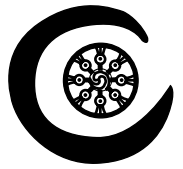


# Ernährung nach den 5-Elementen

## Unsere Nahrung soll unser Heilmittel sein

Infoblatt / Ernährung & Darm



Viele Beschwerden haben ihre Wurzel in einer krankmachenden Ernährung. Daher ist es für den Therapieerfolg und für die Gesunderhaltung wichtig, dass wir Nahrungsmittel zu uns nehmen, die unserem Energiemuster entsprechen und das Gleichgewicht unterstützt. Ein Verständnis der 5 Elemente kann leicht erlangt werden, und so öffnet diese Art der Ernährung, das Tor zu einem sehr alten Wissensschatz.

Ursprünglich gab es innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) einen Bereich, der sich mit Diätetik befasste, ähnlich wie im Ayurveda und in der tibetischen Heilkunde. Bereits im 11.-7. Jahrhundert v. Chr. waren die Diätärzte in China sehr angesehen. Mittels ihrer diagnostischen Fähigkeiten gaben sie vor allem Empfehlungen zur Verhütung von Krankheiten.

Auch heutzutage hat die Ernährung innerhalb der TCM eine vorbeugende und Gesundheit erhaltende Funktion. Sie dient vor allem auch zum Ausgleich von bioklimatischen Einflüssen wie Wind, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte. Aber auch im Falle einer Erkrankung ist es möglich, mit individuellen Ernährungsempfehlungen den gesamten Organismus und das Meridiansystem im Heilungsgeschehen zu unterstützen. Im Idealfall ergänzen sich Ernährung, Akupunktur, Massage, Moxa und Qi Gong in ihren Wirkungsweisen. So wird langfristig der Mensch ganzheitlich behandelt, nicht nur seine Symptome. Auch dem emotionalen Bereich wird in dieser Behandlungsweise seine Bedeutung beigemessen, denn Emotionen wie Wut, Begierde, Zweifel, Trauer und Angst bringen den gesamten Organismus aus dem Gleichgewicht und behindern einen freien Energiefluss in den Meridianen.

Die alten taoistischen Ärzte kannten keinen Unterschied zwischen Nahrung und Medizin, denn alles, was der Mensch zu sich nimmt, stärkt oder schwächt ihn. Damit erlangt die Ernährung neben den anderen traditionellen Heilmethoden einen sehr hohen Stellenwert.

Deshalb wurden Nahrungsmittel in ihren Eigenschaften und Wirkungen ebenso beschrieben wie heilende Kräuter und als Therapie verordnet. Die Empfehlungen basieren jedoch immer auf einer individuellen, ausführlichen Diagnose unter Berücksichtigung von Konstitution und jeweiliger Symptomatik. Lebensmittel werden nach energetischen Kriterien klassifiziert z.B. nach Temperatur, Geschmack, Energiebewegung, Organzugehörigkeit. Im Wesentlichen geht es darum, die Wirkungsweisen der Geschmacksrichtungen „süß, scharf, salzig, sauer und bitter“ zu verstehen und diese im Alltag sinnvoll anzuwenden. Von großer Bedeutung ist auch die thermische Qualität der Speisen und Getränke. Bei wechselnden Jahreszeiten oder je nach Konstitution (*Kälte- oder Wärmetypus*) ist dieses Wissen von großem Nutzen. Der moderne Mensch hat heutzutage den Bezug zur Natur und häufig zur gesamten Schöpfung verloren. Irritiert durch ein Überangebot billiger, industriell hergestellter Kost wird zwar gegessen, aber Leib und Seele werden nicht genährt. Die Verbindung zur Quelle unserer Nahrung ist unterbrochen und damit auch Gefühle wie Zufriedenheit, Dankbarkeit und Freude beim Einkaufen, Zubereiten und Genießen des Essens. Die Ernährung nach den 5 Elementen ist daher eine Chance, aus dem alten Trott herauszutreten und wieder mit Achtsamkeit und im Hinblick auf eine ausgleichende, gesundheitsfördernde Weise zu essen.

Die Diätetik nach der chinesischen Medizin basiert auf einer präzisen und sehr differenzierten Anamnese. Anhand der Prinzipien von Yin und Yang, dem System der 5 Elemente (*Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser*) lassen sich Disharmoniemuster erkennen. Mithilfe der Betrachtung und Befragung des Menschen sowie durch Puls- und Zungendiagnostik ist es möglich, ein sehr präzises Bild zusammenzuführen. Auch hier wird der ganze Mensch betrachtet, nicht nur seine offensichtlichen Krankheitszeichen.

# Ernährung nach den 5-Elementen

## Unsere Nahrung soll unser Heilmittel sein

Infoblatt / Ernährung & Darm



Erfahrungsgemäß gibt es verschiedene Tendenzen wie z.B. Energiemangel, Energieblockaden, Mangel an Wärme oder einen Hitzeüberschuss, Trockenheit oder eine Fülle an Flüssigkeiten im Körper sowie Erschöpfung der Körpersubstanzen oder Ablagerungen im Körper, um nur einige Grundmuster anzudeuten. Neben diesen grundlegenden Tendenzen gibt es mehr als 50 differenzierte Bilder im Bezug auf die Elemente und den entsprechenden Organen und Funktionskreisen. In der Regel wird in einer Anamnese Bezug zu mehreren dieser Möglichkeiten gefunden und dementsprechend erhält auch jeder Mensch sehr individuelle Empfehlungen, die für einen gewissen Zeitraum gelten, bis das innere Gleichgewicht wieder hergestellt ist.

### Die Wirkungsweisen der Geschmacksrichtungen

Der Schlüssel zur Klassifizierung von Nahrungsmitteln ist in der traditionellen chinesischen Medizin, ebenso im Ayurveda und in der tibetischen Heilkunde, ihr Geschmack. Im Mittelalter war im westlichen Kulturkreis auch das Wissen um die Wirkeigenschaften der Geschmäcker auf den menschlichen Organismus bekannt. Innerhalb der TCM werden die fünf Geschmacksrichtungen den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. Sauer (*adstringierend*) entsprechen demnach dem Element Holz, Bitter dem Feuer, Süß (*Fade*) der Erde, scharf dem Metall und salzig dem Wasser. Dies sagt allerdings sehr wenig über ihre vielfältigen Wirkungen auf die Organe aus. Wenn ein Kind ständig Süßes verlangt, deutet dies auf einen Mangelzustand im Element Erde, in der Milz. Gleichzeitig gibt dies eine Warnung vor allzu vielen Süßigkeiten und Naschereien. Das Qi der Milz sollte in dem Fall langfristig durch die milde, natürliche Süße von Getreide, Gemüse und Obst tonisiert werden. Die Abneigung gegen einen bestimmten Geschmack kann auf einen Zustand der Fülle in dem zugehörigen Element hindeuten. Dies kann manchmal als besonderer Geschmack im Mund wahrgenommen werden.

Das harmonische Zusammenspiel aller Organe wird wesentlich durch die verschiedenen Geschmäcker beeinflusst. Bereits in klassischen Texten werden diese mit Qi-regulierenden, tonisierenden und harmonisierenden Eigenschaften beschrieben. Um ihre Wirkungsweisen zu verstehen, zu empfinden und in den täglichen Mahlzeiten zum Ausdruck zu bringen ist von immenser Bedeutung, um erwünschte therapeutische Resultate zu erzielen. Überwiegt z. B., der saure Geschmack, sodass Holz übermächtig wird, kann Erde angegriffen werden mit dem Ergebnis von Muskelproblemen. Die fünf Verbote dazu aus dem Nei Jing, einem Klassiker der TCM, heißen: *„Bei Lebererkrankungen ist Scharfes verboten, bei Herzerkrankungen ist Salziges verboten, bei Milzerkrankungen ist Saures verboten, bei Nierenkrankungen ist Süßes verboten und bei Lungenkrankheiten soll Bitteres vermieden werden.“*

### Yin und Yang Eigenschaften der Geschmäcker

Die Geschmäcker unterscheiden sich energetisch gesehen nach ihren Bewegungs- und Energierichtungen. Ein Geschmack hat Yin-Eigenschaften, wenn seine Bewegungsrichtung nach unten und seine Energierichtung nach innen gehen. Dies ist bei Sauer/adstringierend, Bitter und salzig in Verbindung mit Flüssigkeit der Fall (*z.B. Mineralwasser*). Süß, scharfe und salzige Lebensmittel besitzen besonders im trockenen Zustand Yang Eigenschaften, da ihre Bewegungsrichtungen nach oben und ihre Energierichtungen nach außen gehen. Diese Eigenschaften lassen sich leicht nachvollziehen. Denken wir dabei z. B. an die zusammenziehende Eigenschaft einer Zitrone (*sauer*) oder an die verteilende Kraft einer Zwiebel oder Ingwerknolle (*scharf*). Durch die Zubereitung von Nahrungsmitteln, insbesondere durch die Verwendung des Feuers beim Kochen kann sich der Geschmack verändern, wobei jedoch seine Grundeigenschaften erhalten bleiben.

# Ernährung nach den 5-Elementen

## Unsere Nahrung soll unser Heilmittel sein

Infoblatt / Ernährung & Darm



In der Regel wird durch den sinnvollen Gebrauch des Feuers beim Kochen der Geschmack optimiert und er gewinnt an Intensität. Als Beispiel nenne ich gerne die Zwiebel, welche von Natur aus scharf ist. Roh gegessen kann sie das Feuer des Magens zu sehr anregen und zu Aufstoßen führen. Durch Dünsten oder schonendes Anbraten wird die Schärfe der Zwiebel hin zum Süßen transformiert, während sie ihre natürlichen Eigenschaften, die wärmend und verteilend sind, beibehält. Wir kennen alle die wohl-schmeckende süß-wärmende Qualität einer sorgfältig geköchelten Zwiebelsuppe im Winter.

### Die Anwendung der Geschmacksrichtungen

Alle Organe, insbesondere die Milz benötigen alle fünf Geschmäcker, um optimal versorgt zu sein. Es ist optimal, wenn in einer Speise oder einer Mahlzeit alle fünf Geschmäcker vorkommen. Sie haben folgende Eigenschaften und Wirkkräfte: Das Süße tonisiert, baut körpereigenes Qi auf und bringt es in Bewegung. Außerdem harmonisiert und entspannt es. Es ist für jeden Menschen, ganz besonders für Kinder und Jugendliche, die sich im Wachstum befinden, der wichtigste Geschmack. Das Scharfe wirkt verteilend und öffnet die Hautporen. Daher ist scharf der wichtigste Geschmack um sich gegen Kälte zu schützen. Ein warmer Yogitee, der aus einer Gewürzmischung, die wärmt und für das leichte Öffnen der Hautporen sorgt, vertreibt eine beginnende Erkältung. Die berühmte heiße Zitrone bewirkt hier das Gegenteil. Der saure Geschmack hält die Kälte im Körperinneren fest. Scharfes fördert außerdem die Durchblutung und regt die Funktionen von Herz und Kreislauf an. Milz und Magen werden durch Scharfes erwärmt. Das Salzige trocknet aus oder befeuchtet, je nach Zustand, trocken als Salz oder in Verbindung mit Flüssigkeit. Als Glaubersalz leitet es nach unten hin aus. Es reguliert das Säure-Basen-Verhältnis und in Form von Meeresgemüse wird es zum Erweichen von Stagnationen und Ablagerungen benutzt. Das Saure/Adstringierende bewahrt die Körpersäfte, indem es vor übermäßigem Schwitzen schützt. Um die Essenz der Nieren zu bewahren und die Knochen zu schützen ist es der wichtigste Geschmack.

### Der saure Geschmack

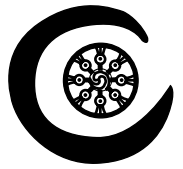
Stärkt die Energie der Leber, bündelt sie und schützt vor überschießender Energie. Sie wird dem Yin zugeordnet. Sauer wirkt zusammenziehend und nährt das Yin und Jing. Die Säfte werden ergänzt und gehalten. Deshalb verwenden wir sie beim Sport. Säure-kühle Nahrungsmittel wirken erfrischend und entspannend auf das Leber Qi (z.B. *Hefeweizen-Bier*). Zuviel Saures schnürt die Leber jedoch ein und führt zur Leber-Qi Stagnation. Vorsicht auch bei Feuchtigkeitsstagnation, da es diese verstärkt. Der saure Geschmack hat auch die Eigenschaft Substanzen, aber auch pathogene Erreger, in den Körper zu transportieren. Deshalb ist Vitamin C am Beginn einer Erkältung kontraindiziert. Wir unterlaufen damit das Abwehr-Qi und schleusen die pathogenen Erreger ins Körperinnere ein. Besser sind in dieser Phase scharfe zerstreuende Substanzen wie Zwiebel, Lauch und frischer Ingwer. Sauer schnürt ein und verengt und kann damit zu Qi- und Blutstagnationen führen. Patienten mit Durchblutungsstörungen, Angina Pectoris, Herzinfarkt, Krampfadern, Hämorrhoiden, kalten Füßen sollten nur wenig saures Essen. Sauer sammelt das Blut in der Leber, wirkt zusammenziehend und befeuchtend. Saure Tees und Säfte sind im Sommer und beim Sport sinnvoll, da sie den Flüssigkeitsverlust vermindern. Sauer hat die Wirkrichtung nach unten und ist bei aufsteigenden Erkrankungen wie Neigung zur Wut, Migräne, Blutdruckkrisen ... zur Absenkung empfohlen. Saure Lebensmittel können Kopfschmerz, Bluthochdruck, Sehstörungen oder Drehschwindel, vor allem verbunden mit einem heißen Kopf und kalten Füßen, verbessern. Sauer zieht das Yang vom Kopf in die Füße. Auch bei gegenläufigem Magen-Qi (*Aufstoßen, Sodbrennen, Erbrechen ...*) leitet Sauer nach unten und beruhigt. Beruhigend wirkt Sauer auch bei unruhigem Herzen durch Leber Yin und Blut-Mangel. Durch hektische, stresserfüllte Lebensweise ohne ausreichende Erholungsphasen, in der die eigenen Grenzen und Reserven nicht geachtet werden, entsteht zu viel Wind und Hitze.



# Ernährung nach den 5-Elementen

## Unsere Nahrung soll unser Heilmittel sein

Infoblatt / Ernährung & Darm



Dadurch werden die Blutreserven erschöpft und es tobt ein Sturm des nicht verankerten Qi. Dieser stört den Geist, der sich im Blut verankern will. Der Geist ist ständig abgelenkt, möchte dieses und jenes beginnen und vergeudet den Tag durch Pläne, die aufgrund der Schwächeerkrankung nicht umgesetzt werden. Hier kann der saure Geschmack die ausufernden Pläne zusammenfassen und innere Ruhe herbeiführen.

„Das Holz ist die Mutter des Feuers“ gebündelte Leberenergie stärkt demnach auch das Herzblut.

Sauer wirkt auch aufrauend. Deshalb sollen Menschen mit Haarausfall und brüchigen Nägeln saure Nahrungsmittel meiden.

Vor allem Menschen mit Sehnenproblemen, welche aufgrund eines Yin oder Blutmangels entstanden sind und „ausgetrocknete“ Menschen mit einem unregelmäßigen Lebensstil (+Kaffee und Zigaretten) profitieren vom sauren Geschmack.

**Saure Nahrungsmittel:** Preiselbeeren, Zitronen, Sauerkraut, Hagebutte, Weintrauben, Mango, Oliven, saure Beeren, Sauerteigbrot, Tomaten, Joghurt, Pilze, Essig, Senf ...

### Der bittere Geschmack

Wirkt herabführend und wird dem Yin zugeordnet. Bitter-warm kräftigt das Herz-Qi, bitter-kalt kühlt das Herzfeuer. Bitter hat eine trocknende Eigenschaft und ist günstig bei Fehlernährung, schwacher Milz. Es wirkt laxierend und klärend. Bitter befreit die Arterien von Schleim und bessert damit Arteriosklerose und mildert die Wirkung von Cholesterin. Bei Hitze im Herzen (*brennendes Gefühl in der Herzgegend, Palpitationen*), meist bedingt durch Überarbeitung, Stress, falsche Lebensweise oder schweren Erkrankungen, sollte bitter gegessen werden (z.B. *Sellerie*).

Bitter wirkt austrocknend und nährt das Herz. Jedoch nur in kleinen Mengen. Kaffee und Schwarztee täglich genossen können bei Hitze-Menschen die Säfte zu rasch trocknen. Die Folge ist Herzfeuer mit Schlafstörungen und Nervosität.

Bitter wirkt nach unten, deshalb werden bittere Kräuter in Verdauungslikören verwendet. Bei Hitze im Herzen (*brennendes Gefühl in der Herzgegend, Palpitationen*), meist bedingt durch Überarbeitung, Stress, falsche Lebensweise oder schweren Erkrankungen, sollte bitter gegessen werden (z.B. *Sellerie*).

Bitter wirkt austrocknend und nährt das Herz. Jedoch nur in kleinen Mengen. Kaffee und Schwarztee täglich genossen können bei Hitze-Menschen die Säfte zu rasch trocknen. Die Folge ist Herzfeuer mit Schlafstörungen und Nervosität. Bitter wirkt nach unten, deshalb werden bittere Kräuter in Verdauungslikören verwendet.

Hitze muss immer sofort aus dem Körper entfernt werden, da vorhandene Feuchtigkeit einköcheln kann und damit TAN (=Schleim) – einen extrem krankheitserzeugenden Faktor entstehen lässt.

Bei Leber Qi Stagnation wirkt bitter befreiend.

Bitter wirkt durch seine herabsenkende Wirkung dämpfend und beruhigend. Bitter entfernt Feuchtigkeit aus dem unteren Erwärmer und nimmt so Pilzinfektionen den Nährboden. Bitter beseitigt auch Schleim-Hitze in der Lunge und wirkt gegen Parasiten im Darm.

Auch bei Menschen, die zu überhitzen und aggressiven Energien neigen, kann Bitteres das Qi nach unten führen und den Geist beruhigen. Menschen, die zu Qi- oder Yang Mangel neigen, sollten Bitteres einschränken. Auch wenn sie unter Nervenentzündungen, Lähmungen, Parästhesien, Zahnproblemen leiden sollten sie Tee (*oder generell bittere Nahrungsmittel*) nur mäßig einnehmen.

**Bittere Nahrungsmittel:** Sprossen, Endivien, Chicorée, Kamille, Roggen, Zitronenschale, Bitterorange, Spargel, Amaranth, Sellerie, Papaya, Kakao

### Der süße Geschmack

Damit ist der neutral-süße Geschmack von lange gekautem Getreide oder Muttermilch gemeint und nicht unsere verdorbenen Geschmacksnerven.

# Ernährung nach den 5-Elementen

## Unsere Nahrung soll unser Heilmittel sein

Infoblatt / Ernährung & Darm



### Der süße Geschmack

Damit ist der neutral-süße Geschmack von lange gekautem Getreide oder Muttermilch gemeint und nicht unsere verdorbenen Geschmacksnerven.

Zu viel Süß bringt die Erde (*Mitte*) aus dem Gleichgewicht und schwächt sie dauerhaft. Die Erde hat eine Mittelposition und ihre Aufgabe ist das Stabilisieren. Alle Eindrücke bewegen sich auf das Zentrum zu und werden bewahrt. Der Geschmack Süß breitet sich nach allen Seiten mild aus und wirkt sanft verteilend. Er ist dem YANG zugeordnet. Vor allem Süß-warmes stärkt Milz und Magen. Süß-kühl schwächt Milz und Magen schnell, ist jedoch geeignet, Magen-Hitze zu kühlen und das Yin zu tonisieren.

Süß stärkt die Mitte (*Milz*), baut das Verdauungs-Qi auf, befeuchtet und harmonisiert. Darunter fallen süßes Getreide, reifes Obst, brauner Zucker und Rindfleisch.

Süß wirkt kräftigend und ergänzt verbrauchtes Qi. Wirkt harmonisierend, versöhnend und entspannend. Deshalb verwenden gestresste Menschen den süßen Geschmack oft zu reichlich. Zuviel Zucker verbraucht Nervenvitamine, die Verarbeitung ist gestört, Unverarbeitetes bleibt liegen und erzeugt wieder Stress – dieser wird wieder mit Zucker beruhigt. Ein Teufelskreis.

Süß wirkt befeuchtend. Zuviel Feuchtigkeit führt zu Trägheit, Depression und Stagnation. Süß besänftigt die Leber, mildert Ärger und Ungeduld, befeuchtet die Lunge und besänftigt den Geist. Zuviel Süßes schwächt die Niere und führt zu Haarausfall, grauem Haar und schwachen Knochen. Süßer Geschmack verschlechtert Symptome wie Ausfluss, Auswurf, Schnupfen und Schleimbelastungen. Günstig bei Trockenheit, trockenem Stuhlgang, trockenen Schleimhäuten oder Säfteverlust durch Hitze.

### Der scharfe Geschmack

wirkt zerteilend, öffnend und beseitigt Stagnationen. Er hat Yang-Qualität. Regt die Qi-Bewegung an und verteilt es an der Oberfläche.

Damit können wir Prozesse aus dem Inneren nach außen ableiten und pathogene Erreger aus der äußeren Schicht vertreiben. Scharf wirkt durch das beschleunigte Qi wärmend. Es kann das Schwitzen fördern und pathogene Faktoren aus der Haut beseitigen. Dabei werden Flüssigkeiten im Körper reduziert. Dies ist ideal bei Knöchelödemen oder Schleimblockaden im Körper. Scharfes mildert auch die Auswirkung von schleimbildenden Nahrungsmitteln wie Milch und Fleisch. Der scharfe Geschmack schützt vor Erkältungen, da er Schleim im Körper mindert und Flüssigkeiten reduziert. Ideal sind dazu Cayenne, Frühlingszwiebel, Lauch, Minze, Kamille und Ingwer.

Scharfe Nahrungsmittel zerstreuen und lösen Stagnationen. Bei Erkältungen lösen sie Schleim und leiten die Energie nach oben. Scharfe Gewürze helfen bei Infektionen, niedrigem Blutdruck und Verdauungsstörungen.

Scharf wirkt blähungstreibend und löst Stagnationen in der Verdauung. Der scharfe Geschmack befeuchtet die Niere, erwärmt und entspannt sie. Damit hat er eine anregende Wirkung auf den Geschlechtstrieb. Aber zu viel ist auch hier ungesund. Durch die trocknende Wirkung können die Sehnen nicht mehr genährt werden und es kommt zu Muskelverhärtungen und erhöhtem Verletzungsrisiko.

Grundsätzlich wirkt scharf entgiftend, ausleitend und Qi-bewegend, kann jedoch durch die entstehende Hitze Knötchen und Hitze in der Blutschicht bewirken und damit Hautaffektionen erzeugen. Es facht das Leber-Feuer an. Bei Erkrankungen wie Apoplex, hohem Blutdruck und Schilddrüsenüberfunktion darf nur gering scharf gegessen werden.

Günstig ist scharfer Geschmack für Menschen, die energielos und unstrukturiert sind, die an Feuchtigkeitsansammlungen, leichten Durchblutungsstörungen oder an Kälteerkrankungen leiden.

**Scharf-warm:** Zimt, Ingwer, Knoblauch, Lauch, Senf, Pfeffer, Kochsalz, Basilikum, Muskat, Rettich, Zwiebel, Chili

# Ernährung nach den 5-Elementen

## Unsere Nahrung soll unser Heilmittel sein

Infoblatt / Ernährung & Darm



### Der salzige Geschmack

Der salzige Geschmack hat eine bewahrende und konsolidierende Fähigkeit, wirkt befeuchtend, erweichend und mild auflösend. Er wirkt kühlend und ist abwärts-einwärts gerichtet und nährt das YIN. Mit dem salzigen Geschmack kann man knotige Veränderungen auflösen z.B. in der Schilddrüse, den Eierstöcken oder in der Muskulatur. Verstopfungen werden aufgelöst und Nahrungsstagnationen beseitigt. Bei Aufsteigendem Leber Yang oder Hitze sollte Salziges reduziert werden. Körperlich hart arbeitende Menschen sollten mehr Salziges essen als Stubenhocker. Wird zu vieles Salziges verzehrt, wird das Blut angegriffen es erzeugt Spannungen, Zorn und Aggressivität.

Der salzige Geschmack wirkt auf die Niere und Blase. Er wirkt aufweichend und nach unten (*abführend und ausleitend*). Er baut die Körpersäfte auf und nährt die Essenz (*Erbenergie*).

**Salzig:** Meeresalgen, Sojasauce, Miso, Schweinefleisch, Ente, Schinken, Hirse, Tintenfisch, Krebs, Hartkäse,

**Vorsicht:** Fertiggerichte haben einen extrem hohen Salzgehalt.

### Im Nei Jing ist zu lesen:

*„Der saure Geschmack geht zuerst in die Leber, das Bittere geht zuerst zum Herzen, das Süße reist zuerst zur Milz, das Scharfe geht zuerst zur Lunge und das Salzige geht zuerst zur Niere.“*

### Kaffee aus Sicht der TCM

Kaffee wird durch die Röstung thermisch heiß. Er besitzt jedoch eine paradoxe Wirkung. Zuerst erzeugt er eine plötzliche innere Erhitzung und facht das Herzfeuer an und beflügelt das Shen. Danach kühlt die Peripherie (*Füße, Hände und Gesäß*) jedoch rasch ab. Er hat eine bittere und trocknende Wirkung und leitet die Feuchtigkeit nach unten ab.

Das Shen kann gefestigt werden. So kann er bei Menschen mit Herzfeuer sogar einschlaflördernd wirken. Längerfristig erschöpft er jedoch das Herz-Yin und sollten deshalb von Menschen mit Schlafstörungen gemieden werden. Bei starkem Kaffeegenuss kann es den Blasenmeridian stark abkühlen und schwächen. Deshalb immer 1:1 Wasser dazu trinken.

### Tee aus Sicht der TCM

Schwarzer- und grüner Tee wirken abkühlend und haben einen bitteren Geschmack. Besonders im kleinen Becken. Dies kann bei manchen Menschen die Konzentration verbessern, aber bei Menschen mit einem Nieren Yang Mangel Rücken und Kniebeschwerden verstärken. Im Herbst kann bitterer Tee das Qi tief im Körperinneren bewahren, sollte aber mit wärmenden Kräutern gemischt werden. Bei Menschen mit Zeichen einer Feuchtigkeitsretention kann Tee die Feuchtigkeit ausleiten helfen. Auch bei Menschen, die zu überhitzen und aggressiven Energien neigen, kann Tee das Qi nach unten führen und den Geist beruhigen. Menschen, die zu Qi- oder Yang Mangel neigen, sollten Bitteres einschränken. Auch wenn sie unter Nervenentzündungen, Lähmungen, Parästhesien und Zahnproblemen leiden, sollten sie Tee (*oder generell bittere Nahrungsmittel*) nur mäßig einnehmen.

### Thermische Wirkung der Nahrungsmittel

Heiße Energie haben alle scharfen Gewürze, Gebrilltes oder hochprozentiger Alkohol. Sie haben eine Yang-steigernde Wirkung. Sie schützen im Winter in kleinen Mengen vor Kälte und werden zum Ausgleich von energetischen Kälte- und Mangelzuständen eingesetzt. Besonders wichtig für Vegetarier und Rohkostfans. Andererseits kann es Hitzeerkrankungen (*Neurodermitis, Entzündungen ...*) verstärken, sie trocknen die Körpersäfte aus und schwächen die Yin-Energie.

# Ernährung nach den 5-Elementen

## Unsere Nahrung soll unser Heilmittel sein

Infoblatt / Ernährung & Darm



Warme Energie haben die meisten Fischarten, Suppen, Geflügel, Kaffee und Rotwein. Sie bauen Qi (*Energie*) auf, sind vitalisierend und wärmend. Im Übermaß führen sie zu Yang-Fülle mit innerer Gereiztheit, Kopfschmerzen und Bluthochdruck.

Neutrale Nahrungsmittel wie Getreide, Gemüse, Eier ... sollten die Basis jeder Ernährung bilden. Kühlende Nahrungsmittel wie Salate, Obst, Soja, Bier bauen das Yin auf, nähren das Blut und die Körpersäfte.

Zu den kalten Nahrungsmitteln zählen Südfrüchte, Orangen, Eis, Mineralwasser, Melonen, Kiwi, Joghurt ... Viele Dinge die bei uns als gesund gelten, können bei zu einseitigem und hohem Konsum Probleme machen, indem sie die Verdauungsfeuer kühlen. Dadurch kann unsere Mitte aus der Nahrung keine Energie erzeugen. Verdauungsprobleme, leichtes Frieren und diätresistentes Übergewicht sind die Folge. Wo kein Feuer ist, kann nichts verbrennen. Im Sommer kann ein Übermaß an kühlen Nahrungsmitteln zwar kühlen, aber zu Durchfall und Schwäche führen.

Therapeutische Prinzipien können allerdings nur angewendet werden, wenn eine ärztliche Diagnose, basierend auf dem Wissen der TCM, vorliegt. In der normalen Ernährung ist ein ausgewogenes Verhältnis und ein Wissen um die Qualität der Nahrungsmittel wichtig. In der Fünf-Elemente-Ernährung ist nichts verboten - je nach ihrer persönlichen Konstitution, je nach Jahreszeit oder Witterung werden wir einzelne Nahrungsmittel intuitiv bevorzugen oder ablehnen. Ein Wissen um ihre persönliche Konstitution kann die Orientierung erleichtern.

*Quelle: Artikel von Martha Heinen, Buchautorin von „Kochen und Leben mit den Fünf-Elementen“ erschienen im Windpferdverlag.*