wenn das Herz krank und schlaff ist, gibt es nur das **Saure**, welches das Herz kontrahieren kann, daher ist die entsprechende Nahrung sauer und allgemein sind kleine Bohnen, Hundefleisch, Pflaumen und Lauch alle sauer und man soll alle essen. ("Das Feuer - Bittere des Herzens volatilisiert sich bei Krankheit infolge mangelnder Wandlungskapazität; dadurch erschläft es, sodass das Saure durch seine kontrahierende Wirkung wieder harmonisiert und die Wandlung des Feuer - Bitter zu Feuchtigkeit - Süß und damit die Stimulierung der Umwandlungen in der Erde wieder erlaubt. Beim kranken Herzen ist bekanntlich die Richtung des Herz - Yang entgegengesetzt, d.h. anstatt im Yin zu fließen, volatilisiert sich dieses Yang nach aussen und oben und lässt dadurch das Yin innen und unten erkalten.")

Die Himmelsrichtung **Westen**, **Keng** und **Hsin** (7ter und 8ter Stamm =  ) sind **Metal**; ihre Farbe ist weiss. Die **Lunge** gehört ebenso zum Metal, daher ist ihre Farbe gleichfalls weiss. Wenn die Lunge krank ist und der Odem entgegengesetzt nach oben fließt, gibt es nur das Bittere, welches diese sedieren kann, daher ist die entsprechende Nahrung bitter; allgemein sind Weizen, Schafffleisch, Aprikosen und Schalotten alle bitter und man soll alle essen. ("Das Bittere festigt und sediert. Alle volatilen Elemente werden dadurch kondensiert und gefestigt, sodass vom Himmelsgewölbe wieder Körperflüssigkeiten nach unten abtropfen und in den Meridianen hinunterfließen können.")

Das **Zentrum** und die **Mitte**, **Mu** und **Chi** (5ter und 6ter Stamm =  ) sind **Erde**. Die Farbe davon ist **gelb**. Die **Milz** gehört ebenso zur Erde, daher ist ihre Farbe gleichfalls gelb. Gemäss vorangehendem Text, muss man sehr viel **Bitteres** einnehmen, falls die Milz an **Feuchtigkeit** leidet, um diese Feuchtigkeit zu **trocknen**. Daher ist die entsprechende Nahrung bitter. ("Wie oben beschrieben festigt und sediert das Bittere den entgegengesetzt nach oben fließenden Yang - Odem und bringt ihn zur Erde herunter.")

Nun aber ist die **Niere** die **Schrancke des Magens** und die **Milz** ist mit der **Niere verbunden**. Man muss das **Erweichende** und **Schwächende** des **Salzigen** anwenden, um diese Schrancke zu behandeln. Wenn man die Schrancke behandelt hat, fließt der Odem des Magens schliesslich in der Folge

wieder. Wenn der Magen fließt, beginnt der Odem der Nahrung wieder zu wandeln, daher ist die Milz mit den anderen Speicherorganen nicht identisch und der entsprechende Geschmack der Nahrung ist dafür das **Salzige**, weil es die **Haupteigenschaften der Schrancke der Kraft harmonisiert und behandelt**. Allgemein sind grosse Bohnen, Schweinefleisch, Kastanien und Lophantus Rugosus alle salzig und man soll sie alle essen. ("Die Milz als Zentrum kann je nach Krankheitszustand von Bitter oder Salzig beeinflusst werden.")

Die Himmelsrichtung **Norden, Jen und Kuei** (9ter und 10ter Stamm = 壬 癸 ) sind **Wasser**. Die Farbe davon ist **schwarz**. Die **Niere** gehört ebenso zum Wasser, daher ist ihre Farbe gleichfalls schwarz. Wenn die Niere an **Trockenheit** leidet, muss man sehr viel **Scharfes** einnehmen, um sie zu kräftigen; daher ist die entsprechende Nahrung scharf. ("Das Scharfe zerstreut hier die Kälteansammlung, welche zur Trockenheit geführt hat.") Allgemein sind hierzu die gelbe, klebrige Rispenhirse, Hühnerfleisch, Pfirsich und Zwiebel alle scharf und man soll sie alle essen.

Bei Verwendung von:

- Scharfem beherrscht man das Zerstreuen
- Saurem beherrscht man das Kontrahieren
- Süßem beherrscht man das Auflockern
- Bitterem beherrscht man das Festigen
- Salzigen beherrscht man das Schwächen, so ist es.

