Bacopa Schiedlberg November 2010

Abschlussarbeit aus chinesischer Diätik

Rezidivierende Erkältungskrankheiten - Stärkung der Abwehrkraft mit der TCM

Vorgelegt von: Proksch Beate

Ausbildnerin: Lorenz Claudia, M.Tui

VORWORT

Das Thema für diese Abschlussarbeit lautet:
Rezidivierende Erkältungskrankheiten – Stärkung der Abwehrkraft mit der TCM

Krankheiten, besonders ständig wiederkehrende Erkältungskrankheiten begleiten mich schon seit meiner frühen Jugend. Nach fast jeder intensiven Lernphase in der Schule, besonders nach Schularbeiten wurde ich krank. Meist bekam ich Angina, die mit Antibiotika wieder ausgeheilt wurde.

Zur Prophylaxe wurden mir später, etwa mit 17 Jahren zum ersten Mal Medikamente verschrieben, die die körpereigenen Abwehrkräfte stärken sollten um Infektionen der Atemwege zu vermindern. An Angina erkrankte ich nach mehrmaligem wiederholen dieser Kur zwar nicht mehr, dennoch traten seither immer wieder Erkältungskrankheiten auf .

Bedingt durch meinen Beruf als Physiotherapeutin bin ich nun ständig in Kontakt mit Menschen. Um auf meine Patienten und deren Krankheiten intensiv eingehen zu können, muss ich viel reden und auch körperlich anstrengende Tätigkeiten ausüben. Dies ist nach mehreren Behandlungen an einem Tag sehr anstrengend und ich verausgabe mich dabei regelmäßig.

Seit dem Ausbildungsbeginn zur Fünf-Elemente-Ernährungsberaterin weiß ich, wie ich mit der Traditionell Chinesischen Medizin, kurz TCM, meine Abwehrkraft stärken kann. Mir ist durch diese Ausbildung bewusst geworden, dass nicht nur gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung mich stärken. Wichtig ist, dass auch Körper und Geist zur Ruhe kommen müssen, damit Energiereserven wieder gefüllt werden und meine Abwehrkraft gestärkt wird.

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG....1
2. DER DREIFACHE ERWÄRMER....2
3. DIE DREI EBENEN DES IMMUNSYSTEMS NACH DER TCM....4
3.1 Die erste Ebene des Immunsystems ist die Niere....4
3.2 Die zweite Ebene des Immunsystems ist die Milz....6
3.3 Die dritte Ebene des Immunsystems ist die Lunge....8
4. KRANKHEITSURSACHEN....10
4.1 Äußere Krankheitsfaktoren....10
4.2 Innere Krankheitsfaktoren....13
4.3 Gemischte Krankheitsfaktoren....15
5. ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN: ÄUSSERE PATHOGENE ERREGER, URSACHEN, SYMPTOME UND THERAPIE....18
5.1 Wind....18
5.2 Wind-Kälte....20
5.3 Wind-Feuchtigkeit....21
5.4 Wind-Trockenheit....23
5.5 Wind-Hitze....24
5.6 Allgemeine Empfehlung bei Erkältungskrankheiten:....25
6. ABWEHRSCHWÄCHE UND STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS....26
6.1 Lungen-Qi-Mangel....27
6.2 Milz-Qi-Mangel....29
6.3 Kombiniertes Muster von Lungen- und Milz-Qi-Mangel....31
6.4 Stärkung der Abwehrkräfte entsprechend den Jahreszeiten....33
7. ZUSAMMENFASSUNG....34
8. ANHANG....35
9. QUELLENANGABE....42

TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: Fünf-Elemente-Nahrungsmitteltabelle 1.....35
Tabelle 2: Fünf-Elemente-Nahrungsmitteltabelle 2.....36
Tabelle 3: Qi tonisierende Nahrungsmittel 1.....37
Tabelle 4: Qi tonisierende Nahrungsmittel 2.....38
Tabelle 5: Qi tonisierende Nahrungsmittel 3.....39
Tabelle 6: Qi tonisierende Nahrungsmittel 4.....40
Tabelle 7: Qi tonisierende Nahrungsmittel 5.....41

1. EINLEITUNG

Erkältungskrankheiten sind Krankheiten, die jeder Mensch mindestens einmal durchlebt. Sie werden durch verschiedenste Krankheitsfaktoren ausgelöst und treten meist zu bestimmten Jahreszeiten auf.

Es gibt jedoch bestimmte Menschengruppen, die sich bei jeder sich bietenden Gelegenheit eine Erkältung „einfangen“. Diese rezidivierenden Erkältungskrankheiten führen auf ein geschwächtes Immunsystem beziehungsweise auf eine mangelnde Körperabwehrkraft zurück. Warum jedoch unser Immunsystem abgeschwächt ist und pathogene Erreger immer wieder in unseren Körper eindringen können, hat nun unterschiedliche Ursachen.

Fakt ist, dass wir mit dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel und der fachgerechten Zubereitungsart von Speisen unsere Abwehrkräfte stärken können. Mit regelmäßiger Bewegung, genügend Ruhepausen für den Körper im Alltag und einer ausgeglichenen Lebensführung können wir ebenso Energie tanken. Halten wir diese goldenen Regeln ein, sinkt die Wahrscheinlichkeit zu erkranken und sollte dies dennoch der Fall sein, fördert es die Genesung.

2. DER DREIFACHE ERWÄRMER

Der Dreifache Erwärmer (San Jiao) besteht aus drei Leibeshöhlen, den drei Erwärmern. Ihnen sind jeweils ein oder mehrere Organe zugeordnet.

- Der obere Erwärmer beherbergt die Lunge, das Herz und das Pericard.
- Im mittleren Erwärmer sitzen die Milz, der Magen, die Gallenblase und der Dünndarm. Ebenso gehört die Leber örtlich zum mittleren Erwärmer, aber aufgrund ihrer Funktionen wird sie dem unteren Erwärmer zugeordnet.
- Der untere Erwärmer ist der Sitz der Niere, der Blase und des Dickdarms.

Der Dreifache Erwärmer setzt mit der Geburt beim ersten Atemzug ein. Der neugeborene Mensch kann nun selbstständig Atmen (oberer Erwärmer), Verdauen (mittlerer Erwärmer) und Ausscheiden (unterer Erwärmer).

Der Magen empfängt Nahrung und Getränke, die wir zu uns nehmen und hält diese unten. Er weicht nun die Nahrung auf und die Milz extrahiert daraus die Nahrungsessenzen, Flüssigkeiten und Qi. Der Magen kann nun die a) reinen von den b) unreinen Säften trennen und das Magen-Qi sinkt mit Hilfe der Gallenblase ab.

a) Die unreinen Säfte gehen weiter zum Dünndarm, der wieder rein von unrein unterscheidet. Die wiederum unreinen, trüben Säfte kommen nun zu Dickdarm und Blase, um dort ausgeschieden zu werden. Die reinen Säfte gelangen zu Niere.

b) Die reinen Flüssigkeiten des Magens werden in der Milz zu Nahrungs-Qi (Gu-Qi) umgewandelt. Mit Hilfe der Leber kann das Milz-Qi aufsteigen und das Nahrungs-Qi im Körper verbreiten.

Ein Teil des Nahrungs-Qi gelangt so zum Herzen, wo Blut gebildet wird.
Der andere Teil geht zur Lunge, wo Qi produziert wird. Mit dem aus der Atemluft gewonnenem Atem-Qi wird Nahrungs-Qi zu Sammel-Qi (Zong-Qi) umgebaut.
Das von der Niere stammende und von den Eltern vererbte Ursprungs-Qi (Yuan-Qi) wandelt nun Sammel-Qi zu Wahrem Qi (Zhen Qi) um.

Das Wahre Qi ist das Ende der Qi-Verfeinerung und tritt nun in zwei Formen auf:

1. Nähr-Qi (Ying-Qi)
2. Abwehr-Qi (Wei-Qi)

Das Nähr-Qi ist der Yin-Anteil und hat die Aufgabe, den Körper zu nähren. Das Abwehr-Qi hingegen, ist der Yang-Anteil des Wahren Qi und hat eine wärmende und schützende Funktion.

Das Nähr-Qi wird von der Lunge nach innen verteilt. Es fließt in den Blutgefäßen und Meridianen und weiter zu den Organen. Es hat daher auch eine enge Verbindung mit dem Blut. Das Nähr-Qi nährt die inneren Organe und den ganzen Körper.

Das Abwehr-Qi wird von der Lunge an die Oberfläche, sprich in den Zwischenraum zwischen Haut und Muskeln gebracht, wo es sich tagsüber in dieser Schicht verteilt und zirkuliert. Dadurch wird gewährleistet, dass der Körper vor äußeren pathogenen Faktoren geschützt ist.

Wenn der Mensch schläft, geht es nach innen. Als erstes zur Niere und zirkuliert weiter im Kontrollzyklus. Wenn wir aufwachen, wandert es wieder an die Körperoberfläche zurück. Das Abwehr-Qi zirkuliert in 24 Stunden 50 Mal. 25 Mal am Tag in der Körperoberfläche und 25 Mal in der Nacht in den Yin-Organen. Ein ruhiger und erholsamer Schlaf ist somit für den Aufbau des Abwehr-Qi von größter Wichtigkeit. Es wärmt, befeuchtet und nährt teilweise auch die Haut und Muskeln, reguliert mit Hilfe der Lunge das Öffnen und Schließen der Poren und somit das Schwitzen und die Körpertemperatur.

Die Lunge kontrolliert die Zirkulation des Abwehr-Qi und das Öffnen und Schließen der Poren. Ist das Lungen-Qi schwach, wird das Abwehr-Qi ebenso schwach, es kann die Flüssigkeiten nicht mehr im Körper halten und spontanes Schwitzen tritt auf. Dadurch kann das Abwehr-Qi mit dem Schweiß verloren gehen, was eine Erkältungsanfälligkeit zur Folge haben kann. Da jedoch Abwehr-Qi mit Hilfe von einem Teil der Nieren-Essenz, dem Ursprungs-Qi und von dem aus der Milz stammenden Nahrungs-Qi gebildet wird, hängt die Körperabwehr nicht nur von der Stärke des Lungen-Qi, sondern auch von der Stärke des Nieren-Yang und des Milz-Qi ab.

3. DIE DREI EBENEN DES IMMUNSYSTEMS NACH DER TCM

Das Immunsystem kann man nach der Traditionell Chinesischen Medizin in drei Ebenen einteilen:

Die erste Ebene ist die Niere, da sie die Vor-Himmels-Essenz speichert, welche bereits bei der Zeugung eines Kindes von dessen Eltern mitgegeben wird. Diese Essenz ist für die grundlegende Stärke und Konstitution des Menschen verantwortlich.

Die zweite Ebene ist die Milz, die für Umwandlung und Transport von Nahrung und Flüssigkeiten, die der Mensch aufnimmt, in Nahrungs-Qi verantwortlich ist. Daher ist die Milz auch die nachgeburtliche Quelle von Qi und Blut.

Die dritte Ebene des Immunsystems ist die Lunge. Sie verbindet das von der Milz stammende Nahrungs-Qi mit der Atemluft und bildet, wie bereits im Kapitel 2. erwähnt, über mehrere Qi-Verfeinerungsprozesse das Nähr-Qi und Abwehr-Qi. Das Abwehr-Qi wird im Zwischenraun zwischen Haut und Muskeln, der sogenannten Tendino-Muskulär-Meridian-Schicht (TMM-Schicht) verteilt und dient dazu den Körper vor äußeren pathogenen Einflüssen zu schützen.

3.1 Die erste Ebene des Immunsystems ist die Niere

Die Niere gehört zum unteren der drei Erwärmer. Sie wird als „Wurzel des Lebens“ oder auch als „Wurzel des Vor-Himmels-Qi“ bezeichnet, da sie Essenz speichert. Die Essenz der Niere ist eine kostbare Substanz, die von den Eltern vererbt wird und sich bei der Empfängnis bildet. Andererseits stammt die Essenz, aus Nach-Himmels-Qi, also aus Nahrung und Getränken gewonnenem Qi.

- Die Niere speichert die von den Eltern stammende, vererbte Vor-Himmels-Essenz. Sie ist in ihrer Qualität und Quantität festgelegt und kann nur schwer beziehungsweise gar nicht verändert werden. Sie kann jedoch aufgrund der Nach-Himmels-Essenz positiv beeinflusst werden. Die Vor-Himmels-Essenz ernährt vor der Geburt den Fötus und Embryo. Danach werden Wachstum, sexuelle Reife, Fruchtbarkeit Fortpflanzung, Empfängnis, Schwangerschaft, Entwicklung und die Menopause von ihr bestimmt.

- Die Niere speichert ebenso die Nach-Himmels-Essenz. Wenn das Kind geboren wird, setzt der Dreifache Erwärmer ein und die Nach-Himmels-Essenz wird aufgebaut. Sie ist die verfeinerte Essenz, die durch die Transformationskraft von Milz und Magen nach der Geburt aus Nahrung und Getränken, sowie aus der Atemluft gewonnen wird.

Die Nieren-Essenz besteht also aus der Vor- und der Nach-Himmels-Essenz. Die Vor-Himmels-Essenz kann bewahrt, aber nicht aufgefüllt werden. Sie lässt sich durch einen ruhigen, stressfreien Lebenswandel positiv beeinflussen. Sie besteht aus dem Nieren-Yin, dem Nieren-Yang und dem Nieren-Qi.

Der Nieren-Yin-Anteil ist die grundlegende Substanz für Geburt, Wachstum und Fortpflanzung - also Sperma, Menstruation und Eizellen. Der Yang-Anteil stellt Hitze bereit und ist die treibende Kraft für alle physiologischen Prozesse. Beide haben die gleiche Wurzel und hängen voneinander ab. Die Nieren-Essenz wird in der Niere gespeichert, sie zirkuliert jedoch auch im ganzen Körper.

Die Essenz bestimmt unsere grundlegende Konstitution, Veranlagung und Stärke aber auch die Vitalität. Sie beeinflusst wie stark unsere Abwehrkraft gegenüber äußeren pathogenen Faktoren ist. Das Immunsystem sorgt dafür, dass es zu keiner Erkältung kommt. Dessen Stärke hängt von jener der Nieren-Essenz ab, da das Abwehr-Qi seine Kraft aus ihr bezieht. Haben wir keine starke Grundkonstitution kann es zur Anfälligkeit von Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten, chronischer und allergischer Rhinitis kommen.

Funktionen der Niere:

a) Die Niere speichert die Essenz und herrscht über Geburt, Wachstum, Fortpflanzung und Entwicklung.
b) Die Niere erzeugt das Mark, füllt das Gehirn auf und kontrolliert die Knochen
c) Die Niere regiert das Wasser
d) Die Niere empfängt das Qi
e) Die Niere öffnet sich in den Ohren
f) Die Niere manifestiert sich in den Haaren (Kopfhaare, Augenbrauen)
g) Die Niere kontrolliert die beiden unteren Öffnungen
h) Die Niere beherbergt die Willenskraft (Zhi)
i) Angst ist die Emotion der Niere

3.2 Die zweite Ebene des Immunsystems ist die Milz

Die Milz gehört zum mittleren der drei Erwärmer. Milz und Magen sind, wie bereits im Kapitel 3. erwähnt, die Wurzel der Nach-Himmels-Essenz, da sie die Quelle von Qi und Blut sind. Die Nach-Himmels-Essenz wird unmittelbar nach der Geburt durch Atmung, Essen und Trinken aufgebaut. Unsere Abwehrkraft ist nicht nur von der Vor-Himmels-Essenz, sondern auch von der Nach-Himmels-Essenz abhängig. Die Stärke des mittleren Erwärmers trägt dazu bei, dass aufgenommene Speisen und Getränke optimal umgewandelt und als Nahrungs-Qi zur Lunge transportiert werden, wo in weiterer Folge unser Abwehr-Qi gebildet wird.

Funktionen der Milz:

a) Die Milz herrscht über die Umwandlung und den Transport von Nahrungsessenzen, Qi und Flüssigkeiten
b) Die Milz ist die Quelle von Nach-Himmels-Qi, Blut und Nach-Himmels-Essenz
c) Die Milz kontrolliert die Muskeln und transportiert Nahrungs-Qi zu den Extremitäten
d) Die Milz kontrolliert das Blut und hält das Blut in den Gefäßen
e) Die Milz öffnet sich im Mund und manifestiert sich in den Lippen
f) Die Milz beherbergt das Denken und die Rationalität (Yi)
g) Grübeln ist die Emotion der Milz
h) Die Milz wird leicht durch äußere Nässe angegriffen und wird so beim Transport und Umwandeln von Flüssigkeiten gestört, was zu Ödemen, Nässe- und Schleimansammlungen führen kann.

Ad a) Die Milz unterstützt den Magen bei der Verdauung von Speisen und Getränken. Nahrungsessenzen, sprich verfeinerte Nahrungsanteile und Flüssigkeiten werden umgewandelt , Nährstoffe absorbiert, Flüssigkeiten in brauchbare und unbrauchbare getrennt und Nahrungs-Qi wird extrahiert. Nahrungs-Qi und die extrahierten Nahrungsessenzen werden zu den Organen und in verschiedene Körperbereiche gebracht. Außerdem wird es in der Lunge mit Atemluft zu Sammel-Qi, im Herz zu Blut umgewandelt.

Ad b) Nahrungs-Qi ist die Grundlage zur Bildung von Qi und Blut, daher sind Milz und Magen die Wurzel des Nach-Himmels-Qi. Das Ursprungs-Qi steht mit der Niere in Verbindung und wird von Milz und Magen aufgefüllt. Ursprungs-Qi wird benötigt, um Wahres Qi und somit Abwehr-Qi zu bilden. Bei Abnahme des Ursprungs-Qi müssen demnach Milz und Magen gestärkt werden, um dieses zu kräftigen.

3.3 Die dritte Ebene des Immunsystems ist die Lunge

Die Lunge wird als Meister des Qi bezeichnet, da sie Nahrungs-Qi immer weiter umwandelt und verfeinert bis Wahres-Qi entsteht. Dieses hat einen Yang-Anteil (Abwehr-Qi) und Yin-Anteil (Nähr-Qi), die den Körper nähren, schützen wärmen und befeuchte. Die Lunge gehört zum oberen der drei Erwärmer und ist für die Körper-Abwehr von äußeren pathogenen Faktoren zuständig. Die Atemwege sind nach der Traditionell Chinesischen Medizin der Lunge zugeordnet. Durch diese können ebenso wie durch die Haut äußere pathogene Faktoren eindringen.

Funktionen der Lunge:

a) Die Lunge herrscht über das Qi und die Atmung
b) Die Lunge reguliert alle physiologischen Aktivitäten
c) Die Lunge kontrolliert das Verteilen und Absteigen von Qi und Flüssigkeiten
d) Die Lunge kontrolliert die Haut und den Zwischenraum zwischen Haut und Muskeln
e) Die Lunge verabscheut die Kälte und wird leicht von äußeren pathogenen Faktoren befallen
f) Die Lunge kontrolliert die Wasserwege
g) Die Lunge beherbergt die Körperseele (Po)
h) Trauer ist die Emotion der Lunge

Ad a) Aus Atemluft wird reines Qi extrahiert und mit Nahrungs-Qi der Milz verbunden, wodurch Sammel-Qi entsteht. Reines Qi wird eingeatmet und unreines Qi ausgeatmet, wobei das Qi ständig erneuert wird. Die Lunge beherrscht das Ausatmen, die Niere das Einatmen. Sammel-Qi wird im Körper verbreitet um das Gewebe zu nähren und alle physiologischen Vorgänge voranzutreiben. Sammel-Qi wird mit Hilfe von Ursprungs-Qi aus der Niere zu Wahrem Qi. Wahres Qi wird weiter in Nähr-Qi und Abwehr-Qi aufgeteilt.

Ad b) Die Lunge herrscht über das Qi, das Herz über das Blut. Es besteht eine enge Verbindung von Qi und Blut, da Qi Blut bewegt und Blut Qi nährt.

Ad c) Die Lunge muss Qi und Körperflüssigkeiten im ganzen Körper in den Zwischenraum zwischen Haut und Muskeln verteilen. In diesem Bereich wird Abwehr-Qi und Schweiß gebildet. Die Lunge ermöglicht die gleichmäßige Verteilung des Abwehr-Qi am ganzen Körper unter der Haut. Das Abwehr-Qi wärmt die Haut und Muskeln und schützt vor äußeren pathogenen Faktoren. Wenn die Verteilungsfunktion von Körperflüssigkeiten gestört ist, sodass das Abwehr-Qi die TMM-Schicht nicht erreicht und äußere Krankheitserreger leichter eindringen können, entsteht Erkältung.

Ad d) Liegt eine physiologische Flüssigkeitsverteilung vor, ist die Haut glänzend, das Öffnen beziehungsweise Schließen der Poren und der Schweiß sind ausgewogen. Dies gewährleistet eine gute Abwehrkraft Ist die Funktion gestört, wird der Haut Nahrung und Feuchtigkeit entzogen und sie wird rau und trocken. Im Krankheitsfall ist der subkutane Bereich entweder zu locker beziehungsweise zu weit geöffnet, sodass der Mensch übermäßig schwitzt und äußere pathogene Erreger leichter eindringen können.

Die Lunge beeinflusst das Abwehr-Qi, das im Zwischenraum fließt. Dies bedeutet, wenn das Lungen-Qi stark ist, ist das Abwehr-Qi stark und somit hat der Mensch eine gute Abwehrkraft. Beim spontanen Schwitzen sind die Poren geöffnet und man ist anfällig für Angriffe von äußeren Krankheitserregern, da mit dem Schweiß Abwehr-Qi verloren geht. Dringt ein äußerer pathogener Faktor in den Zwischenraum ein, blockiert er ihn und auch die Zirkulation des Abwehr-Qi wird beeinträchtigt.

Ad e) Die Lunge ist das erste Organ, das von klimatischen Faktoren befallen wird. Sie ist das am äußersten gelegene Organ und stellt ein Bindeglied zwischen Körper und Außenwelt dar. Die Körperoberfläche, also der Zwischenraum zwischen Haut und Muskeln steht unter dem Einfluss von Lunge und dem Abwehr-Qi. Dies ist die erste Schicht, die bei einer Erkrankung der oberen Atemwege von äußerem Wind angegriffen wird. Schnupfen, sowie Entzündungen des Rachens und der Luftröhre sind die Folge. