



Die Fünf Elemente Küche der Traditionellen Chinesischen Medizin

Theorieteil

www.hautnah.me
hautnah-praxis@gmx.at





Inhalt

Ernährung nach den Fünf Elementen.....	3
Die Vorteile der Fünf Elemente Ernährung	4
Die Traditionelle Chinesische Medizin	5
Die Fünf Elemente	7
Das Holz- Element	8
Das Feuer- Element	11
Das Erd- Element	14
Das Metall- Element	19
Das Wasser- Element	22
Die Fünf Elemente- Basis- Ernährung zur Stabilisierung	25
Stärkung der Verdauungskraft	25
Grundlagen der TCM- Ernährung	26
Wie setzt sich eine Mahlzeit nach den Fünf Elementen zusammen?	27
Literatur	28



Ernährung nach den Fünf Elementen

Die Fünf Elemente- Lehre entspringt dem 2000 Jahre alten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Damals hat man nicht auf Ernährungstrends gesetzt, sondern alles ganzheitlich betrachtet: Körper, Geist und Seele stehen hier im Einklang.

Das bedeutet im Umkehrschluss: Das was ich meinem Körper gebe, gebe ich auch meinem Geist und meiner Seele. Das Beste muss hier natürlich her! Aber was ist das BESTE überhaupt? Was das genau ist, ist gar nicht so leicht zu beantworten, weil es für jeden Menschen etwas anderes ist. Ernährung ist wahnsinnig individuell- und hat nichts mit Ernährungspyramiden, Diät- Wundern, veganer Lebensweise oder Kohlenhydrate-Zählen zu tun. Jeder Körper reagiert auf Lebensmittel anders. Mit der Traditionellen Chinesischen Medizin- und damit der Fünf Elemente-Lehre kann man gut herausfinden, was optimal zu mir als Mensch passt und von was man lieber die Finger lassen sollte.

Ich bin glücklich darüber, dass ein großer Umbruch zu spüren ist. Auch bei der Ernährung ist einiges im Gange: es besteht ein großes Interesse an alternativen Ernährungskonzepten. Denn in Zeiten, wo wir alles haben, können wir bewusst auswählen, was wir zu uns nehmen und was nicht. Wir suchen also das, was uns guttut.

Doch bei diesem Überangebot an Ernährungsformen und Diäten ist es natürlich schwierig, genau das Passende auszuwählen. Meist packen diese aber nicht das „Problem“ an der Wurzel und konzentrieren sich nur auf einen einzigen Nutzen. Wir fühlen uns nach einiger Zeit wieder schlapp, energielos und höchst unzufrieden. Körper und Geist geraten wieder aus ihrer Balance.

Doch mit der Fünf Elemente Ernährung findest du ganz bestimmt heraus, was dir gut tut und was du brauchst.



Die Vorteile der Fünf Elemente Ernährung

- ☯ **Ausgewogen:** Dein Körper bekommt alles, was er braucht. Vorbei sind die Zeiten plötzlichen Heißhunger.
- ☯ **Individuell:** Du kannst wunderbar herausfinden, welche Lebensmittel dich nähren und welche nicht.
- ☯ **Flexibel:** Die Fünf- Elemente- Ernährung lässt sich prima an dein Leben anpassen. Durch Weglassen, Ergänzen, Verfeinern, Kombinieren & Co lässt sich jedes Rezept zu einer Fünf- Elemente- Mahlzeit zaubern.
- ☯ **Natürlich:** Da die Fünf- Elemente- Ernährung auf industriell verarbeitete Lebensmittel verzichtet, wirst du hier keinen Industriezucker, Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe & Co finden. Alternativen sind jedoch reichlich vorhanden und in jedem Supermarkt zu finden.
- ☯ **Reinigend:** Nicht nur dein Geist wird „durchgeputzt“, sondern auch dein Körper: es wird nicht nur dafür gesorgt, dass du das bekommst, was du brauchst, sondern auch das ausscheidest, was du nicht brauchst.
- ☯ **Ganzheitlich:** Die richtige Ernährung tut nicht nur unserem Körper gut, sondern fördert auch unser Wohlbefinden.
- ☯ **Genussvoll:** Essen muss Genuss sein und Spaß machen. Schon das Zubereiten selbst soll Freude bereiten. Das steht hier ganz oben auf der Liste.
- ☯ **Langfristig:** Zuletzt- aber trotzdem ganz toll wichtig: Diese Ernährung ist so ausgelegt, dass du sie langfristig umsetzen kannst. Da du mit der Zeit immer mehr Veränderungen feststellen wirst, die dich glücklich machen, fällt es leicht, die Ernährung dauerhaft umzustellen.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">☯ Wohlfühlen statt Blähbauch, Sodbrennen oder Müdigkeit nach dem Essen☯ Weniger Heißhungerattacken☯ Bessere Konzentration☯ Stärkung des Immunsystems☯ Mehr Gelassenheit und bessere Stressbewältigung |
|---|



- ☼ Mehr Entscheidungskraft
- ☼ Verbessertes Hautbild, kräftige glänzende Haare
- ☼ Deine individuelle Wohlfühlfigur

Die Traditionelle Chinesische Medizin

Die Fünf Elemente Lehre gibt es schon sehr lange. Sie ist kein neuer Foodtrend, sondern entspringt der **Traditionellen Chinesischen Medizin** (TCM). Sie ist eine der tragenden Säulen dieser jahrtausendealten Lebensweise.

Die TCM richtet sich nach den Naturgesetzen. Denn die Natur ist das große Ganze. Wir gehören dazu. Die Ernährung ist ein Weg, um sich wieder mit der Natur zu verbinden.

Im Gegensatz zur Schulmedizin packt die TCM die „Probleme“ an der Wurzel: die Ursache muss ergründet werden um Disharmonien langfristig zu lösen. Es hat keinen Sinn an der Oberfläche herumzustochern und Symptome zu lindern bzw. zu unterbinden, die im besten Fall zwar verschwinden können, doch meist an anderer Stelle wieder auftauchen.

Die Grundlage der TCM ist der **Daoismus- Yin und Yang** und **Qi** (gesprochen „tschi“) sind die übergeordneten Prinzipien, auf denen alles aufbaut.

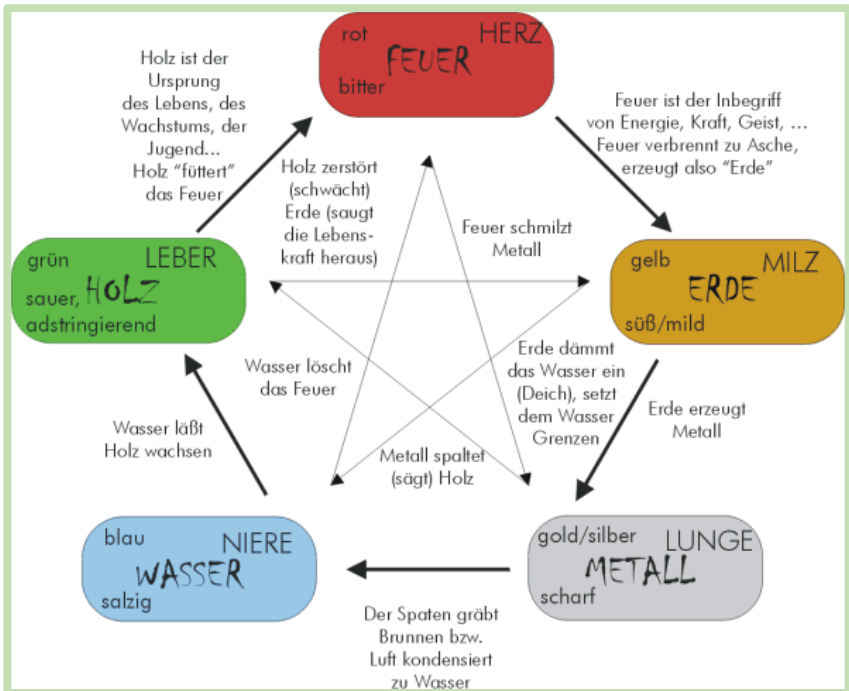
Yin und Yang ergeben zusammen ein großes Ganzes. Im Wechselspiel brauchen sie einander und bedingen sich auch gleichzeitig. Denn ohne Yin gäbe es kein Yang, ohne Kälte keine Wärme, ohne Ruhe keine Aktivität: das Yin und Yang Zeichen symbolisiert dies wunderbar. Hier herrscht ständig Spannung. Es ist diese Spannung, die alles zum Fließen bringt. Und das was fließt ist Energie- das Qi.

Die TCM übersetzt das Qi auch mit Lebensenergie. *Damit ist das Qi die Basis allen Seins:* Umwelt, Tiere, Menschen, Geist, Gesundheit, Gedanken, Gefühle- all das ist Qi.



Ohne Qi läuft bei uns gar nichts. Ist ausreichend davon vorhanden, läuft alles wie am Schnürchen. Wir sind leistungsfähig, haben genug Energie, sind gesund, fit und stark. Um ausreichend von dieser Power zu haben, können wir selbst sehr viel tun: Atmung, Sport, Sonne, Sport, Freunde, positive Gedanken- *Ernährung!*

Die Fünf Elemente spielen jedoch nicht nur in der Ernährung eine große Rolle- alles was auf dieser Welt existiert, wird in die Fünf Elemente eingeteilt. Die Fünf Elemente- **Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser**- werden als Wandlungsphase bezeichnet. Sie fließen von einer Phase in die nächste über. Die Lebenskraft Qi bringt hier alles ins Laufen, verbindet und verwandelt.



Quelle: <http://www.chinastro.de/elemente.html>



Die Fünf Elemente

Jeder kann sich die Fünf Elemente zunutze machen und muss kein Therapeut oder TCM- Arzt sein. Wenn du erkennst, welches Element bei dir stark oder schwach ausgeprägt ist, hilft es dir Zusammenhänge zwischen seelischen und körperlichen Beschwerden und deiner Ernährung zu erkennen und du kannst dir die Eigenschaften der anderen Elemente zunutze machen, indem du sie stärkst. Probiere es einfach aus!

Du kannst Querverbindungen zwischen Organen, Emotionen und Lebensmitteln herstellen und auch Lösungen dafür finden, wenn das Innere und das Äußere- und somit deine Gesundheit- nicht mehr in Balance sind. Denn darum geht es! Wichtig ist im Gleichgewicht zu sein! Die ideale Ernährung schafft immer einen Ausgleich. Herrscht irgendwo ein Zuviel oder Zuwenig, dann wirkt sich das auch negativ auf die anderen Elemente aus.

Nachfolgend beschreibe ich alle fünf Elemente: Wie fühlen ich mich, wenn alles wie am Schnürchen läuft? Was bringt mich aus dem Konzept? Danach liste ich auf, was ich mit der Ernährung unternehmen kann, damit ich wieder ins Lot komme.

Holzelement <i>sauer und grün</i>	Die Organe Leber und Gallenblase werden so regeneriert; ihre Wirkung ist zusammenziehend. So bleibst du gelassen und flexibel.
Feuerelement <i>Bitter und rot</i>	Die Organe Herz und Dünndarm werden unterstützt; die Energie wird nach unten gelenkt und kühlt den Geist.
Erdelement <i>süß und orange/ gelb</i>	Milz und Magen werden hier genährt; wir entspannen und sich dadurch rundum zufrieden. Hier geht es um die natürliche Süße, die befeuchtet.
Metallelement <i>scharf und weiß</i>	Lunge und Dickdarm werden unterstützt; die Energie soll nach oben und nach außen bewegt werden. Dieses Element ist die Verbindung nach außen.
Wasserelement <i>salzig und schwarz</i>	Niere und Blase werden hier gestärkt; diese Lebensmittel sollen aufweichen und schleimlösen. Gutes Salz verwenden ist wahnsinnig wichtig! Also Finger weg vom Kochsalz.



Das Holz- Element

☯ *Das Holz im Gleichgewicht*

- ✿ Visionen haben, Ziele definieren, umsetzen
- ✿ Selbstverwirklichung
- ✿ Selbstbewusstsein, Entscheidungskraft, Durchsetzungsvermögen
- ✿ Aktivität, Dynamik
- ✿ Kräftige Muskeln, sportliche Figur
- ✿ Bei schlechter Laune kommt ein Gefühlsausbruch, danach ist alles wieder gut
- ✿ Gerne auch Extremsportarten
- ✿ Energie kommt aus Leber und Gallenblase

☯ *Das Holz im Ungleichgewicht*

- ✿ Ständig unter Strom, wenig Ruhe
- ✿ Die Wanderseele „Hun“ ist der Geist der Leber- kann diese Seele nicht zur Ruhe kommen, dann wachen wir in der Nacht immer wieder auf (gerne zwischen 1 und 3 Uhr- das ist laut Organuhr die Hochzeit der Leber)
- ✿ Zu viel Alkohol, zu viel Süßes, schlechte Fette
- ✿ Folge: Leber läuft heiß → Trockenheit und Hitze
- ✿ Zynismus, Narzissmus
- ✿ Übertriebene Wutausbrüche
- ✿ Oder das andere Extrem: Schüchternheit, Rückzug, zögerliches und unsicheres Verhalten
- ✿ Übergewicht bei straffem Gewebe, Verspannungen, Magenbeschwerden, Erschöpfung, Bluthochdruck

Unterstütze dein Holz- Element

☯ Geschmack

Grün, sauer, erfrischend: Dill, Koriander, Petersilie, Essig, Alfalfa-Sprossen, Borretsch, Feldsalat, Kapuzinerkresse, Mangold, Sauerampfer, Spinat, eingelegte Gurken und Rettich, Sauerkraut, Sojasoße, Creme fraiche, Sauerrahm, saure Äpfel, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren,



Granatapfel, Heidelbeeren, Himbeeren, Ribisel, Kirschen, Mandarinen, Mango, Orange, Papaya, Pfirsich, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren, Weintrauben, Buttermilch, Joghurt, Kefir, Sauermilch, Ananas, Kaki, Kiwi, Rhabarber, Zitronensaft

☯ Temperatur

kühlend (vorübergehend): Grüne Smoothies, Joghurt, Südfrüchte, Tomaten, Rhabarber, Salatgurken,...

☯ Getränke

Hagebuttentee, Zitronenmelissentee, frischer Minztee, Grüner Tee, Apfelsaft, Wasser, Weizenbier

☯ Kochtechnik

dünsten, dämpfen, blanchieren, kurzes anbraten, Wok, Pickles, Kompotte, Fruchtsuppen

☯ Fleisch ersetzen durch

Fisch, Saitan, Tofu, Tempeh, Bohnen, Linsen

☯ Salz ersetzen durch

Hochwertiges Salz, Sojasoße, Miso

Das belastet auf lange Sicht dein Holz- Element

☯ *Erhitzendes und Austrocknendes*

Fleisch, viel Salz, schlechtes Fett, Chili, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Rotwein, hochprozentiger Alkohol, Kaffee, Yogitee, Schweinefleisch, Süßigkeiten, Softdrinks, Fastfood, Frittiertes, zu viel essen

Die Organe Leber und Gallenblase

Die **Leber** kontrolliert die Augen, das Sehen, den Muskeltonus, der die Anspannung oder Schlaffheit der gesamten Muskulatur bewirkt, die Sehnen, sowie die Finger- und Fußnägel. Sie ist maßgeblich für die Blutmenge und Blutqualität verantwortlich, da sie das Blut speichert.



Augenprobleme, wie sie zum Beispiel den Heuschnupfen begleiten, Augenjucken, -tränen und -entzündungen, haben ihre Störung im Leber-Funktionskreis. Auch Bindehautentzündungen gehören in diesen Bereich.

Die Leber kann auch überbelastet sein, wenn zu viel Ärger, Stress, Alkohol, scharfe Gewürze, Knoblauch & Co vorhanden ist.

Wenn der **Gallenblasen**- Funktionskreislauf gestört ist, dann betrifft dies in erster Linie die Hüfte und den unteren Rücken- und Beckenbereich. Ischiasschmerzen, Hexenschuss und Hüftgelenksprobleme werden durch die sogenannte Feuchte- Hitze der Gallenblase ausgelöst. Auch Migräne und seitlicher Kopfschmerz.

Emotionen und geistige Entsprechungen

Sturheit, Starrheit, Engstirnigkeit, Intoleranz und dergleichen lässt sich nur auflösen, wenn wir Schritt für Schritt dafür eintreten, um die Bedingungen und Räume zu schaffen, unter denen wir uns verwirklichen und glücklich sein können. Diese Räume erhalten wir am ehesten, wenn wir zu unseren Träumen und Bedürfnissen stehen und dafür sorgen, dass wir diese auch leben.

Unterdrückter Ärger, sogenannter kalter Zorn, ist manchmal etwas schwierig in den Griff zu bekommen, da sich der Betroffene selbst nicht als zornig erlebt- im Gegensatz zum heißen Zorn, bei dem bewusst all diese Emotionen erlebt werden.

Zorn verursacht eine Yang- Fülle der Leber und/oder der Gallenblase. Auch durch falsche Ernährung und Stress kann eine Yang- Fülle entstehen. In all diesen Fällen besteht die Aufgabe der Ernährungstherapie darin, die Hitze der Leber bzw. der Gallenblase abzukühlen und die Säfte bei vorangeschrittener Austrocknung hinzuzuführen.



Das Feuer- Element

☯ *Das Feuer im Gleichgewicht*

- ⚙ Charismatisch
- ⚙ Voller Lebensfreude
- ⚙ Ein echter Sonnenschein, der viel Wärme und Charme versprüht
- ⚙ Steht gerne im Mittelpunkt, genießt die Aufmerksamkeit
- ⚙ Der wache Geist „Shen“ sitzt in den Augen: sie funkeln, blitzen und leuchten
- ⚙ Die Energie kommt hier aus Herz und Dünndarm

☯ *Das Feuer im Ungleichgewicht*

- ⚙ Neigt sich zu verausgaben
- ⚙ Durch die viele Abwechslung kann es zu einem enormen Tempo des Lebens kommen: Pausen werden gerne übersehen
- ⚙ Bei zu viel Feuer droht der Mensch zu „verbrennen“
- ⚙ Mitgefühl und Liebe wandeln sich in Egozentrik um
- ⚙ Hektik und Rastlosigkeit verbreitet sich
- ⚙ Krankheiten wie Burnout, Bluthochdruck, Herzrasen, Nervosität und Panikattacken entstehen

Unterstütze dein Feuer- Element

☯ Geschmack

Bitter, rot, sauer, grün, wärmend, erfrischend: Kakaopulver, Basilikum, Bohnenkraut, Estragon, Liebstöckl, Lorbeer, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian, Bockshornkleesamen, Paprika edelsüß, Wacholderbeere, Zitruschalen, Artischocke, Aubergine, Chicorée, Endiviensalat, Löwenzahn, Radicchio, Rucola, Spargel, Beifuß, Kurkuma, Salbei, Holunderbeere, Kumquat, Pampelmuse, Quitte

☯ Temperatur

Kühlend (vorübergehend): Orangen, Südfrüchte, Tomaten, Salatgurken, Rhabarber, Joghurt, Wassermelone,...



☯ Getränke

Hagebuttentee, frischer Minztee, Grüner Tee, Apfelsaft, Kirschsafft, Bier, schwarzer Tee,...

☯ Kochtechnik

Dünsten, dämpfen, blanchieren, kurzes anbraten, Wok, Pickles, Kompotte, Fruchtsuppen

☯ Fleisch ersetzen durch

Fisch, Saitan, Tofu, Tempeh, Linsen, schwarze Bohnen, weiße Bohnen mit Tomatensoße

☯ Salz ersetzen durch

Hochwertiges Salz, Sojasoße, Miso

Das belastet auf lange Sicht dein Feuer- Element

Erhitzendes: tierisches Fett, insbesondere Lamm, Ziege, Gegrilltes, Garnelen, viel Salz, Frittiertes, Chili, scharfes Curry, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Rotwein, Alkohol, Kaffee, Yogitee, schwarzer Tee, Schweinefleisch, Süßigkeiten, Softdrinks, Fastfood,...

Die Organe Herz und Dünndarm

Das **Herz** kontrolliert die Blutgefäße, die persönliche Ausstrahlung, die sich im Gesicht und in den Augen (*Shen*) widerspiegelt, die Fähigkeit sich dazustellen, die Zunge, die Ausdrucksfähigkeit und das Sprechen. Es wird auch als „Kaiser der Organe“ bezeichnet. Alle Störungen und auch positive Einflüsse, die sich in einem anderen Organ abspielen, werden vom Herzen registriert und über die Zunge sichtbar gemacht.

Sich sprachlich gut auszudrücken, andere zu faszinieren und zum Zuhören zu bewegen, liegt ebenfalls in der Kraft des Herzens. Wenn das Herz- Yang geschwächt ist, redet der Mensch sehr langsam, oder er mag sich gar nicht mitteilen. Besteht eine Herzhitze, redet der Mensch sehr schnell, sehr viel und manchmal auch verwirrend. Störungen der Herzenergie wirken sich auf den Schlaf aus.



Das Erd- Element

- ☯ Die Erde im Gleichgewicht
 - 🌍 Steht mit beiden Beinen im Leben und ist fest verwurzelt
 - 🌍 Sympathische, pragmatische, unkomplizierte Art
 - 🌍 Weiß intuitiv das, was der andere braucht
 - 🌍 Hat immer ein offenes Ohr
 - 🌍 In ihrer Nähe fühlt man sich wohl, geborgen und sicher
 - 🌍 Ruht in sich selbst
 - 🌍 Genussmensch
 - 🌍 Braucht keine Veränderungen
 - 🌍 Diplomatische Ader, löst gerne Konflikte
 - 🌍 Ist sehr gesellig
 - 🌍 Isst gerne, deftig, kräftig und saftig
 - 🌍 Die Energie kommt von Milz und Magen
- ☯ Die Erde im Ungleichgewicht
 - 🌍 Vergisst vor lauter Nächstenliebe oft auf sich selbst
 - 🌍 Zuviel Stress und kaltes, regnerisches Klima
 - 🌍 Durch den Verzehr von zu viel Milchprodukten, Süßigkeiten und Südfrüchten sammeln sich Schlacken an und machen träge
 - 🌍 Gedanken werden nicht verdaut
 - 🌍 Schleppen gerne den Ballast der Vergangenheit mit sich
 - 🌍 Heißhunger auf Süßes, Müdigkeit, Übergewicht, kalte Hände und Füße, Cellulitis, häufige Erkältungen, Allergien, Verdauungsprobleme, Grübeleien, Selbstmitleid,...

Unterstütze dein Erd- Element

- ☯ Geschmack

Wärmend, ausgewogen: alle Getreidesorten, Wurzelgemüse, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Tofu, Austernpilz, Champignons, Shiitake- Pilz, Waldpilze, Nüsse, Samen, Kerne, Grünkohl, Karfiol, Schwarzwurzel, Weißkohl, Wirsing, Kürbis, Süßkartoffel, Kartoffel, Kastanie, Kohlrabi, Mais, Oliven, Schwarzwurzel, Fenchel, Brokkoli, Paprika, Rote Rübe, Zucchini, Marille, Birne, Kirsche, Datteln, Feigen, Rosinen, Salatgurken, Tomaten, Bananen, Wassermelone, weißer Zucker,



Safran, Vanille, Eier, Hühnchen, Lamm, Pute, Reh, Schinken, Schwein, Rind, Ziege, Wild-schwein, Frischkäse, Hartkäse, Kuhmilch, Topfen, Schlagobers, Ziegen-käse, Forelle, Garnelen, Karpfen, Lachs, Thunfisch, Honig, Malz, Melasse, Vollrohr-zucker

☯ Temperatur

Scharf, wärmend bis erfrischend: Lauch, Schnittlauch, Porree, gekochte Zwiebel, Bärlauch, Knoblauch, Rettich, frischer Ingwer,...

Erhitzend (vorübergehend): Ingwer, Kakaopulver, Zimt, Pfeffer, Chili, Curry, Yogitee,...

☯ Getränke

Fenchel-, Anis-, Kümmeltee, warmes Wasser, süßer Gemüsetrunk, warmer Kirschsafft

☯ Kochtechnik

Lange kochen, schmoren, backen

☯ Zucker ersetzen durch

Kokosblütenzucker, Agavendicksaft, Ahornsirup, Reismalz oder Stevia, Trockenobst, selbst gemachte Süßspeisen

Das belastet auf lange Sicht dein Erd- Element

Kühlend, schleimbildend: Zucker, Honig, Süßigkeiten, viel Obst (insbesondere Südfrüchte wie Bananen, Orangen), Rohkost (besonders Tomaten, Gurken), Schweinefleisch, Wurst, Brot, Gebäck, Kuhmilchprodukte wie Käse, Joghurt, Topfen, gekühlte Getränke, Eis, Mineralwasser, Fruchtsäfte, Minztee, Grüner Tee, Früchtetees, Tiefkühlkost,...
sauer: Rhabarber, Sauerampfer

Die Organe Milz und Magen

Erde ist das nährnde, ausgleichende Element, das sich durch das ganze Jahr hindurch zieht und alle Jahreszeiten miteinander verbindet. Zu ihr gehört die Feuchtigkeit, die mit Hilfe des Qis Leben entstehen lässt.



Reife, Stabilität und der Wunsch nach eigener Verwirklichung führen zur Gründung einer beruflichen Existenz oder Familie. Damit sich hier nun ein Kind entfalten kann, benötigt es einen sicheren, geborenen Platz.

Der Erde zugeordnet ist die **Milz** und der **Magen**- wenn von der Milz die Rede ist, wird hier noch die Bauchspeicheldrüse mitgenommen. Diese Organe wandeln aus dem Nahrungs- Qi körpereigenes nachgeburtliches Qi um. Die **Milz** ist hierbei die „*Herrscherin der Säfte*“. Sie ist verantwortlich für die Ernährung und Befeuchtung aller Gewebe und Muskeln und verteilt alle Körperflüssigkeiten. Im Gegensatz zur Schul-medizin ist die Milz in der TCM eines der wichtigsten Organe!

Wenn man leicht blaue Flecken bekommt, an Bindegewebschwäche (Cellulite) leidet oder sich schnell Heißhunger einstellt, dann bedeutet dies, dass die Milz eine Qi- Schwäche hat- zu wenig Qi ist vorhanden! Gerade über den Heißhunger beschwert sich der Körper eigentlich über seinen Mangel an Qi und natürlicher Süße- ob wir dieses Bedürfnis richtig interpretieren liegt ganz an uns.. ☺

Weitere Anzeichen einer Milz- Qi- Schwäche sind kalte Hände und blasse Gesichtsfarbe, Fettpölsterchen an Po, Hüfte und Oberschenkeln, Übergewicht, Wasseransammlungen, breiiger Stuhl, Appetitlosigkeit, Blähungen, Völlegefühl, Schweißausbrüche und allgemeine Erschöpfung- um nur ein paar Schlagworte zu nennen.

Krank durch „gesunde Ernährung“

Empfohlene Lebensmittel und Gewohnheiten unterschiedlichster Ernährungsrichtlinien führen auf Dauer zu einem Qi- Mangel der Milz. Dies sind vor allem folgende Lebensmittel:

- Kuhmilchprodukte (Käse, Milch, Joghurt,...)
- rohes Gemüse
- rohes Getreide (Frischkornbreie, Müsli,...)
- große Mengen an rohem Obst und Südfrüchte (Bananen, Orangen, Kiwis, Fruchtsäfte, „Quetschies“,...)
- kalte Getränke und davon auch noch jede Menge (obwohl man vielleicht gar keinen Durst hat)



Der **Magen** hält viel aus- es dauert lange, bis er sich durch eine Erkrankung bemerkbar macht. Abkühlende Speisen und kalte Getränke schwächen jedoch auch das Magen- Qi. Mangenschmerzen oder Erbrechen signalisieren einen kalten Magen. Magenhitze hingegen kann man erkennen, wenn es zu Nahrungsstagnationen, Gärung, Fäulnis oder Mundgeruch kommt. Starker Appetit und Heißhunger sind hierfür ein Anzeichen- eine der Ursachen für Übergewicht.

Emotionen und geistige Entsprechungen

Wenn das Erd- Element im Gleichgewicht ist, zeichnet sich dies durch Stabilität, gesunden Menschenverstand und praktische Fähigkeiten aus. Dieser Mensch hat sein Leben im Griff.

Wenn die Erde zu Überhand nimmt, kommt der Geist zu kurz, der Mensch wird engstirnig, eigensinnig, intolerant und unflexibel. Wenn dem Menschen hingegen viel Erde fehlt, tendiert man dazu, ein Träumer zu sein, der zwar kreativ ist, jedoch nichts von seinen Ideen umsetzen kann.

Wenn zu wenig Energie vorhanden ist, dann neigt der Mensch dazu, zu grübeln, im Kreis zu denken, sich zu sorgen und auszumalen, was alles passieren könnte. Ist genug Energie da, kann man sich gut konzentrieren.



☯ Getränke

warmes Wasser oder bei Zimmertemperatur, Kirschsafft, Melissentee, frischer Minztee, Hagebuttentee

☯ Salz ersetzen durch

Hochwertiges Salz, Sojasoße, Miso, Meersalz

Das belastet auf lange Sicht dein Metall- Element

Erhitzend, austrocknend: viel Salz, alle scharfen Gewürze wie Chili, Pfeffer, Knoblauch, Rotwein (besser Weißwein), Alkohol, Kaffee, Yogitee, Trockenobst, trockene Kekse, Reiscracker, Chips,...

Kühlend: zu viel Rohkost, kaltes Mineralwasser, Milchprodukte

Die Organe Lunge und Dickdarm

Die Zunahme dessen, dass die Yin- Kräfte bewirken, dass sich die Säfte der Pflanzen in das Innere zurückziehen, bewirkt, dass die Blätter vertrocknen. Im Herbst kehren die Kräfte der Natur wieder zu ihrem Ursprung zurück. Dies bedeutet auch gleichermaßen, dass wir selbst innehalten sollten, dass wir Vertrauen haben sollten in unser Potential. Scharfer Verstand, Gerechtigkeit und aktives Mitgefühl prägen diese Phase.

Die **Lunge** ist wie die Milz eine Quelle für nachgeburtliches Qi- diese wird aus der Atemluft entnommen und mit dem Nahrungs- Qi vermischt und vom Oberen Erwärmer aus (also Lunge- und Herzgegend) im gesamten Organismus verteilt.

Die Lunge kontrolliert die Hautfunktionen, das Öffnen und Schließen der Poren, die Schweißabsonderungen, den Feuchtigkeitsgehalt und somit die Elastizität der Haut. Eine wichtige Funktion der Haut ist die Bereitstellung der Abwehrenergie- des Wei- Qis. Diese Energie hält alle störenden Einflüsse von uns ab.

Wie viel Qi die Lunge produzieren kann, steht in einem engen Zusammenhang mit der geistig- psychischen Verfassung des Menschen,



positive Eindrücke werden im Geist aufgrund nützlicher und liebevoller Taten, Worte und Gedanken gespeichert und führen zu glücklichen Erfahrungen, innerem und äußerem Reichtum. Alles was hier dem Gegenteil entspricht, führt also im Umkehrschluss zur Belastung.

Auch die Haut wird durch die Lunge kontrolliert- sie ist die direkte Kontaktstelle zur Umwelt und zu anderen Menschen. Hauterkrankungen wie Neurodermitis und viele Hautallergien haben ihre Ursache in Funktionsstörungen der Organe Lunge und Leber. In allen Fällen ist es wichtig, die Ursache gründlich zu eruieren und eine Ernährungs-umstellung vorzunehmen.

Der **Dickdarm** hat die Aufgabe, den Körper zu entgiften. Die Chinesen sagen: „Was der Dickdarm nicht ausscheidet, muss durch die Haut ausgeschieden werden.“ Gerade falsche oder einseitige Ernährung ist oft die Ursache, warum Akne oder andere Hautunreinheiten zu sehen sind. Wenn zu wenig Energie da ist, um zu verdauen oder die Säfte des Dickdarms austrocknen, kann es langfristig zu Verstopfung kommen. Auch hier gelten Nahrungsmittel als eine der Ursachen. Stress, Zeitdruck und emotionale Anspannung bilden weitere.

Emotion und geistige Entsprechungen

Angenehme Erfahrungen bewirken auf allen Ebenen- körperlich, geistig und psychisch- einen Prozess der gesunden Ausdehnung und Entfaltung. Offenheit und Entspannung sind auf körperlicher Ebene die Basis dafür, dass das Qi harmonisch fließt und alle Organe ausgewogen versorgt werden. Auf emotional- geistiger Ebene sind die Fähigkeiten, sich zu öffnen und loszulassen, die Grundlage für positive Beziehungen.

Raum und Ausdehnung sind für ein gesundes Funktionieren der Lunge unerlässlich. Wenn der Mensch emotional belastet ist, unter Angst oder Traurigkeit leidet, wird die Atmung flach, und er lässt den Oberkörper hängen. Traurigkeit erzeugt eine Qi- Schwäche der Lunge; Verletzungen und Ungerechtigkeit führen häufig zu unterdrückter Wut. Beide Emotionen können bereits bei Kindern Erkrankungen der Lunge und des Dickdarms auslösen.



Das Wasser- Element

- ☯ Das Wasser im Gleichgewicht
 - ◆ Sind individuell und stehen dazu
 - ◆ Mutig meistern sie mit Beharrlichkeit und Willensstärke ihr Leben
 - ◆ Tiefe Verbindung zum großen Ganzen
 - ◆ Geniale, kreative, originelle Denkweise auf einer anderen Ebene
 - ◆ Kein schweres Essen
 - ◆ Kräftige Haare, Selbstvertrauen
 - ◆ Energie kommt aus Niere und Blase
- ☯ Das Wasser im Ungleichgewicht
 - ◆ Zu wenig Aktivität macht Trägheit und Kälte
 - ◆ Zu wenig Ruhe Erschöpfung und Hitze
 - ◆ Frieren schnell (besonders beim Verzehr von zu viel Milchprodukten und Rohkost)
 - ◆ Dadurch auch Abgeschlagenheit, Missmut und häufige Erkältungen
 - ◆ Blasse Gesichtsfarbe, Wassereinlagerungen unter den Augen, Nachtschweiß, Übergewicht, geringes Selbstvertrauen, dunkle Augenringe, sprödes Haar, trockene Schleimhäute, chronische Erschöpfung, Hektik, Nervosität, Angst

Unterstütze dein Wasser- Element

- ☯ Geschmack

Scharf, schwarz, wärmend bis erfrischend: Fisch, Hülsenfrüchte, alle Getreidesorten, Schwarzwurzel, schwarze Oliven, schwarzer Sesam, Algen, Wurzelgemüse, Kohl, Fenchel, Zwiebel, Kümmel, Kardamom, Rind, Nüsse, Butter, Rosenkohl, Rosmarin, Lauch, Kastanien,...

Erhitzend (vorübergehend): Lamm, Pfeffer, Knoblauch, Chili, Yogitee,...



☯ Getränke

Fenchel-, Anis-, Kümmeltee, warmes Wasser oder Zimmertemperatur

☯ Kochtechnik

Lange kochen, schmoren, backen, rösten

☯ Salz ersetzen durch

Hochwertiges Salz, Sojasoße, Miso, Meersalz

Das belastet auf lange Sicht dein Wasser- Element

Kühlend, schleimbildend: viel Salz, raffiniertes Kochsalz, raffinierter Zucker, Rohkost (besonders Tomaten und Gurken), viel Obst (besonders Südfrüchte wie Bananen, Orangen), Kuhmilchprodukte wie Käse, Joghurt, Topfen, kalte Getränke, Mineralwasser, Eis, Fruchtsäfte, Tiefkühlkost, viel Fleisch (besonders Schweinefleisch), Wurst, Schinken, Gepökeltes,...

Sauer: Rhabarber, Sauerampfer, Pickles

Die Organe Niere und Blase

Im Winter, der Zeit, die dem Element Wasser zugeordnet ist, richten sich alle Bewegungen nach unten und innen. Qi und Säfte ziehen sich in das Innerste zurück, um sich in der Erde in Samen und Wurzeln zu konzentrieren. Yin, Kälte und Dunkelheit beherrschen den Raum.

Die Fähigkeit, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, schafft den nötigen Abstand zur Geschäftigkeit des Alltags, um zu einer realistischeren Sichtweise zu kommen. Das Nach- Innen- Schauen, dient dem Ziel, zu kennen, dass der Beobachter und das, was beobachtet wird, und auch das Beobachten selbst eins sind. Wasser nimmt immer den leichtesten Weg und fließt hinab in die Tiefe. Durch beharrliches Fließen versetzt es jedoch Berge. Reflexion, Hinter- die- Dinge- Schauen, Ausdauer und Beharrlichkeit sind Yin- Aspekte des Wasserelementes. Mut, Entschlossenheit, unbeugsamer Wille, Erfolg und ein langes Leben sind Menschen mit starken Nieren, den Organen des Wasserelementes, beschieden.



Die **Nieren** sind Speicher des vorgeburtlichen Qis. Auch die Überschüsse der nachgeburtlichen Qi- Aufnahme über Nahrung und Atmung werden hier gespeichert. Sie kontrollieren Knochen, Knochenaufbau, Gehirn, zentrales Nervensystem, Zähne, Kopfhare, Gehör und Ohren und haben den größten Einfluss auf den sexuellen Bereich- und dadurch auf alle Bereiche, die dazugehören: Fruchtbarkeit, Zeugungsfähigkeit, Potenz und Libido. Je stärker die Nierenkraft der Eltern bei der Zeugung, umso besser die genetischen Anlagen und die Konstitution des Kindes. Dazu bereiten sich traditionsbewusste Chinesen etwa 2 Jahre auf diese Zeugung vor. Hier wird das Milz- Qi und das Nieren- Qi durch Ernährung und körperliche Übungen (Qi- Gong, Tai- Qi,...) gestärkt. Hat die Niere zu wenig Energie, leidet man schnell unter kalten Händen und Füßen. In der Nacht steht man öfter auf, um aufs Klo zu gehen, auch die Potenz und Libido ist geschwächt, manchmal ist man auch ängstlich und depressiv.

Auch die **Blase** kann zu wenig Energie haben- besonders Frauen leiden hier oft unter Blasenentzündungen. Hier können die Ursachen auch Zeitdruck oder Stress sein. Natürlich auch Kälte und Bakterien, die von außen her eindringen.

Emotionen und geistige Entsprechungen

Angst ist hier die vorherrschende Emotion. Die TCM kennt verschiedene Formen der Angst. Zum einen die Angst, die aus Kraftlosigkeit und Erschöpfung heraus resultiert. Hier fällt es uns schwer, den Mut zu finden, das Leben mit all seinen Herausforderungen kraftvoll in Angriff zu nehmen und allen Schwierigkeiten entgegenzutreten.

Die andere Form der Angst ist meist auf Grundlage des Zorns gebaut. Lassen wir es immer wieder zu, dass andere Menschen in uns Zorn, Ärger, Missgunst oder Abneigung auslösen, spielen hier auch Leber und Galle gerne mit. Auf Dauer entsteht ein ausgebranntes Gefühl, ein leerer Zustand. Um Angst zu überwinden und zur inneren Stärke zu gelangen, ist es aber nötig, die feindliche Haltung aufzugeben und den eigenen, starren Blick, auf das was einen stört, zu lösen, um herauszufinden, dass es noch viele andere Möglichkeiten gibt, einen Blick auf unterschiedliche Dinge zu werfen.



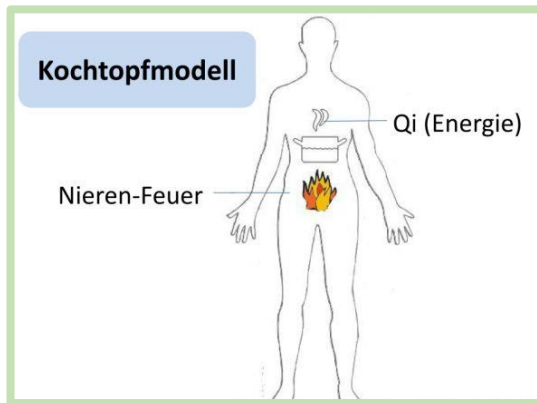
Die Fünf Elemente- Basis- Ernährung zur Stabilisierung

Wenn du dich in allem zu gleichen Teilen widerfinden kannst, dann liegst du mit einer Fünf- Elemente- Basis- Ernährung goldrichtig.

Um das Gleichgewicht- also die Mitte (und damit auch unser Verdauungssystem) zu stärken, müssen wir unseren Körper (und damit auch Körper und Geist) mit der Ernährung versorgen, die optimal zu uns passt. Das Immunsystem wird wunderbar aufgebaut.

Stärkung der Verdauungskraft

Die TCM geht davon aus, dass ein Mensch nur gut verdauen kann, wenn genug Energie zur Verfügung steht. Dafür ist es von Vorteil, wenn bereits erwärmte Lebensmittel gegessen oder getrunken werden. Bei kalten Getränken, Kühlschrank- Essen, Brot und Weckerl, Bananen, Joghurt, Rohkost, aber auch bei nur „wenig“ Essen,... muss der Körper eben sehr viel Energie aufbringen, um diese Lebensmittel auf eine bestimmte Temperatur zu bringen, damit er gut verdauen kann. Werden im Übermaß diese Lebensmittel zugeführt, dann führt dies zu Blähungen, aber auch zu breiigem Stuhl, Durchfall, Wasseransammlungen, Übergewicht, Hautproblemen und und und..



Quelle: <https://www.ernaehrungsberatung-wien.at/blog/webinar-tcm-ernaehrungstipps-fuer-verdauungsbeschwerden>



Der Magen liebt es aus Sicht der TCM warm, saftig und regelmäßig, das bedeutet, dass 2x/ Tag etwas Gekochtes am Tisch stehen sollte (dabei unbedingt ein warmes Frühstück) sowie Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Kompotte,... (das ist das Saftige)- Und das Ganze natürlich regelmäßig. Die Verdauung ist ein Gewohnheitstier.

Grundlagen der TCM- Ernährung

- ☯ Warmes Frühstück bestehend aus Getreidebreien oder Suppen, Eintöpfen, Eierspeis & Co
- ☯ Warmes Abendessen bestehend aus Getreidebreien oder Suppen, Eintöpfen, Eierspeis & Co
- ☯ Regelmäßig essen
- ☯ Regionale, saisonale und Bio- Produkte verwenden
- ☯ Zu jeder Jahreszeit wächst genau das, was wir gerade brauchen
- ☯ Frische Produkte wählen
- ☯ Keine Diätprodukte
- ☯ Wenig Tiefkühl- Kost
- ☯ Keine Mikrowelle
- ☯ Keine Fertigprodukte (und somit auch keine Kinder- Produkte)
- ☯ Hochwertigen Zucker (z.B. Vollrohrrohrzucker, Kokosblütenzucker, Honig,...)
- ☯ Wenn schon Alkohol dann hochwertigen
- ☯ Kein Fasten, kein Hungern
- ☯ wenig Rohkost
- ☯ wenig Kuhmilch und Kuhmilch- Produkte
- ☯ wenig Fleisch und Wurst
- ☯ keine kalten Getränke
- ☯ nicht zu schnell essen
- ☯ nicht so „nebenbei“ essen
- ☯ nicht zu streng mit sich sein (80% Ernährung nach der TCM, 20% Marmeladebrot,...)
- ☯ Spaß und Freude am Essen und Kochen (das ist eigentlich am Wichtigsten)



Wie setzt sich eine Mahlzeit nach den Fünf Elementen zusammen?

Getreide, Gemüse und Eiweiß bilden die Basis und sollen den Großteil deiner täglichen Mahlzeiten ausmachen.

- ☯ **Getreide:** alle Getreidesorten stärken unser Erdelement (und damit die Verdauung). Sie versorgen uns mit Energie, alle Körpersäfte werden aufgebaut. Getreide bedeutet hier nicht Auszugsmehle, Brot, Gebäck, Pizza, Pasta & Co.
- ☯ **Gemüse:** Hier hat die Natur schon alles wunderbar geregelt. Was regional und saisonal wächst (und auch noch Bio- Qualität hat), bietet die passende Ernährung. Im heißen Sommer wachsen abkühlende Obst- und Gemüsesorten (wie Tomaten, Salatgurken, Melonen) und Salate. Zum Wintergemüse zählen Kohl und Wurzelgemüse, die uns in Suppen und Eintöpfen wärmen. Als Faustregel können wir uns tatsächlich danach richten was uns die Natur zur jeweiligen Jahreszeit aufischt.
- ☯ **Eiweiß:** Um stark zu bleiben und fit zu sein, ist Eiweiß unbedingt notwendig. Es sorgt für Energie und baut Substanz auf. Gut geeignet sind sowohl pflanzliche als auch tierische Quellen- wie Fisch, Saitan, Tofu, Hülsenfrüchte und Fleisch. Aber Achtung: zu viel Fleisch erzeugt im Körper Hitze!

Und natürlich sollen **Obst, Salat, Eingelegtes, Kompotte, Muse, süße Speisen & Co** den Speiseplan idealerweise ergänzen- es gibt hier keine Faustregel, wann wieviel von was auf den Teller soll. Das perfekte Zusammenspiel ergibt sich, wenn alle Elemente und alle Farben zusammenkommen- oder in Summe am Tag auf dem Teller gekommen sind.



Quelle:

<https://pixabay.com/de/gew%C3%BCrzk%C3%BCche-kochen-holz-2548653/>



Literatur

Ernährung nach den Fünf Elementen, Joy Verlag GmbH, Oy- Mittelberg

Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind, Joy Verlag GmbH,
Oy- Mittelberg

Healing Kitchen für den modernen Alltag. Traditionelle Heilküchen aus
Ost & West, maudrich Verlag, Wien