Wenn diese nur den **essentiellen Odem** (Cheng = 正 ) **tonisieren** sollen, wird man **sanfte Heilmittel** (Liang Yao = 良藥 ) einzunehmen brauchen. Behandelt man aber den **entarteten Odem** (Hsieh Ch'i = 邪氣 ), wird man **Giftdrogen** (毒藥 = Tu Yao) nehmen müssen; diese Giftdrogen überwinden das Entartete, wenn man sie dazu anwendet.

Die **5 Getreidearten ernähren** den **ancestralen** (ursprünglichen = Yüan = 元 ) Odem.

Die **5 Früchte stehen** daher dem ursprünglichen Odem **bei**.

Die **5 Haustiere vermehren** daher diesen ursprünglichen Odem.

Die **5 Gemüsearten ergänzen** daher diesen ursprünglichen Odem.

Das **Yang** von all diesen wird zu **Odem**; während der **Odem Feinstteile** produziert, treten die **Feinstteile** aus der **Wandlung** hervor. Das **Yin** wird zum **Geschmack**. Während der **Geschmack** durch **Umwandlung** die **Form hervorbringt**, **wechselt** die **Form** durch den **Odem**.

Ogleich Odem und Feinstteile verbunden sind,

fügen sie sich diesen ("Phänomenen"), womit man die **Feinstteile tonisiert** und den **Odem kräftigt**. Die **Giftdrogen** überwinden das **Entartete** von selbst, weil sie nach unten dringen und dieses erreichen. Diese Giftdrogen werden mit den Getreiden, Früchten, Haustieren und Gemüsearten, von denen es 5 gibt, gemischt. Jedes hat 5 Geschmäcker. Jede hat Zerstreuen, Kontrahieren, Auflockern, Stärken, Festigen und Schwächen, je nachdem, welchem es entspricht.

**Weil die Krankheiten der 5 Speicherorgane aber während der 4 Jahreszeiten existieren, folgt man derjenigen welcher die 5 Geschmäcker entsprechen, um (diese) wirklich nur differenziert anzuwenden; wenn man daher erreicht was krank ist, folgt der Odem der 5 Speicherorgane dem Muster der Haupteigenschaften der Jahreszeiten und es kommt keine Ansammlung von Rest-("Entartetem") zustande."**

Chang Chih Ts'ung sagt: "Nun also, das **Klare der Feinstteile** sind die **5 Farben**; sie sind auch der **Glanz (od. Widerschein)** des **Odens**.

Wenn die Farbe der Leber grün ist, dann leidet ihr Odem sehr stark, daher ist die entsprechende Nahrung süß um diesen zu lockern, denn es ist damit, womit die 5 Geschmäcker den Odem der 5 Speicherorgane stärken.

Die Emotion (Chih = 志 ) des Herzens ist die Freude (Hsi = 喜 ); herrscht Freude vor, dann lockert sich der Odem. Wenn er sich lockert, dann wird der Geist (Shen = 神 ) des Herzens schlaff und entspannt, daher ist die entsprechende Nahrung sauer, um nämlich den Odem des Herzens zu kontrahieren.

Die Farbe der Lunge ist weiss; der Odem davon herrscht über die **Gesetzmässigkeiten des Herab-senkens** von Herbst und Metal; auch steigt der Odem bei Leiden entgegengesetzt; daher ist die entsprechende Nahrung bitter, um den Odem der Lunge zu kontrahieren und herabzusenken.

Die Milz ist die Erde, welche überträgt, womit die 4 Speicherorgane begossen und gereinigt werden. Sie herrscht über das **Durchdringen** nach oben zu Lunge und Herz und über das **Abfliessen** nach unten zu Leber und Niere. Wenn die **Milz an Feuchtigkeit** leidet, kann sie nicht mehr nach oben durchdringen; wenn der Odem der Erde sich zu einem Tumulus vereinigt, dann kann sie nicht nach unten abfliessen.

Das **Ching** sagt: "Sauer und Bitter durchdringen, fließen ab und sind Yin; der salzige Geschmack sickert durch, fließt ab und ist Yin," daher ist die entsprechende Nahrung bitter. Man verwendet sie, um den Odem der Erde zu trocknen, damit er durchdringt und nach oben durchsickert.

Wenn die entsprechende Nahrung salzig ist, verwendet man dazu den Fluss des Odems der Erde, damit er durchsickert und nach unten abfließt.

#### Die Geschmäcker bei Erdkrankheiten (Schema)

Bitter     ↑  
             ERDE  
Salzig     ↓

Die Farbe der Niere ist schwarz. In der Regel **befeuchtet** ihr Odem gerne. Das Scharfe kann die Poren öffnen, denn es ruft die **Chin** (津) und **Yeh** (液) hervor, weil sie durch die Haut hindurchgehen, wenn sie durch das Scharfe entfaltet werden, denn sie können zirkulieren, weil der Stoffwechsel der Mutter der Ursprung ist.

Das Scharfe zerstreut  
Das Saure kontrahiert  
Das Süsse lockert auf  
Das Bittere festigt  
Das Salzige schwächt

Dies bespricht die Entwicklung, das Zerstreuen, das Hervorquellen und das nach Aussen abfließen.

Aber schliesslich gibt es als Wesensnatur entweder Kontrahieren oder Auflockern oder Festigen oder Schwächen. Hat man ("den Geschmack") geschickt angewendet, ist dieser **alsbald dort, wo er funktioniert und wirkt** wie ("oben") besprochen.

So werden die **5 Getreidearten** verwendet, um an der **Ernährung des Odems der 5 Speicherorgane** beizutragen. Die **5 Früchte** werden angewendet, um dieser Ernährung **beizustehen**. Die **5 Haustiere** werden angewendet, weil sie eine **Tonisierung und Stärkung** der 5 Speicherorgane bewirken. Die **5 Gemüsearten** werden angewendet, weil sie eine **Ergänzung und Fülle** in den Speicher- und Hohlorganen bewirken. Denn Getreide, Fleisch, Früchte und Gemüse haben alle 5 Odem und 5 Geschmäcker. Wenn man sie entsprechend harmonisch assortiert hat, isst man sie, was nicht schlecht wirkt sondern ausgezeichnet, um Odem und Feinstteile zu tonisieren und zu stärken.

Wenn **schlechte Nahrung**, welche **verbrannt** ist und **bittereren Odem** und **Geschmack** hat ("eingenommen wird"), dann **vermehrt** sich der **Stoffwechsel des Feuers**.

Wenn **schlechte Nahrung** welche **salzig** ist und **Substanzen der Fäulnis** enthält ("eingenommen wird"), dann **vermehrt** sich der **Stoffwechsel des Wassers**.

Das Ching sagt dazu: "Wenn der Odem lange Zeit

hindurch vermehrt wird, wandeln die Substanzen kontinuierlich. Wenn der Odem über längere Zeit vermehrt ist, kommt es vom Himmel." ("D.h. der Odem kann vom Himmel des Körpers nach unten fließen.") Daher isst man ("die Nahrung"), wenn der entsprechende Odem mit dem entsprechenden Geschmack übereinstimmt.

Fünf gibt es und man spricht von:

- Giftdrogen
- Getreiden
- Haustieren
- Gemüse
- Früchten

Es heisst, dass diese fünf sind. Alle haben das Entstehen von:

Zerstreuung durch das Süsse und Scharfe

und sie haben:

das Hervorquellen und das nach Aussen Abfließen durch das Saure, Bittere und Salzige.

Schliesslich gibt es:

das Scharfe, welches zerstreut,  
das Saure, welches kontrahiert,  
das Bittere, welches festigt und  
das Salzige, welches schwächt.

Einerseits entsprechen die vier Jahreszeiten diesen ("Geschmäckern"), welche physiologischerweise zerstreuen und physiologischerweise kontrahieren; andererseits entsprechen die 5 Speicherorgane demjenigen welches leidet und welches ("leiden") wird. Jede ("Jahreszeit") entspricht demjenigen, welches ("entsprechend") funktioniert und fliesst auch damit ("im Organismus"). Dieses Kapitel erklärt und untersucht die 5 Speicherorgane genau, um zu wissen, wann der Zeitpunkt ist zwischen sehr starker ("Erkrankung") und zwischen dem Ende, das eintritt. Man untersucht genauestens das Wertvolle und das Wertlose, um über die Indikation von Nadeln stecken oder Medikamente einnehmen zu disponieren."

S.W. 2 : "Die 3 Monate des Winters: diese werden **Pi Tsang** (閉藏 = **Verschliessen** und **Verbergen**) genannt. Das Wasser gefriert. Die Erde birst. Man soll das Yang nicht stören. Früh geht man zu Bett und spät steht man auf. Man muss der hellen Sonne begegnen. Man sorgt dafür, dass die Willenskraft (Chih = 志) sich sowohl verbirgt als auch verschwindet, wenn man eigene Absichten hat ("d.h. etwas vornehmen will"). Wenn man bereits ("von der Krankheit") erfasst wurde, entfernt man die Kälte ("zuerst") und wärmt nachträglich; man sediert die Haut nicht,