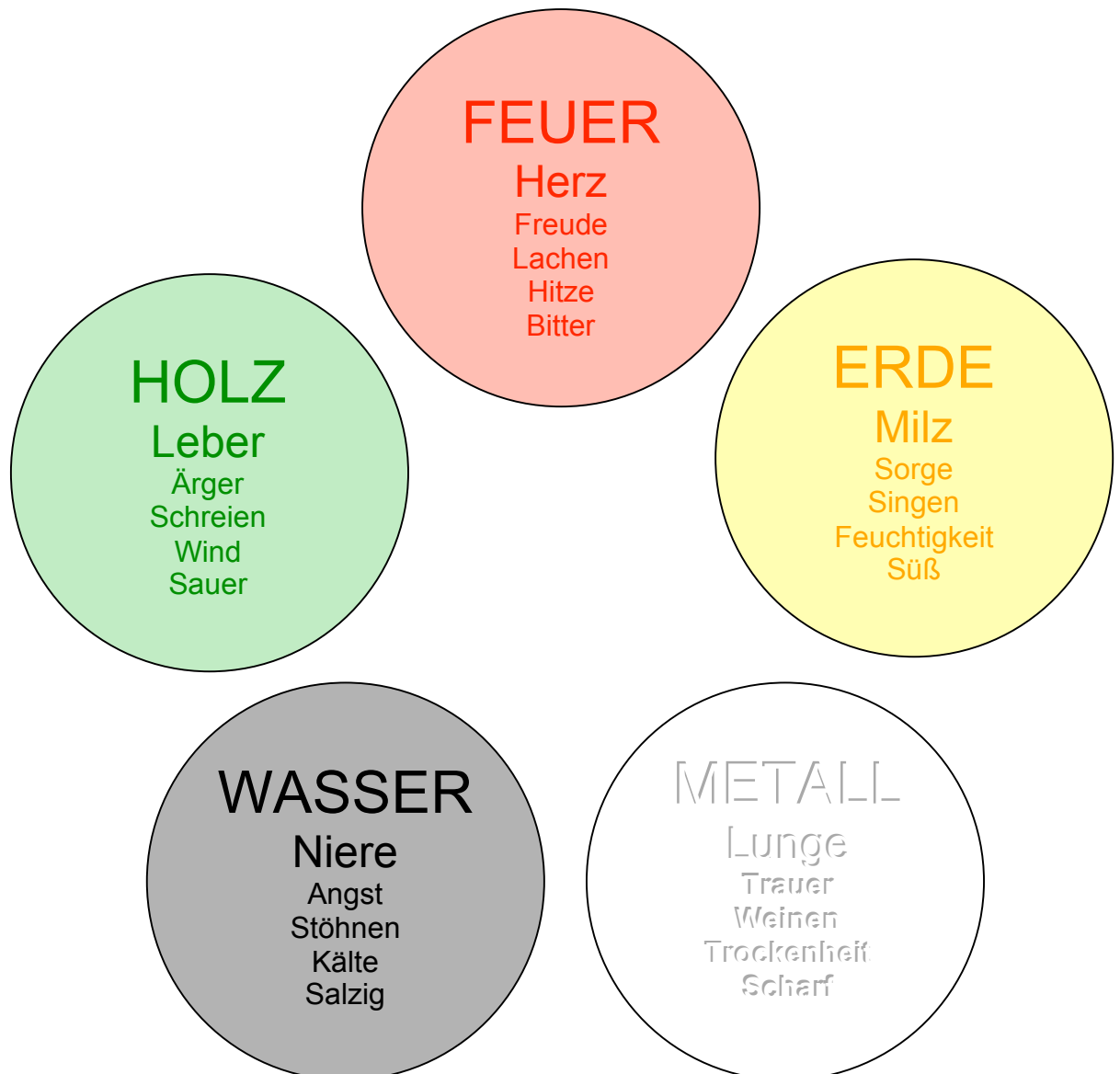


Der Einfluss der 5 Elemente Ernährung auf die Emotionen



Ausbildungslehrgang Energetische 5 Elemente Ernährung
Jänner 2006 – Mai 2007
Ausbildnerin: Claudia Schauer
Vorgelegt von: Elfriede Gindele
© 2007 Elfriede Gindele

INHALTSVERZEICHNIS

Abbildungsverzeichnis	3
Tabellenverzeichnis	3
Abkürzungsverzeichnis	3
EINLEITUNG	4
Gefühle begleiten unseren Alltag	4
1. DER MENSCH, GESUNDHEIT UND KRANKHEIT	6
1.1. Yin und Yang. Die Chinesische Sichtweise auf die Welt und den Menschen.....	6
1.2. Der Stellenwert von Ernährung aus Chinesischer Sicht.....	8
1.3. Gesundheit und Krankheit.....	9
1.4. Qi.....	10
2. INNERE ORGANE, WANDLUNGSPHASEN, EMOTIONEN	10
2.1. Organe	10
2.2. Die Sonderstellung des Herzens.....	11
2.3. Wandlungsphasen.....	12
2.4. Zwei Beispiele, die den therapeutischen Einsatz von Emotionen zeigen:.....	13
2.5. Emotionen und ihre Zuordnung zu den 5 Elementen und den Inneren Organen	14
2.6. Element-Seelen.....	15
2.7. Tabelle mit Entsprechungen der einzelnen Wandlungsphasen.....	16
3. EMOTIONEN	17
3.1. Physiologie, Pathologie	17
4. NÄHREN UND PFLEGEN, KRÄFTE ERHALTEN	19
4.1. Energetische Qualitäten der Jahreszeiten beachten und nützen	20
5. NAHRUNGSMITTEL UND IHRE EIGENSCHAFTEN	21
5.1. Klassifizierung der Nahrungsmittel	21
6. FÜLLE- UND MANGEL-MUSTER, HITZE, TROCKENHEIT, KÄLTE, NÄSSE, STAGNATION, WIND.....	23
6.1. Die einzelnen Symptome und ihre <i>ernährungsmäßige</i> Behandlung..	24
7. RUND UM'S ESSEN.....	27
7.1. Essenszeiten.....	28
7.2. Einstellung zum Essen, Entspannung	28
8. BELASTENDE NAHRUNGSMITTEL, STRESS.....	29
SCHLUSSWORT	31
ANHANG	32
Rezepte.....	32
Literaturverzeichnis	36
Quellenverzeichnis.....	36
Ehrenwörtliche Erklärung	37

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Diagramm 1, Hervorbringung.....	11
Diagramm 2, Erschöpfung.....	11
Diagramm 3, Kontrolle.....	12
Diagramm 4, Verletzung.....	12

TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1, Entsprechungen von Yin und Yang.....	6
Tabelle 2, Wandlungsphasen und Organe.....	10
Tabelle 3, Wandlungsphasen, Organe und Emotionen.....	13
Tabelle 4, Zuordnungen zu Wandlungsphasen.....	15
Tabelle 5, Geschmäcke und ihre Wirkungsweise.....	21

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

ca.	circa
d.h.	das heißt
etc.	et cetera
evt.	eventuell
n. Chr.	nach Christus
u.a.	unter anderem
v. Chr.	vor Christus
z.B.	zum Beispiel

EINLEITUNG

Gefühle begleiten unseren Alltag

Alle unsere Handlungen sind von Gefühlen begleitet oder werden von ihnen ausgelöst. Selbst rein sachliche Entscheidungen, beispielsweise im Berufsleben, wo „Gefühle nichts zu suchen haben“ sind nicht frei von Emotionen.

Emotionen gehören zu uns wie unser Schatten, ohne sie geht nichts. Sie sind es, was den fühlenden Menschen in uns ausmacht.

Situationen und Erlebnisse lösen bestimmte Gefühlsregungen in uns aus und lassen in uns Glück, Freude, Liebe, Wohlbefinden oder Trauer, Sorge, Bekümmertheit aufkommen:

Das Erhabene eines Sonnenunterganges in ruhiger Natur, das langsame Sinken des roten Sonnenballes hinter dem Horizont, bis der immer schwächer werdende rote Schein endgültig der Dämmerung weicht kann in uns eine Art stilles Glück und das Gefühl für Erhabenheit und Größe erwecken;

Die melancholische Stimmung, wenn das Ahornblatt in seinem leuchtenden Gelb sacht im Novembernebel zu Boden schwebt kann als Symbol für die Endlichkeit empfunden werden;

Die liebevolle Verbundenheit mit den Familienmitgliedern oder Freunden, die wir fühlen, wenn wir bei einem guten Mahl am gemeinsamen Tisch sitzen wird uns bewusst werden lassen, wie wichtig soziale Beziehungen sind;

Das Wohlbefinden beim Lauschen der Klänge von Musik, die man mag, sei es nun der langsame dritte Satz von Beethovens 9. Symphonie, Meditationsmusik oder flotte Folklore.

Auf der anderen Seite stehen die Sorge um unsere Lieben, Angst vor einer Herausforderung, Zweifel an der Richtigkeit einer Entscheidung, Trauer um einen Verstorbenen. Auch sie gehören ins Reich der Empfindungen, wiewohl sie subjektiv eher als Belastung denn als Erbauung erlebt werden.

Gefühle bestimmen also die Qualität unseres Lebens. Sie lassen uns glücklich und zufrieden sein, in schwierigen und schwersten Phasen wachsen – oder an der einen oder anderen Aufgabe scheitern.

Es ist gut, sich bewusst zu machen, wie wertvoll unsere Fähigkeit zu fühlen ist. Somit können wir Einfluss nehmen auf unsere Befindlichkeit, hinterfragen, ob der Fünfer auf die Mathe-Schularbeit des Sprösslings es wert ist, sich den ganzen Tag verderben zu lassen. Die Welt in düsteren Farben sehen weil eine freund- oder partnerschaftliche Beziehung endet ist verständlich und eine natürliche Reaktion auf einen schweren Verlust. Alle emotionalen Regungen haben ihren Sinn und ihre Berechtigung, sie sollten lediglich einem Anlass *angemessen* sein. Dass wir viele Monate brauchen um nach einer Trennung wieder bereit für eine neue Beziehung zu sein ist grundsätzlich nichts Schlechtes; wir sollten aber aufmerksam werden, wenn ein negatives Gefühl hartnäckig über lange Zeit unverändert bestehen bleibt.

Der Zusammenhang zwischen Emotionen und Ernährung soll auf den folgenden Seiten im Lichte der Chinesischen Sichtweise herausgearbeitet werden.

Ein gut genährter Organismus, der einerseits nicht hungert und andererseits auch nicht mit einem Zuviel an zugeführter Nahrung zu kämpfen hat ist harmonisch, beweglich und leistungsfähig. Eine lebendige Gefühlswelt mit Höhen und Tiefen wird in ihm wohnen, Lachen und Weinen werden sein Leben begleiten ohne ihn zu zerstören.

1. DER MENSCH, GESUNDHEIT UND KRANKHEIT

1.1. Yin und Yang. Die Chinesische Sichtweise auf die Welt und den Menschen

Das Konzept von Yin und Yang ist eine der frühesten Lehren der chinesischen Kultur und wird bereits im ältesten Buch, dem 5000 Jahre alten „I Ging“ (Yi Jing), das als ein „Ratgeber für eine den kosmischen Gesetzen angepasste Lebensführung“ gilt, verwendet. An Hand dieser beiden Konzepte Yin und Yang haben über Jahrhunderte hinweg Philosophen eine umfassende Beschreibung von Kosmos und menschlichen Dingen entwickelt. Der Daoismus ist eine auf diesem Gedankengebäude begründete Philosophie.

Wenn in unserer westlichen Denkweise ja/nein, entweder/oder die Grundlagen sind, so ist es in der östlichen Welt das sowohl/als auch des Yin-Yang-Konzeptes.

Yin und Yang stellen zwei polare Urkräfte dar, die einander nähren und fördern, kontrollieren, stützen und einander durchdringen. Eines kann ohne das andere nicht existieren. Yin repräsentiert mehr das Materielle, Stoffliche, Yang das Energetische, Bewegende. Wenn Yin und Yang im Menschen sich trennen, bedeutet das den Tod des Individuums.

Folgende Tabelle listet einige Merkmale und Qualitäten auf, die Yin und Yang zugeschrieben sind:

Entsprechung von Yang	Entsprechung von Yin
Tag, Sonne, Helligkeit	Nacht, Mond, Finsternis
Bewegung, Energie	Ruhe, Materie
Wärme, Hitze, Trockenheit	Kühle, Kälte, Feuchtigkeit
Aktivität, Erregung, Wandel	Passivität, Hemmung, Bewahrung
Aufsteigend, zerstreud	Absteigend, zusammenziehend
Oben, hinten, außen	Unten, vorne, innen
Ungeduldig, aufgeregt, nervös	Gelassen, entspannt, ruhig
Begierig, zornig, eifersüchtig, hysterisch, neidisch, labil, explosiv	Bescheiden, traurig, zurückhaltend, melancholisch, ängstlich, depressiv, verträumt, unsicher, grüblerisch
Aktuell, kurzfristig	Lang anhaltend, chronisch
Extravertiert, laut, schnell, hastig	Introvertiert, leise, langsam, bedacht
Fleisch, Gebratenes, fette Speisen, scharfe Gewürze, Alkohol	Rohkost, Milchprodukte, Obst, Früchtetee

Tabelle 1, Entsprechungen von Yin und Yang

Aus chinesischer Sicht steht der Mensch zwischen Himmel und Erde und unterliegt denselben Gesetzmäßigkeiten, wie sie in der Natur herrschen.

Seine Lebensweise in harmonischem Einklang mit dem Kosmos, den Jahreszeiten, der eigenen Konstitution und den verschiedenen Lebensabschnitten zu bringen ist Ziel und Zweck eines langen, gesunden und glücklichen Lebens.

Neben physischer Aktivität, ausreichenden Ruhepausen zur Regeneration, einem angemessenen Lebensstil und einer ebensolchen Lebens-Einstellung ist Ernährung ein wichtiger Pfeiler in der Gesunderhaltung des Menschen. Die Ausrichtung geht immer hin zu Balance, Rhythmus und Harmonie; das heißt, wünschenswert ist das Anstreben des Ausgleichs, der Goldenen Mitte. Extreme, in welche Richtung auch immer, gefährden das Gleichgewicht der Kräfte im Menschen und machen ihn anfällig für Krankheit und eingeschränktes Wohlbefinden.

1.2. Der Stellenwert von Ernährung aus Chinesischer Sicht

„Medizin und Essen entspringen derselben Quelle“ sagt ein chinesisches Sprichwort.

Diätetik im Sinne von „Art und Weise, das Leben zu pflegen“ um den richtigen Weg, das dao, (der ausgeglichene, harmonische Weg im Daoismus) zu finden hat in der Chinesischen Medizin und im Alltagsleben eine wichtige Stellung inne.

Übrigens kommt unser Wort „Diät“ aus dem griechischen diaita, was Lebensweise bzw. –pflege bedeutet.

In China befassen sich seit alters her viele Schriften mit Gesundheit aufbauenden und Leben verlängernden Rezepturen.

Als ältestes *medizinisches* Grundlagenwerk gilt das „Huang Di Nei Jing“, das Buch des legendären Gelben Kaisers, welches zwischen dem zweiten Jahrhundert v. Chr. und dem zweiten nachchristlichen Jahrhundert von unbekanntem Autoren zusammengetragen wurde und zahlreiche Kapitel der Wirkungsweise von Speisen auf die Gesundheit widmet.

Der berühmte daoistische Arzt Sun Si Miao aus der Tang Dynastie (618 – 907 n. Chr.) legte besonderen Wert auf präventive Maßnahmen. „Das richtige Essen kann krankmachende Faktoren zurückschlagen, die Zang-Fu (die Inneren Organe) harmonisieren, den Geist anregen und Qi und Blut stärken“*. Ebenso: „Wenn man Krankheiten behandelt, sollte zuerst eine Ernährungstherapie erfolgen. Wenn dies nichts hilft, muss man es mit Drogen (=Kräutern) versuchen“*. Und: „Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen“*. (*3 Zitate aus U. Lorenzen, A. Noll, 1996 „Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 3 Wandlungsphase Erde“, Verlag Müller & Steinicke, München, Seite 47). Unter vielen Fragen der Diätetik hat er sich mit Altersgesundheit gegen Senilität und Gesundheitsbewahrung befasst. Er erreichte laut den Aufzeichnungen ein Alter von 101 Jahren.

In der Song-Dynastie (960 – 1280 n.Chr.) beschäftigte sich Li Gao besonders mit der „Behandlung über Milz und Magen“, das heißt mit dem Aufbau der nachgeburtlichen Kräfte. Wenn wir dafür sagen, dass die Kraft von Milz und

Magen (nach chinesischer Sicht hat die Milz eine entscheidende Aufgabe in Bezug auf Auswertung und Umwandlung von Nahrung) stark ist, schont dies unsere ererbten Kräfte und nährt alle anderen Organe. Auch Zhang Jie Bin (Ming-Dynastie, 1368 – 1644) hatte den gleichen Schwerpunkt, nämlich die Mitte (Milz u Magen) zu stärken.

Yuan Dynastie (1206 – 1368): „Prinzipien einer richtigen Diät“ von Hu Sihui. Enthält viele medizinische Diätrezepturen und Kräuter und behandelt Fragen wie Kontraindikationen der Diätetik in der Schwangerschaft.

Qing Dynastie (1644 – 1900): Vorstellung von 300 Arten von Nahrungsmitteln und Getränken.

1.3. Gesundheit und Krankheit

Gesundheit und Krankheit sind Ausdruck eines dynamischen Prozesses im Menschen, in welchem er das Gleichgewicht der eigenen gesunden Lebenskraft zu erhalten sucht.

Die Natur der Chinesischen Medizin ist generell eine präventive, d.h. der Schwerpunkt liegt auf der *Erhaltung der Gesundheit* und nicht dem Beheben einer Krankheit. Denn: wenn man beginnt einen Brunnen zu graben wenn man bereits am Verdursten ist oder Waffen erst schmiedet wenn der Krieg schon begonnen hat, ist das reichlich spät!

Wenn eine Krankheit sich manifestiert hat wird dieselbe an Hand der Acht Leitkriterien Ba Gang (Yang, Außen, Hitze, Fülle; Yin, Innen, Kälte, Leere) und den Vier Diagnostischen Methoden Si Zhen (Sehen, Hören u. Riechen, Befragen und Tasten) beurteilt.

Man unterscheidet drei Kategorien von Krankheit auslösenden Faktoren:

1. Äußere, klimatische wie Wind, Kälte, Trockenheit, Feuchtigkeit, Hitze und Glut
2. Innere, die durch ein Ungleichgewicht der Sieben Emotionen Freude, Ärger, Trauer, Sorge, Angst, Grübeln und Schreck (Schock) entstehen
3. Neutrale (wirken weder direkt von innen noch von außen) wie Ernährung, Konstitution, geistige oder körperliche Überanstrengung, Verletzungen, Vergiftungen oder Fehlbehandlungen (durch Kräuter, Medikamente)

1.4. Qi

Dieser Begriff wird auf den folgenden Seiten häufig vorkommen, da er eine grundlegende Kraft darstellt. Das Schriftzeichen besteht aus den Zeichen für „Reis“ und „Dampf“ und drückt somit aus, dass Qi sowohl sichtbar – materiell - und nicht-sichtbar – energetisch - sein kann.

Qi entsteht aus dem Zusammenspiel von Yin und Yang. Es ist das energetische Potenzial, aus welchem alle Dinge hervorgehen und ist auch die Materie selbst. Qi *ist* überall und ist ein Mittler zwischen Körper und Geist, Materie und Energie, Stofflichem und Nicht-Stofflichen. Es wird durch seine Wirkkraft verstanden und nicht durch seine Definition. Im menschlichen Körper bewegt es, gibt Impulse, reguliert die Körpertemperatur, schützt vor pathogenen Einflüssen, ermöglicht die Umwandlung von aufgenommener Nahrung in vom Körper verwertbare Substanzen, gibt dem Energiefluss in den Leitbahnen die spezifische Richtung, sorgt für die Verteilung von Blut und hält die Organe auf ihrem Platz.

2. INNERE ORGANE, WANDLUNGSPHASEN, EMOTIONEN

2.1. Organe

Die Inneren Organe des Menschen haben im chinesischen Sinne physiologische, kosmische, seelische und emotionale Qualitäten und Funktionen, man spricht daher von *Organsystemen* oder Funktionskreisen. Die einzelnen Organsysteme im menschlichen Körper verstehen sich als Teil des Ganzen. Sie entsprechen einer spezifischen Wandlungsphase (einem spezifischen Element) und werden mit bestimmten Emotionen in Verbindung gebracht.

Man unterscheidet zwischen Speicher-Organen (Yin) und Hohl-Organen (Yang), wobei jeweils einem Yin Organ ein Yang Organ zugeordnet ist und eine Wandlungsphase bildet (siehe Tabelle 2).

Die Yin-Organen sind: Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere.

Ihre Aufgabe ist die Erhaltung, Bewahrung, Speicherung und Regulierung. Sie speichern die Lebensgrundlagen Jing* (Essenz) und Qi (Lebenskraft).

Ihr pathologisches Muster ist eher die Leere, der Mangel.

Die Yang-Organen sind: Gallenblase, Dünndarm, Magen, Dickdarm und Blase.

Sie sind zuständig für Empfang, Transformation, Transport, Aufspaltung, Absorption und Ausscheidung.

Das pathologische Muster ist hier eher die Fülle, welche Transport und Umwandlung blockiert.

*Jing ist einerseits die angeborene Essenz, die fundamentalen Substanzen die den Körper bilden, andererseits die aus der Nahrung gewonnene Substanz welche die lebensnotwendigen Aktivitäten aufrechterhalten. Auch der männliche Samen und das weibliche Ei gelten als Essenz, weil sich daraus Leben entwickeln kann.

Element, Wandlungsphase	Yin-Organ	Yang-Organ
Holz	Leber	Gallenblase
Feuer	Herz	Dünndarm
Erde	Milz	Magen
Metall	Lunge	Dickdarm
Wasser	Niere	Blase

Tabelle 2, Wandlungsphasen und Organe

2.2. Die Sonderstellung des Herzens

Das Herz ist der Kaiser der Organe, der Herrscher über die anderen.

„Wenn der Herrscher erleuchtet ist, werden seine Untertanen in Frieden leben können; wer sein Leben nach diesen Prinzipien ausrichtet, wird ein hohes Alter erreichen, und er wird niemals gefährdet sein. Wer sein Reich nach diesen Prinzipien regiert, wird ein goldenes Zeitalter haben. Wenn der Herrscher jedoch nicht erleuchtet ist, geraten die zwölf Beamten in Verwirrung; die Transportwege werden blockiert, und schließlich ist die Verbindung zwischen ihnen unterbrochen. Der Körper wird großen Schaden erleiden! Wer so lebt, wird ins Verderben sinken. Wer so sein Reich regiert, wird einen ganzen Clan gefährden“

(Zitat aus dem Su Wen, Kapitel 8, entnommen dem Buch von U. Lorenzen, A. Noll, 1998 „Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen

Medizin, Band 4 Wandlungsphase Feuer“, Verlag Müller & Steinicke, München).

Die herausragende Bedeutung des Herzens liegt darin, dass es Shen, jene schöpferische Kraft, die uns zu einem einzigartigen Individuum macht, beherbergt. Vom Herzen gehen alle geistig-seelischen Aktivitäten aus, daher ist es immer von allen Emotionen betroffen.

2.3. Wandlungsphasen

Die einzelnen Funktionskreise werden nicht isoliert betrachtet, sie hängen von einander ab und beeinflussen sich gegenseitig. Eine Veränderung in einem Funktionskreis – egal ob im positiven oder negativen Sinn - überträgt sich auf die anderen nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten:

Hervorbringungs-Zyklus (Ernährungs-Zyklus) und Erschöpfungs-Zyklus

Holz nährt Feuer, Feuer nährt Erde, Erde nährt Metall etc. Ein Element ist die „Mutter“ des darauf folgenden, welches wiederum das „Kind“ des vorangegangenen ist; also ist Holz die Mutter von Feuer, Feuer die Mutter von Erde etc. (siehe Diagramm 1). Feuer ist das Kind von Holz, Erde ist das Kind von Feuer etc.

Die Umkehr davon ist der Erschöpfungs-Zyklus (siehe Diagramm 2), das heißt am Beispiel Feuer, dass sich dieses gegen das Holz kehrt und es erschöpft. „Feuer verbrennt Holz“.

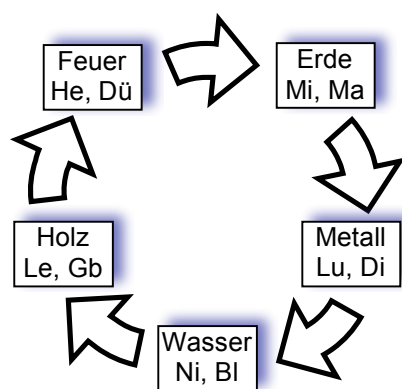


Diagramm 1, Hervorbringung

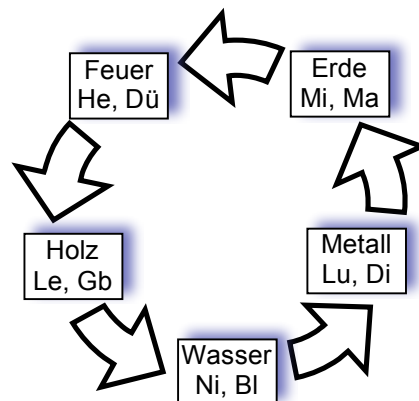


Diagramm 2, Erschöpfung

Kontroll-Zyklus und Verletzungs-Zyklus

Ein Element kontrolliert das übernächste und verhindert ein Überhandnehmen der Energien in einem Element (siehe Diagramm 3). Zu viel Kontrolle schadet dem kontrollierten Element und schwächt oder blockiert es. In der Umkehrung kann übermäßige Energie im kontrollierten Element die Kontrolle des anderen abwehren und seinerseits das kontrollierende Element angreifen (siehe Diagramm 4). Das entspricht dem Verletzungs- oder Zerstörungs-Zyklus.

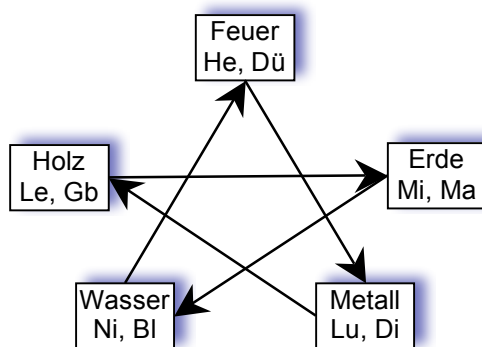


Diagramm 3, Kontrolle

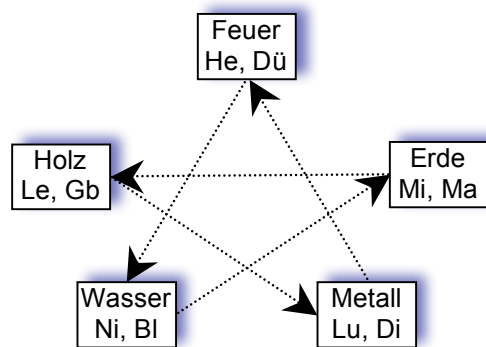


Diagramm 4, Verletzung

2.4. Zwei Beispiele, die den therapeutischen Einsatz von Emotionen zeigen:

Ein Mann erkrankte in Folge eines Übermaßes an Lust und Freude. Der Arzt, Herr Zhuang, fühlte seinen Puls und sagte zu ihm mit versagender Stimme und sich verstellend: ‚Ich gehe Medizin holen‘. Nachdem der Arzt einige Tage später immer noch nicht zurückgekehrt war, weinte der Patient vor lauter Angst und sagte zu seinem besten Freund: ‚ich habe nicht mehr lange zu leben‘. Arzt Zhuang wusste, dass er den Patienten damit heilen konnte. Fragte man ihn nach dem Prinzip, so zitierte er das Suwen (ein Teil des Buches des Gelben Kaisers): ‚Furcht bändigt die Freude‘. (Zitat aus Dominique Hertzler, 2006 „Das Leuchten des Geistes und die Erkenntnis der Seele“, VAS Verlag, Frankfurt am Main, Seite 359)

Die zweite Geschichte zeigt ein drastisches Beispiel für „Ärger überwindet Trauer“, was dem Verletzungs-Zyklus „Holz zerstört Metall“ entspricht:

Ein Kaiser war der Melancholie verfallen und nicht mehr fähig, seinen Regierungsgeschäften nachzukommen. Seine Minister und Berater, der ganze Kaiserliche Hof war ratlos, da alle Arzneien sich wirkungslos zeigten. Man erinnerte sich eines weisen Arztes, den man holen ließ und für seine Hilfe reich beschenken wollte. Der weise Arzt hörte sich alle Klagen ruhig an und machte ein sehr bedenkliches Gesicht. Auf die Frage, ob er ein Mittel wisse um den Sohn des Himmels (den Kaiser) von seiner Krankheit zu befreien, antwortete der Weise, er wisse schon eines. Dieses aber werde ihn, den weisen Arzt, das Leben kosten, und er erbat sich Bedenkzeit.

Tage vergingen und nichts geschah, des Kaisers Zustand verschlimmerte sich täglich. Nachdem einige Zeit verstrichen war, trat eines Morgens plötzlich der weise Arzt in den Kaiserpalast ein, und ohne sich anzumelden stapfte er mit seinen schmutzigen Stiefeln direkt in des Kaisers Zimmer, beschmutzt die kostbaren Teppiche, ging zu einer kostbaren Vase, hob sie hoch und zertrümmerte sie. Er ließ jede Etikette außer Acht, erwies dem Kaiser keinerlei Ehrbezeugungen, flegelte sich unaufgefordert auf ein kostbares Sitzkissen und tat sich an des Kaisers Tee gütlich.

Der Kaiser, ob solcher Ungehörigkeiten aufs Tiefste empört, sprang auf und war von Stund' an von seiner Melancholie geheilt. Er ließ den Weisen festnehmen und verhängte eine schwere Strafe über ihn. So endete der Weise, obwohl er das Kaiserreich gerettet hatte, im Kessel mit siedendem Öl.

2.5. Emotionen und ihre Zuordnung zu den 5 Elementen und den Inneren Organen

Folgend eine Tabelle der Wandlungsphasen mit den zugehörigen Organen und Emotionen:

Element (Wandlungsphase)	Organe	Emotion
Holz	Leber, Gallenblase	Zorn, Ärger, Frustration
Feuer	Herz, Dünndarm	Freude
Erde	Milz, Magen	Sorge, Schwermut, Grübeln
Metall	Lunge, Dickdarm	Trauer, Kummer
Wasser	Nieren, Blase	Angst, Furcht, Schreck

Tabelle 3, Wandlungsphasen, Organe und Emotionen

2.6. Element-Seelen

Die psychischen Aspekte der Speicherorgane Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere zeigen sich in den Element-Seelen.

Shen ist der Geist, der im Herzen wohnt, die subtile, unsichtbare Kraft, die alles befehligt. Shen repräsentiert das menschliche Bewusstsein, ist die Kraft, die unsere Persönlichkeit mit ihrer Fähigkeit zu denken, zu unterscheiden, Ideen zu haben ausmacht. Shen ist das, was uns aus den Augen eines Menschen entgegenleuchtet. Wache, klare Augen zeigen einen guten Zustand von Shen an. Ein Mensch mit einem intakten Shen ist integer, präsent, orientiert und zu sozialem Leben fähig. Wenn Shen gestört ist, kann sich das in inadäquaten Reaktionen auf die Umwelt zeigen, durch wirres, unzusammenhängendes Reden, Stumpfsinn, Gier. In extremer Form zeigt sich ein gestörter Shen in Bewusstlosigkeit, Irrsinn, Gewalttätigkeit.

Die Nieren behausen die Willenskraft *Zhi*, auch Antrieb, Ausdauer, Überlebenswille, Ehrgeiz, Selbstwertgefühl, natürliche Autorität und Furchtlosigkeit. Ein gestörtes *Zhi*, je nachdem ob es zu stark oder zu schwach ausgeprägt ist, kann sich in Übermut, Gefahren nicht mehr sehen können, Machtsucht oder Ängstlichkeit zeigen, auch nichts zu Ende führen, eine leise Stimme und Minderwertigkeitsgefühle sind Merkmale.

Der spirituelle Aspekt der Milz ist *Yi*, das Logische Denken, die Vernunft, der Intellekt, Rationalität, Aufmerksamkeit, Konzentration. Störungen in *Yi* zeigen sich in grüblerischem Nachdenken, Festhalten an alten Mustern, (geistiger) Müdigkeit, Zerstreuung oder auch Überbewerten von Dingen, Fanatismus.

Die Hauch-Seele *Hun* wohnt in der Leber und wird von deren Blut genährt. Sie ist es, die nach dem physischen Tod den Körper verlässt und in den Himmel steigt, sie ist das, was vom Menschen bleibt. *Hun* ist der Speicher aller Emotionen, Erfahrungen, Eindrücke, Geräusche und Gerüche die uns im Laufe des Lebens begegnen. *Hun* repräsentiert Unbewusstsein und Unterbewusstsein, den seelischen Speicher. Ein unbalanciertes *Hun* kann sich sowohl in Unflexibilität, Starrsinn, Pragmatismus als auch in chaotischem Verhalten, Träumerei, Unkonzentriertheit, Idealismus und in Alpträumen zeigen.

Die Körperseele *Po* wird von der Lunge behaust; sie ist untrennbar mit dem Körper verbunden und vergeht mit dem Tod des Menschen. Zu ihren Merkmalen gehören Instinkt, Überlebenstrieb, Zivilcourage, lebensnotwendige Reflexe wie Atmung, Herzschlag, Appetit, Ausscheidung, Entwicklung und Entfaltung in uns. Störungen zeigen sich als Egoismus, Geiz, Menschenfeindlichkeit, Zukunfts-Ängste, auch in Märtyrertum, Selbstaufopferung, Immunschwäche.

2.7. Tabelle mit Entsprechungen der einzelnen Wandlungsphasen

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
<i>Jahreszeit</i>	Frühjahr	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
<i>Tageszeit</i>	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
<i>Lebensalter</i>	Kindheit	Lehrzeit	Aktive Zeit	Pension	Alter
<i>Himmelsrichtung</i>	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
<i>Klimafaktor</i>	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
<i>Geschmack</i>	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
<i>Emotion</i>	Ärger	Freude	Sorge	Trauer	Angst
<i>Psychokomponente (Elementgeist)</i>	Hun	Shen	Yi	Po	Zhi
<i>Stimml. Ausdruck</i>	Schreien	Lachen	Singen	Weinen	Stöhnen
<i>Sinn</i>	Sehen	Sprechen	Schmecken	Riechen	Hören
<i>Sinnesorgan</i>	Auge	Zunge	Lippen	Nase	Ohr
<i>Geruch</i>	Ranzig	Verbrannt	Duftend, wohlriechend	Verdorben	Faulig
<i>Körpergewebe</i>	Sehnen	Gefäße	Muskelfleisch	Haut	Knochen
<i>Farbe</i>	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz
<i>Yin Organ</i>	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere

Tabelle 4, Zuordnungen zu Wandlungsphasen

3. EMOTIONEN

Disharmonien, Ungleichgewichte in den Organsystemen wirken sich auf die emotionale Befindlichkeit aus und vice versa.

Emotionen sind normale, gesunde Reaktionen auf umweltbedingte oder innere Einflüsse; sie sind an sich weder gut noch schlecht und begleiten den Menschen harmonisch durch die Jahreszeiten, welche sich wiederum durch verschiedene energetische Qualitäten auszeichnen.

Das heißt, dass die den Naturgesetzen entsprechende vorherrschende Energetik einer Jahreszeit auch im Mikrokosmos Mensch angelegt ist. Wie eingangs erwähnt, gelten diese universellen Gesetze auch für den Menschen. Frühjahr und Sommer sind aktive, nach außen orientierte Phasen, im Herbst lässt die Aktivität nach und macht der Besinnung Platz, die in der Ruhe des Winters Ihren Maximalpunkt erreicht, wo die Energien nach innen gerichtet sind.

3.1. Physiologie, Pathologie

Die Gefühlsregungen entstehen in den einzelnen Organsystemen durch Qi. Da Qi immer Bewegung ist und beinhaltet, sind auch Gefühle Ausdruck einer differenzierten Bewegung, die der Natur des jeweiligen hervorbringenden Organsystems entspricht. Wir unterscheiden zwischen physiologischen und pathologischen Emotionen. Erstere balancieren sich im Menschen im Sinne der verschiedenen Zyklen (Hervorbringung, Kontrolle etc.) von alleine aus. Bei einer Überbelastung funktioniert der Ausgleich nicht mehr, Störungen in Form von Stagnation, Fülle oder Leere treten auf.

Da Emotionen innerhalb des Systems nicht rigide sind, greifen sie im Sinne der 5 Wandlungsphasen auf andere Organsysteme über. Ein starkes Wasser-Element (Nieren) beispielsweise besitzt einen starken Willen, was die Tatkraft des Holzes (Leber) positiv beeinflusst (Hervorbringungs-Zyklus), und das Feuer-Organ Herz mit ausreichend Kühlung versorgt (Kontroll-Zyklus), so dass der im Herzen ansässige Geist klar und überlegt

funktionieren kann. Ebenso mindert ein schwaches Wasser die Tatkraft des Holzes und kann das Feuer des Herzens nur ungenügend kontrollieren.

Auch an der Körperhaltung können wir die vorherrschenden Emotionen erkennen: Ein ärgerlicher Mensch wird eine gespannte, aggressive, nach vorne tendierende Haltung einnehmen.

Freude im physiologischen Sinn bewirkt einen offenen, freien Brustkorb, lebhaftes Gestik und Mimik, einen aufrechten Gang, man ist fröhlich und wendet sich anderen zu.

Ein erdbetonter Mensch ist ausgeglichen, harmonisch, zurückhaltend ohne verschlossen zu sein, freundlich, lächelnd, schmunzelnd und in sich ruhend.

Ein trauriger Mensch wird mit eingezogenem Brustkorb, gebeugtem Rücken und zur Erde gerichtetem Blick durchs Leben gehen;

Ein von Schreck und Schock Gezeichneter wird teilnahmslos, verstört, desorientiert oder zurückgezogen wirken.

Pathologisch wirksam werden Emotionen dann, wenn sie übermäßig sind oder fehlen, unterdrückt werden, plötzlich und heftig eintreten oder über einen längeren Zeitraum anhalten. Dann verletzen sie die inneren Organe und schaden somit dem „System Mensch“.

Im klassischen Sinn sind es sieben Emotionen, die pathologisch wirksam werden können: Ärger, Freude, Grübeln, Sorge, Trauer, Furcht und Schreck.

Ärger, auch Frustration, Zorn, dem Holz-Element zugeordnet, sind heftige, heiße Emotionen, die das Qi nach oben steigen lassen, das Gesicht röten, uns „rot sehen lassen“ und die Gefahr in sich bergen, unkontrollierbar zu werden.

Mit der dem Feuer-Element zugehörigen Freude ist die pathologische, übermäßige Freude gemeint. Sie zerstreut, vernebelt das Denken, so dass man keine klaren Gedanken mehr fassen kann. Schlimmstenfalls endet sie im Delirium, einem Zustand der kompletten Verwirrung.

Grübeln und Sorge gehören zum Erd-Element. Sie sind träge, verknoten das Qi und lassen es stagnieren. Man kommt aus der Sorgenschleife vergangener und aktueller Probleme nicht heraus, fragt sich, warum ist das

so, warum passiert das ausgerechnet *mir*. Wie man es auch wendet, alles dreht sich im Kreis, aus dem es keinen Ausweg gibt.

Die Metall-Emotionen Trauer, Verlust lassen erstarren. Das Qi sinkt nach unten, man kann sich zu nichts aufraffen. Sinnlosigkeit und Untätigkeit machen sich breit, das „no future Syndrom“ lässt keine Zukunftsperspektiven aufkommen.

Dem Wasser zugeordnet sind Furcht und Schreck, Schock, sie haben eine dezentralisierende Wirkung. Das Qi ist verwirrt, kann sich nicht sammeln, „man steht neben sich“, kann keinen klaren Gedanken fassen, der Wille ist außer Kraft gesetzt, was sich in wirren Reden und widersprüchlichen Handlungen zeigen kann.

4. NÄHREN UND PFLEGEN, KRÄFTE ERHALTEN

Der Mensch und sein Körper erhalten Kraft durch Atemluft, Speisen und Getränke, Schlaf, angemessene Bewegung und Emotionen.

Gut gepflegte und genährte Organe werden weniger anfällig für Störungen aller Art sein. Wenn Nahrung und Pflege vernachlässigt werden sind wir müde, unkonzentriert, nicht leistungsfähig und bei schlechter Stimmung, reizbar und ruhelos.

Je nach Lebensalter, Konstitution und aktueller Befindlichkeit variieren die Bedürfnisse in Bezug auf Ernährung, Ausmaß der Bewegung und Schlafbedürfnis. So weichen die Bedürfnisse eines empfindlichen, noch nicht ausgereiften kindlichen Organismus von dem eines Erwachsenen ab, ein alter Mensch benötigt eine andere Kost als ein Sportler, nach einer gerade überstandener Krankheit gilt es, die Kräfte wieder aufzubauen. Hier wird man schwere Kost nicht wirklich gut vertragen.

Ein Mensch mit einer kräftigen, robusten Konstitution wird in der Regel über leistungsfähigere Innere Organe und stärkere Abwehrkräfte verfügen als der Zarte, Blasse mit weniger körperlichen Kräften Ausgestattete. Welcher von beiden ein glücklicheres, erfolgreicher Leben führt hängt nicht unwesentlich davon ab, wie jeder mit den mitgegebenen Schätzen haushält. Die beste Konstitution nützt nichts, wenn wir Raubbau mit unseren Kräften

treiben und einen unangemessenen Lebenswandel führen (Arbeitsüberlastung, Stress, zu viel Sport, Aufopferung, Gier, Sucht- und Genussmittel, ausbrennende, zehrende Emotionen). Die vorhandenen, vorgeburtlichen Ressourcen sollten möglichst lange erhalten bleiben und nicht vorzeitig erschöpft werden.

4.1. Energetische Qualitäten der Jahreszeiten beachten und nützen

Schwerpunktmäßig im Einklang mit den Jahreszeiten gelten folgende Ernährungs-Empfehlungen:

Frühling: Milz stärken und Leber reinigen, Feuchtigkeit und Hitze eliminieren. Empfehlenswert sind Entschlackungskuren mit Gemüse-, Kräutersuppen, Kräuter. Entschlackungskuren sollten der Konstitution angepasst sein, sie sollen den Körper reinigen, nicht entkräften. Saftfasten mit kalten Gemüse- und Obstsaften wird einer zarten, schlanken Person, der ohnehin immer kalt ist, zusätzlich Energien rauben.

Im Sommer gilt es, sich vor der Hitze zu schützen und vor Austrocknung zu bewahren. Hier sind leicht verdauliche Speisen und Salate, auch Rohkost angebracht.

Im Herbst stärken wir das Qi von Milz und Magen, was sich kräftigend auf die Lunge auswirkt, die das Abwehr-Qi gegen Witterungseinflüsse (Verkühlungsgefahr) erzeugt. Hauptsächlich Gekochtes essen, Nahrungsmittel mit scharf-warmer Qualität verwenden.

Während des Winters sollten wir die Nierenkraft stärken, da sie die Haupt-Wärmequelle im Körper ist. Geeignete Speisen sind Fleisch, Eintöpfe, im Ofen Gekartes. Rohkost nur in kleinen Mengen oder gar nicht, je nach Konstitution.

5. NAHRUNGEMITTEL UND IHRE EIGENSCHAFTEN

5.1. Klassifizierung der Nahrungsmittel

In der TCM werden die Nahrungsmittel nach verschiedenen Kriterien beurteilt, und zwar nach

- Thermik
- Geschmack
- Wirkrichtung
- Organwirkung

Die 4 thermischen Qualitäten heiß, warm, kühl und kalt sind die Temperatur-Wirkungen, welche ein Nahrungsmittel im Organismus erzeugt.

- *Heiße* Speisen erhitzen den Körper, besonders den Mittleren Erwärmer (Milz, Magen)
- *Warme* Speisen zerstreuen Kälte, vertreiben Wind und bauen das Yang-Qi (das erwärmende Qi) auf, nähren das Blut
- *Kühles* vertreibt Hitze, leitet Feuer aus, nährt Yin und die Säfte
- *Kaltes* erzeugt Kälte, kühlt innere Hitze, entgiftet und beruhigt.

Die 5 Geschmäcke sind: sauer, süß, bitter, scharf, salzig.

- Der *saure* Geschmack hat adstringierende, bewahrende, sammelnde, auflösende, einschnürende, durchgängig machende Wirkung. Er findet Anwendung bei Durchfällen, übermäßigem Schwitzen oder Fließschnupfen
- *Süßes* ist stärkend, nährend, harmonisierend, kräftigend, entspannend, befeuchtend, baut Kräfte auf, harmonisiert, z.B. bei Frust, wenn in Maßen genossen. Ein Zuviel macht sich durch Gewichtszunahme bemerkbar.
- *Bitter* trocknet Feuchtigkeit bei Ödemen, führt ab bei Verstopfung, leitet Hitze aus, beruhigt, ist harntreibend, kann Durchfall erzeugen. Es kann Haut und Körperflüssigkeiten austrocknen wenn Neigung zu Trockenheit im Körper besteht.

- *Scharf* ist schweißtreibend, zerstreuend, erwärmend, öffnend, belebt die Energiezirkulation. Mit Ingwertee kann man beispielsweise eine beginnende Verkühlung „austreiben“, oder durch Öffnen der Hautporen das Schwitzen fördern und somit Fieber lindern.
- Der *salzige* Geschmack ist erweichend, Stauungen auflösend, kann bei gestörter (spärlicher) Harnabsonderung, Stuhlverstopfung oder Verhärtungen in der Muskulatur eingesetzt werden.

Folgend eine Zusammenfassung der Geschmäcke und ihrer Wirkungsweise im Körper:

Organ	Botschaftsgeschmack	Wirkung im Körper
Leber	sauer	adstringierend, bewahrend, sammelnd, auflösend, einschnürend; durchgängig machend
Milz	süß	Stärkend, nährend, harmonisierend, kräftigend, entspannend, befeuchtend, verlangsamend
Herz	bitter	abführend, trocknend, sanierend, beruhigend, entzündungshemmend, blutstillend
Lunge	scharf	schweißtreibend, zerstreuend, erwärmend, öffnend, belebt Energiezirkulation
Niere	salzig	erweichend, nährend, Stauungen auflösend, abführend

Tabelle 5, Geschmäcke und ihre Wirkungsweise

Botschaftsgeschmack bedeutet, dass der Geschmack zu dem entsprechenden Organ geht. Eine Abneigung *gegen* oder großes Verlangen *nach* einem bestimmten Geschmack können eine Disharmonie in einem Organsystem anzeigen.

Die 4 Wirkrichtungen zeigen die Richtung an, in der sich das Qi der Speisen bewegt.

- *Aufsteigend*: Wirkt einer abwärts gerichteten Dynamik entgegen. So kann man zum Beispiel Brechreiz auslösen wenn man etwas Schlechtes gegessen hat, oder Durchfällen entgegenwirken.
- *Absteigend, absenkend*: Drückt Energien nach unten. Wirkt harntreibend, gegen Erbrechen, oder lindert Atemnot.

- *An die Oberfläche, nach außen bringend:* Zerstreuen Kälte, vertreiben krankmachende Windeinflüsse von außen, sind fiebersenkend und schweißtreibend.
- *Nach innen gehend:* Verhindert den unerwünschten Verlust von Körperflüssigkeiten, z.B. Schweiß, Blut.

Organwirkung. Jedes Nahrungsmittel oder Kraut wirkt auf bestimmte Organe und Elemente.

So wirken z.B. Bohnen allgemein auf die Nieren, also auf das Element Wasser, Kartoffel auf Milz und Magen und somit auf das Element Erde; Karotten wirken auf Milz, Magen, Lunge, Dickdarm und Leber (Elemente Erde, Metall und Holz); Fenchelsamen wirkt auf Leber, Milz und Magen, was den Elementen Holz und Erde entspricht.

6. FÜLLE- UND MANGEL-MUSTER, HITZE, TROCKENHEIT, KÄLTE, NÄSSE, STAGNATION, WIND

Abhängig von Konstitution, Alter und Gewohnheiten entwickeln sich im Körper Zustände, die eine Tendenz zu Fülle oder zu Mangel aufweisen. Hitze, Trockenheit, Stagnation, Kälte, Feuchtigkeit, Schleim manifestieren sich im Körper und behindern den Energiefluss. Die Organsysteme und Energie-Leitbahnen sind in ihrer Funktionstüchtigkeit eingeschränkt.

Bei hitzigen Mustern wird man danach trachten, die Hitze zu mildern oder auszuleiten, bei von Kälte bedingten wird man wärmende Kost empfehlen und alles Auskühlende weglassen.

Meist treten zwei oder mehr Symptome in Kombination auf.

Verursacht werden können diese Störungen sowohl durch äußere, klimatische Einflüsse als auch durch unangemessene Lebensführung, Emotionen oder ungünstige Ernährungsgewohnheiten.

Wichtig ist, das einem Zustand zu Grunde liegende energetische Muster zu erkennen, ob es aus einem Fülle- oder Leere-Zustand hervorgegangen ist, denn davon hängen die Ernährungs-Empfehlungen ab.

6.1. Die einzelnen Symptome und ihre ernährungsmäßige Behandlung

Kälte macht träge, verlangsamt Prozesse, lässt stagnieren, zieht zusammen, verstärkt schon vorhandene innere Kältezustände.

Sie kann durch kalte und kühle Nahrungsmittel wie Eis, Milchprodukte, Zitrusfrüchte, Tomaten, Gurke, Wassermelone, Rohkost, kalte, eisgekühlte Getränke entstehen.

Kalte Nahrungsmittel wirken auskühlend, zuerst auf das Verdauungssystem, dann auf den ganzen Körper übergreifend wenn die Kälte-Einwirkung über einen längeren Zeitraum bestehen bleibt.

Symptome können Bedürfnis nach Wärme, Kreuzschmerzen, Blähungen mit wenig Geruch, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Erbrechen von Klarem, weicher Stuhl, Durchfall, viel Urin, Regelschmerzen, starke, stechende, krampfartige Schmerzen, steife Gliedmaßen, Frösteln, leichtes Fieber, kalte Hände und Füße, Wasseransammlungen, klarer oder weißer Schleim in Hals und Nase, Inaktivität, Müdigkeit, Langsamkeit oder ein blasses Gesicht sein. Hier ist warme, gekochte Kost mit wärmenden Nahrungsmitteln wie Fleisch, (Fleisch)Suppen, Hafer, Karotten, Kartoffel, Fenchelknolle angezeigt. Warme, auch scharfe Gewürze wie Ingwer, Kümmel, Koriander, Dill, Muskat, Nelken, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch, Zimt; wärmende Tees z.B. aus Sternanis, Koriander, Fenchelsamen, Kümmel und Zimtrinde.

Hitze beschleunigt Vorgänge, erhitzt, trocknet aus, steigt nach oben.

Heiße, scharfe Nahrungsmittel und Gewürze wie Lamm, Hirsch, Hafer, Lauch, Geräuchertes, Fettiges, mit Alkohol Gekochtes, Pfeffer, Chili, Ingwer, Muskat, Genussmittel wie Alkohol und Rauchen erwärmen oder erhitzen den Körper. Symptome sind Durst, Hitzegefühl, Abneigung gegen Hitze, Fieber, Kopfschmerz, gerötete Augen, Entzündungen, rote Hautausschläge, trockener Husten, Husten mit gelbem Auswurf, Heißhunger, Magen-, Bauchschmerzen, Durchfall mit brennendem Gefühl, trockene Verstopfung, dunkler Urin; Hitzige zeigen viel Unternehmungsgeist, Unruhe, Aufgedrehtsein, Reizbarkeit.

Hier sollte auf oben angeführte Nahrungsmittel und Gewürze verzichtet werden und statt dessen mehr bittere, kalte und kühlende Speisen gegessen werden: Rohkost, Obst, Salate, Sprossen, grünes Gemüse, Sellerie, Joghurt, Gemüse- und Obstsäfte, Gerste, Fisch, Ente, Kaninchen, grüner Tee, Früchtetees, Algen.

Vorsicht mit Bitterem und Kaltem ist bei Hitze aus Leere geboten, wie sie z.B. in den Wechseljahren der Frau entsteht!

Trockenheit bedeutet, dass der Körper zu wenig Flüssigkeiten, Säfte und/oder Blut aufweist. Symptome sind ein empfindlicher Magen, Durst, brüchige Fingernägel, trockene Augen, Haut, Lippen, Haare und Schleimhäute, Sehstörungen, Haarausfall, Husten mit wenig Schleim, Konzentrations-Störungen, Schlafstörungen mit eventuell Nachtschweiß, belastende Träume, Muskelkrämpfe, Taubheitsgefühl in den Gliedmaßen, trockene Stuhlverstopfung.

Die Ernährung sollte vorwiegend aus aufbauenden, und - abhängig davon, ob es mehr an Blut oder an Säften mangelt - warmen oder neutral bis kühlenden Nahrungsmitteln bestehen. Meiden sollte man in beiden Fällen Scharfes, Bitteres und viel Schwitzen.

Feuchtigkeit, Nässe macht undurchlässig, träge, ist schwer, trübe, schleichend und sinkt nach unten. Schweregefühl, dumpfe, ziehende Schmerzen und Kopfschmerzen, reichliche, trübe, zähe Ausscheidungen, nässende Hautausschläge (wobei die Haut generell auch trocken sein kann), Völlegefühl in Brust und Bauch, unvollständiges Wasserlassen oder Stuhlgang, steife, schmerzende Gelenke, Appetitverlust, Übelkeit, Wasseransammlungen, Zellulite, Pilzkrankungen, Genitalausfluss, Müdigkeit sind Anzeichen für das Vorhandensein von Nässe.

Bei gleichzeitiger *Kälte* sind scharfe, warme, die Nässe behebende und umwandelnde Nahrungsmittel, Gewürze und Kräuter angebracht wie Rindfleisch, Lamm, Reis, geröstete Hirse, Ingwer, Muskat, Lorbeer, Nelken, Küchenkräuter.

Gepaart mit *Hitze* kann Nässe zu Mundgeruch, penetrantem Körpergeruch, Zahnfleisch-, Blasenentzündung, gelblich-roten Augen, nässenden, juckenden Hautausschlägen, klebrigem, übel riechendem Stuhl, Durchfallneigung und gelbem Ausfluss führen.

Hier müssen Nässe und Hitze getrocknet und ausgeleitet werden durch bittere, kühlende Nahrungsmittel wie Salate, Reis, Hirse, Kartoffel, Zucchini, Pilze, Obst, Grünen Tee, Getreidekaffee, Tee aus Löwenzahn, Brennnessel, Mariendistel, Maishaar. Auf Knoblauch, viel Fleisch, Alkohol, fett-süße Speisen sollte verzichtet werden.

Schleim ist eine Fortsetzung von Nässe + Kälte oder Nässe + Hitze. Die Verdauungsorgane können ihre Aufgaben nicht mehr korrekt erfüllen, was sich in Nahrungs-, Qi- und Feuchtigkeits-Stagnation niederschlägt. Daraus ergeben sich langfristig Blutstau, Schleimansammlungen und Verhärtungen wie Ablagerungen in den Blutgefäßen, Polypen, Geschwüre, Knoten, Myome, Zysten.

Bei manifesten Schleim-Erkrankungen wie Krebs, Tumoren ist die Ernährungstherapie eine begleitende Maßnahme um u.a. Behandlungen wie Chemo- oder Strahlentherapie besser verkraften zu können.

Stagnation (von Qi und Blut) macht Druck, verlangsamt, bringt zum Stillstand, entwickelt Hitze. Üppiges, fettes Essen, ständiges oder spätabendliches Essen bleibt zu lange im Magen liegen. Aufgebläht sein, Völlegefühl, übel riechende Blähungen, abwechselnd Verstopfung oder weicher Stuhl, Bauchschmerzen, auch seitlich, Spannungsgefühle, Reizbarkeit und Schmerzen vor und während der Menstruation, Seufzen, depressive Verstimmung sind Anzeichen für Stagnation.

Leichte Kost, zerstreuende Tees von Rosenblüten, Orangenblüten, Schafgarbe, Frauenmantel, *und* vor allem die gestaute Energie bewegen durch Tanzen, den Hobbies nachgehen, sich Freiräume schaffen, gute Partnerschaft, Urlaub sind hier angezeigt.

Stagnation ist ein häufiges, alltägliches Phänomen, das sich – auch bei guter Ernährung – durch Emotionen, Stress, Druck, mangelnde Entfaltungsmöglichkeit oder Unzufriedenheit einstellt.

Wind als äußerer pathogener Faktor dringt durch die Haut in den Körper und die Leitbahnen ein, meist zusammen mit Kälte, Hitze oder Feuchtigkeit. Wind ist ein „Meister von Bewegung und Veränderung“ und bewirkt Symptome wie Juckreiz, wandernde Schmerzen, Zittern, Zuckungen der Gliedmaßen, Benommen- und Taubheitsgefühle.

Innerer Wind kann aus allen Disharmonien in den Organen entstehen und unruhige Bewegung verursachen.

Hilfreich ist es, zu prüfen wo man Stress und Überbelastung reduzieren kann. Genügend schlafen und bewegen, auf zehrende, anstrengende Emotionen aufmerksam werden und sie möglichst reduzieren in dem man einen anderen Zugang zu ihnen findet. Sexuelle Aktivität in Maßen, Süßes, Fetttes, scharf Gewürztes, Alkohol und Nikotin reduzieren werden sich positiv auswirken.

7. RUND UM'S ESSEN

Es ist wichtig, auf gute Qualität der Lebensmittel zu achten. Antibiotika, Pestizide, Herbizide, radioaktive Bestrahlung, denaturierte Lebensmittel, Konservierungsstoffe, Zusatzstoffe, Mikrowelle, Tiefkühlkost, Fast Food belasten den Organismus oder führen ihm nicht die notwendige Energie zu.

Warme Zubereitung wie Kochen, Dünsten, Dämpfen, Grillen, Backen, Schmoren bereiten die Nahrungsmittel für den Verdauungstrakt vor und unterstützen den Umwandlungsprozess im Körper.

„Der Magen hat keine Zähne“, sagen die Chinesen, also sollten wir durch gutes Kauen die Nahrung für den Magen vorbereiten.

Während des Essen sollte nicht oder nur wenig getrunken werden, vor allem nichts Kaltes vor dem Essen weil es Magen und Nieren schwächt, was die Verdauungskraft mindert.

7.1. Essenszeiten

Der Magen hat seine leistungsstärkste Zeit in der Früh zwischen 7 und 9. Ein kräftigendes Frühstück zu dieser Zeit verspricht einen guten Start in den Tag, versorgt Körper, Geist und Seele mit Kraft und Energien.

Frühstück kann aus gekochtem Getreide mit Kompott, Obst, Nüssen, Samen oder, als salzige Version, Getreide mit Gemüse oder Kräutern bestehen. Auch Hülsenfrüchte, Suppe sind gut geeignet. Vorkochen kann man am Abend zuvor, so dass in der Früh nur noch erwärmt und gewürzt werden muss.

Mittags ausreichend und warm essen, Fleisch und Fisch (möglichst nicht täglich, zwei bis drei Mal pro Woche ist ideal), Aufläufe, Kartoffel, Nudeln, Reis, Gemüse, Salate, Suppe.

Am wenigsten sollte man am Abend essen, und auch hier nur Leichtes, weil um diese Zeit die Verdauungsfunktionen schwach sind und die Speisen im Magen liegen bleiben. Das kann die Qualität des Schlafes beeinträchtigen und dazu führen, dass man am nächsten Morgen reichlich verschleimt ist.

Eine gewisse Regelmäßigkeit bei den Essenszeiten ist ebenfalls wichtig, da es den Verdauungstrakt schont.

7.2. Einstellung zum Essen, Entspannung

Während des Essens sollte man sich wirklich dem Genuss des Essens hingeben können und sich nicht im Zustand starker Gemütsbewegungen zu Tisch setzen, weil „es bei starkem Ärger leicht ist, das Essen zu schlucken, aber schwer, es zu verdauen. Bei Kummer ist es schwer sowohl zu schlucken als auch zu verdauen“. Freude am Essen und eine gute Beziehung zu den Speisen zu haben hilft dem Körper, das Gegessene umwandeln und integrieren zu können. Wenn wir eine Diät machen, die wir im Innersten ablehnen und nur widerwillig durchführen ist das sicher nicht zielführend.

Sich entspannt zu Tisch setzen und die Aufmerksamkeit auf die Freuden des Essens lenken ohne von Fernsehen, Lesen, Arbeitsbesprechungen oder einem Familienzweist abgelenkt zu sein tut der Verdauung gut.

8. BELASTENDE NAHRUNGSMITTEL, STRESS

Besonders Stress- und Drucksituationen lassen uns zu Nahrungsmitteln greifen, die vordergründig anregen oder entspannen. Salzige oder süße Naschereien, alkoholische Getränke, Kaffee, Schokolade, auch Rauchen befriedigen kurzfristig das Verlangen nach starken Reizen, und daraus entwickeln sich leicht schlechte Gewohnheiten oder Suchtverhalten. Aus Zeitmangel greifen wir dann noch zu industriell gefertigten Instant-Gerichten, essen diese spätabends weil vorher keine Zeit war – hier sollte man überlegen, ob eine andere Einteilung des Tages denn wirklich nicht möglich ist.

Schwere, in Fett gebackene, saucenreiche Speisen bedeuten für den Verdauungstrakt Schwerarbeit. In jungen Jahren und mit einer kräftigen Konstitution wird man sich dessen oft nicht bewusst, weil es ja noch keine fühlbaren Beschwerden macht.

Der beste und verlässlichste Hinweis, wie gut Sie was vertragen, ist immer noch die Verdauung. Eine gute Verdauung zu haben bedeutet regelmäßigen Stuhlgang, ein bis zwei Mal täglich, geformten Stuhl, kurzer Aufenthalt auf der Toilette, geriner Toilettenpapier-Verbrauch

Weicher oder breiiger Stuhl, stückchenweiser Stuhl, wässriger Stuhl mit eventuell unverdauten Nahrungsresten, ein brennendes Gefühl beim Stuhlgang, Durchfall, trockene, harte Stuhlverstopfung, Völlegefühl, Blähungen (wenig oder stark riechend) zeigen an, dass der Körper mit der zugeführten Nahrung nicht zurecht kommt.

Die zweite „Säule der Gesundheit“ ist neben der Verdauung der Schlaf. Er sollte ausreichend sein (ca. fünf bis acht Stunden für Erwachsene), erholsam, ohne Ein- oder Durchschlafproblematik, ohne Alpträume. Beim Aufwachen sollte man sich erfrischt fühlen und „da“ sein, aus dem Bett steigen können ohne sich vorher mehrmals umzudrehen und das Aufstehen endlos hinauszögern zu wollen.

Hier noch einmal eine Zusammenfassung, was den Organismus besonders belastet und Verschleimung, Stagnation, Hitze oder Kälte zur Folge hat. Alle

diese Zustände haben, wie in den vorhergehenden Kapiteln angeführt, Auswirkung auf die emotionale Befindlichkeit.

- Im Fett Herausgebackenes
- Fette Mehlsaucen, Bechamel
- Kombination von fett + süß wie Torten, Tiramisu, Cremes
- Kombination von fett + scharf
- zu viel Fleisch, Fisch
- viel (frisches) Brot, Wurst-, Käsebröte, vor allem abends
- Zucker: Ersetzen Sie raffinierten Zucker durch andere Süßungsmittel. Kompott mit Rosinen, Datteln (ungeschwefelt, Schwefel erzeugt Hitze) gekocht erübrigt Zuckerzugabe. Tee mit Honig, Ahornsirup, Gerstenmalz süßen.
- Süßigkeiten, süße, gezuckerte Getränke
- Scharfes wie Chilli, Knoblauch, Alkohol
- Kaltes wie Eis, Rohkost, Südfrüchte, Fruchtsäfte, Joghurt
- Ungekochtes Getreide, Müsli (macht Nässe, Übersäuerung)
- Verhaltensweisen wie zu viel, zu schnell, andauernd oder zu spät abends essen

Natürlich spielen hier wiederum Konstitution, Alter, Art der ausgeübten Tätigkeit und aktueller Gesundheitszustand eine Rolle.

SCHLUSSWORT

Der Mensch ist ein komplexes Ganzes, einzelne Aspekte können nicht isoliert betrachtet werden, da Physiologisches, Psychologisches und Emotionales sich überlappen und in einander greifen.

Eine bewusste, individuell abgestimmte Ernährungsweise wirkt daher positiv auf den ganzen Menschen.

Wenn man sich für eine Ernährungsberatung entscheidet sollte man sich bewusst sein, dass der Körper für die Umstellung ca. 90 Tage benötigt. Empfehlungen werden daher für vier Monate ausgesprochen.

Organisatorisches wie Einkauf, Vorkochen und Umsetzung der neuen Ernährungsweise im Berufsalltag sind Teil der Beratung. Gewohnheiten zu verändern mag für manche eine Herausforderung darstellen. Wenn es nicht sofort zur Zufriedenheit klappt, sollte man den Mut nicht verlieren. Etwas Geduld und Nachsicht mit sich selbst können auch eine Erfahrung sein!

Besser als alles beim Alten zu belassen ist es, sich einfach einmal „drüber zu trauen“ und es zu versuchen. Der langfristige Erfolg wird jedenfalls überzeugen!

ANHANG

Rezepte

Hirseauflauf mit Obst und gerösteten Nüssen

250 g Hirse in ½ l Wasser oder Reismilch oder halb Wasser, halb Milch 20 min. kochen und weitere 20 min. ausquellen lassen.

Brauner Zucker oder Ahornsirup nach Geschmack und ein bis zwei Eigelb untermischen. Zum Würzen eignen sich Zimt, eine Prise Kardamom, Zitronenschale oder Zitronensaft, Vanille. Kleingeschnittenes Obst nach Wahl und Eischnee ebenfalls unterheben. Wahlweise mit Butterflöckchen belegen. Im Ofen backen und mit gehackten, gerösteten Nüssen oder geröstetem Sesam servieren.

Schmeckt auch zum Frühstück sehr gut, sättigt ohne zu belasten.

Maisauflauf

150 g Polenta in ½ l kochendes Wasser geben, 1 Teelöffel Suppenwürze (aus dem Bioladen, ohne Glutamat oder Geschmacksverstärker) zugeben, 20 – 30 Minuten kochen, je nachdem wie fein oder grob die Polenta ist.

Eine bis zwei Stangen Lauch in Ringe schneiden, unterheben, ein bis zwei Eigelb ebenfalls. Eischnee und ca. 50 g geriebenen Parmesan dazumischen. Würzen mit etwas weißem Pfeffer oder geriebenem Muskat. Im Ofen backen.

Buchweizen

200 g Buchweizen in trockenen Topf geben, anrösten, etwas Butter, ein Ei und Kräutersalz dazu geben, weiter rösten. Mit ½ l kochendem Wasser aufgießen, 20 min. köcheln lassen und noch ca. ¼ Std. quellen lassen.

Mit Letscho oder einer bunten Tomatensauce servieren.

Rindfleisch mit Gerste

Öl, Zwiebel, Lauch, Rindsfaschiertes, über Nacht eingeweichte Gerstenkörner, Karotten, Zucchini, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz in

Gemüsebrühe und einem Schuss Rotwein garen. Ein Gericht, das äußerst energiereich ist und wärmt.

Kichererbsensalat

150 g Kichererbsen über Nacht einweichen und in 1 ½ bis 2 Std. weich kochen.

Marinieren mit: 3 Essl. Sonnenblumenöl, 3 Essl. Sojasauce, 2 Essl. Zitronensaft, 1 Teel. fein geschnittene oder geriebene Ingwerwurzel, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, Salz. Gut durchziehen lassen, auch über Nacht. Vor dem Anrichten eine klein geschnittene roten Paprikaschote und geschnittene Petersilie darunter mischen.

Evt. noch fein geschnittene Zwiebel zugeben.

Salate

aus gedünstetem oder blanchiertem Gemüse wie Karfiol, Broccoli und Mandelsplittern mit einer Marinade aus kalt gepresstem Öl (Sesam-, Oliven-, Sonnenblumenöl), Essig mild, Salz, evt. Zucker, wenig Knoblauch und Petersilie oder anderen frischen Kräutern anrichten.

oder gekochte, in Scheiben geschnittene Karotten mit geröstetem Sesam, Marinade aus Öl, Zitrone, etw. Orangensaft, Salz, Zucker, Petersilie.

Gurke auf etwas andere Art

Gurke würfeln, mit einem Teelöffel Sesamöl in der Bratpfanne mit Currypulver, Sojasauce, etwas Wasser, Salz und eventuell einem Spritzer (Reis)essig 10 min. garen. Vor dem Anrichten einen Teel. geröstetes Sesamöl darunter mischen.

Schmeckt sehr apart, Gurke ist gut für die Säfte, für Verstopfung, derart zubereitet kühlt sie nicht aus.

Paprika

füllen mit gekochten Dinkelkörnern und Rindsfaschiertem, oder mit Reis und Hühnerfleisch. Jeweils mit frischen oder getrockneten Kräutern würzen, im Ofen garen.

Wärmend und nährend ohne zu belasten.

Zucchini

füllen mit Tofu, Mandeln und geriebenem Käse und Würzkräutern. Im Ofen garen.

Ein Gericht, das auch im Sommer schmeckt.

Birnenkompott mit frischer Ingwerwurzel gekocht

hilft bei trockenem Husten und auch bei trockener Stuhlverstopfung.

Für heiße Sommertage: Tomate und Wassermelone pürieren, kühlt vorzüglich!

Eine Tasse Melissentee ab Abend beruhigt Herz und Geist und hilft beim Einschlafen.

Congee (Reissuppe): 1 Tasse Rundkorn-Vollreis mit 6 bis 9 Tassen Wasser zwei bis vier Stunden auf kleinster Stufe köcheln lassen. Kann als Grundlage für Frühstück vorgekocht werden, hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

Bei Bedarf jeweils benötigte Menge entnehmen und entweder mit Kompott, Früchten, Mandeln, Wal-, Hasel- oder sonstigen Nüssen, Sesam, Kokosraspel, Rosinen, Datteln, Feigen, Honig fertig stellen. Kann ebenso gut mit gedünstetem Gemüse, gekochten Mung- oder Sojabohnen, Miso, Sojasauce, (Kräuter)Salz angerichtet werden.

Statt Reis kann man auch Weizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse nehmen.

Jedes Getreide hat seine eigene Wirkweise, so ist z.B. Hafer sehr wärmend und daher das ideale Getreide für die kühle Jahreszeit. Dinkel, Weizen sind sehr nährend und eher nicht geeignet wenn man abnehmen will. Gerste gibt viel Energie und hat außerdem noch die Eigenschaft, Entzündungen aus dem Körper auszuleiten. Hirse und Mais (Polenta) sind leicht verdaulich, nähren ohne zu verschleimen und sind gut geeignet für jene, die Gewicht reduzieren und Feuchtigkeit aus dem Körper ausleiten wollen. Reis ist auch

ein guter Kraftspender, leicht verdaulich und wirkt außerdem noch auf die Lunge.

Auch Roggen kann zu Congee verkocht werden, allerdings ist er sehr schwer und nicht geeignet für empfindliche Verdauungssysteme.

Congee ist ein Gericht, das äußerst vielseitig verwendet werden kann, sich vorgekocht einige Tage im Kühlschrank hält, es ist preisgünstig, sehr gut verdaulich durch die lange Kochzeit und kann Kindern, Alten und Rekonvaleszenten gereicht werden.

Literaturverzeichnis

Seite 7: U. Lorenzen, A. Noll, 1996 „Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 3 Wandlungsphase Erde“, Verlag Müller & Steinicke, München, Seite 47.

Seite 10: Zitat aus Dominique Hertzner, 2006 „Das Leuchten des Geistes und die Erkenntnis der Seele“, VAS Verlag, Frankfurt am Main, Seite 359.

Seite 12: Zitat aus dem Su Wen, Kapitel 8, entnommen dem Buch von U. Lorenzen, A. Noll, 1998 „Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 4 Wandlungsphase Feuer“, Verlag Müller & Steinicke, München, Seite .25

Quellenverzeichnis

Hempfen, Dr. med. Carl-Hermann, 1995: „dtv-Atlas zur Akupunktur“, Deutscher Taschenbuch-Verlag, München

Hertzner, Dominique, 2006: „Das Leuchten des Geistes und die Erkenntnis der Seele“, Verlag für Akademische Schriften, Frankfurt am Main

Kaptchuk, Ted J., 1983: „Das große Buch der Chinesischen Medizin“, Heyne-Verlag, München

Larre Claude, Rochat de la Vallée Elisabeth, 2002: « Die Bewegungen des Herzens ». Psychologie der Chinesen. Verlag Müller & Steinicke, München

Lorenzen Udo, Noll Andreas: „Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin“,

Band 1 Wandlungsphase Holz, 2. Auflage 2002, Verlag Müller & Steinicke, München

Band 2 Wandlungsphase Metall, 1994. Verlag Müller & Steinicke, München

Band 3 Wandlungsphase Erde, 1996. Verlag Müller & Steinicke, München

Band 4 Wandlungsphase Feuer, 1998. Verlag Müller & Steinicke, München

Band 5 Wandlungsphase Wasser, 2000. Verlag Müller & Steinicke, München

Maoshing, Dr. N.: „Der Gelbe Kaiser“, das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, 2. Auflage 1999. Scherz-Verlag Bern, München, Wien.

Noll Andreas, Kirschbaum Barbara, 2006: „Stresskrankheiten“. Vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin, Verlag Urban & Fischer, München

Sabernig Katharina, 2002: „Tiger bändigt Drachen“, Bacopa-Verlag Schiedlberg

Schauer Claudia, 2006, Kursunterlagen Ernährungslehrgang

Van Osten, René, 2. Auflage 2004: „I Ging, Das Buch vom Leben“,
Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Zhang Yu Huan, Ken Rose, 2001: „Den Drachen reiten“, die kulturellen
Wurzeln der Traditionellen Chinesischen Medizin, Scherz-Verlag Bern,
München, Wien

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass ich meine Abschlussarbeit
eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe.
Die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur habe ich an den
entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet.
Ich habe diese Arbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung, die Aberkennung des
Fachdiploms zur Folge haben wird.

Bad Leonfelden, 6. April 2007