

# **ENERGIE UND WOHLBEFINDEN AUS DEM KOCHTOPF**

\*\*\*\*

## **Die Ernährung nach den 5 Elementen**

Die 5 Elemente Ernährung ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ihren Namen hat sie von den fünf Elementen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Die Grundlage der Ernährungslehre sind wie in der TCM insgesamt die Vorstellungen von Ying und Yang. Besteht im Körper ein harmonisches Gleichgewicht dieser Energien, ist der Mensch gesund.

Diese Ernährung dient dazu, diese Harmonie zu fördern und zu erhalten.

Auch Lebensmittel werden in Ying und Yang eingeteilt, wobei Ying für Kälte und Yang für Wärme steht. Diese Einteilung ist nicht zu verwechseln mit der tatsächlichen Temperatur der Speisen.

Ying Lebensmittel sind zum Beispiel viele Obstsorten, Gurken, Tomaten, Milchprodukte, grüner Tee, usw. Als Yang gelten unter anderem Trockenfrüchte, Lauch, Chili, Fenchel, Fleisch und Ingwer.

Es gibt auch eine Gruppe neutraler Nahrungsmittel wie, Kartoffel, Möhren, Hülsenfrüchte oder Getreide.

Die 5 Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser stehen in einem ganz bestimmten Verhältniss zueinander.

Seine gestaltende Kraft lässt sich auch in der Natur gut beobachten.

Der Frühling entspricht dem Element Holz, für den Drang der Natur den Winter abzustreifen und den Jahreskreislauf neu in Gang zu setzen. Holz steht auch für die erste Phase des Lebens, die Kindheit und das Wachstum. Diesem Element sind Leber und Gallenblase zugeordnet. Die Leber sorgt hierbei für einen harmonischen Energiefluss. Wut und Ärger hängen eng mit Le/Gbl. Zusammen und chinesisch gesehen erzeugen diese Emotionen Hitze im Körper. Aber auch der Umkehrschluss stimmt: wenn wir zu viele ausgetrocknete Lebensmittel zu uns nehmen, können wir mit Ärger und Zorn reagieren. Auf Dauer kann das z.B. zu erhöhtem Blutdruck führen. Daher sollten wir erhitzende Speisen und Getränke meiden und kühlendes zu uns nehmen. Der Geschmack ist sauer und die Farbe ist dem Grün zugeordnet.

Der Sommer entspricht dem Element Feuer und ist gekennzeichnet durch Blüten und Farbenpracht, viel Licht und Wärme. Die Hitze, für die Phase des jungen Erwachsenseins. Auf körperlicher Ebene steht Feuer für den Funktionskreislauf Herz und Dünndarm mit einer Verbindung zur Zunge. Störungen in diesem Element sind z.B. Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Herzklopfen, Nervosität und Schreckhaftigkeit. Diesem Element ist der bittere Geschmack und die Farbe Rot zugeordnet. Bei anstrengender geistiger Arbeit helfen z.B. Bittersalate wie Chicoree und Endivien, vor allem gedünstet wegen der besseren Bekömmlichkeit.

Der Spätsommer oder die Erntezeit entspricht dem Erd-Element und ist gekennzeichnet durch süße, reife Früchte, goldene Getreidefelder und eine Fülle von Feldfrüchten. Auf körperlicher Ebene steht Erde für den Funktionskreislauf Magen und Milz-Pankreas mit einer Verbindung zum Mund. Die Erde repräsentiert die Mitte, um die alle anderen Elemente kreisen. Schwächen im Erd Element sind z.B. kalte Hände und Füße, Süßgelüste, verlangsamter Stoffwechsel (Übergewicht und

Schlackenstoffe), Cellulite und mangelnde Konzentration. Geschwächt wird die Mitte durch mangelnde Bewegung aber auch durch Qi loses oder thermisch auskühlenden Nahrung. Der mild-süße Geschmack von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten ist der Erde zugeordnet, und daher besonders gut geeignet, um die Mitte zu stärken. Erde ist die Farbe Gelb.

Das Element Herbst steht für den Herbst, das Abschiednehmen vom Überfluss des Sommers, gekennzeichnet durch ein Vertrocknen der oberirdischen Teile von Stauden, das Verfärben, Trockenwerden und schließlich das Abfallen der Blätter. Abschied heißt immer auch Loslassen und Trauer. Körperlich repräsentiert Metall den Funktionskreislauf Lunge und Dickdarm mit einer Verbindung zu Nase. Metall steht auch für die Zeit der Wechseljahre und den Übergang in den letzten Lebensabschnitt. Schwächen im Element Metall äußern sich z.B. in Erkältungsanfälligkeit, chronischer Bronchitis, aber auch Neigung zu Verstopfung sowie schwer heilender Haut nach Verletzungen und Schwierigkeiten Altes loszulassen und sich auf Neues einzulassen. Der scharfe Geschmack und die Farbe Weiß ist dem Metall zugeordnet und stärkt seine Organe. Entsprechende Nahrungsmittel sind z.B. Lauch und Ingwer.

Der Winter entspricht dem Wasser – Element und ist die letzte Lebensphase. Die Natur hat sich nach innen zurückgezogen und sammelt ihre Kräfte für den nächsten Frühling. Winter ist die Zeit der Regeneration und Ruhe. Das Element Wasser steht auch für Dunkelheit und Angst. Körperlich steht das Wasserelement den Funktionskreis Niere und Blase mit einer Verbindung zu den Ohren. Schwächen in diesem Element äußern sich beispielsweise in kalten Füßen, Blasenentzündung, Ängstlichkeit, Bedürfnis nach anregenden Getränken, Rückensteifheit nach längerem Sitzen oder Liegen. Vor allem im Winter gilt es den Körper, vor allem die Niere warm zu halten. Zum Wasser gehören die Farbe blau und schwarz und der salzige Geschmack.

Dieser natürliche Ablauf der Jahreszeiten wiederholt sich in genau der Reihenfolge, die man Fütterungszyklus nennt. Denn jede Jahreszeit ist mit ihrer Energie und Dynamik dafür mitverantwortlich, dass die nächste ihre Aufgaben erfüllen kann. Im Herbst müssen die Blätter welken, trocknen und abfallen, um die Bäume und Sträucher vor der Kälte und Schneelast des Winters zu schützen. Das Ruhen der Samen im Winter ist die Voraussetzung für die Kraft des Keimens und Wachsens im Frühling. Aus den starken Trieben des Frühlings können sich die Blüten des Sommers entwickeln, die im Spätsommer zu Früchten, Nüssen, Samen und Rüben heranwachsen.

**In der Symbolik der Elemente gesprochen:  
Holz lässt das Feuer brennen;  
die Asche des Feuers düngt die Erde;  
aus der Erde können Metalle geschürft werden;  
Metalle und Mineralien machen das Wasser lebendig;  
Wasser lässt Pflanzen und Bäume wachsen.**

Unsere Nahrungsmittel können aufgrund ihres Geschmackes, ihrer Farbe und ihrer Wirkung auf unseren Körper jeweils einem der Fünf Elemente zugeordnet werden. So bietet sich uns die Möglichkeit, beim Kochen diese natürliche Reihenfolge des Fütterungszyklus zu beachten und den Speisen den richtigen Dreh zu verleihen, dadurch stärkt man den Körper und hält seine Balance!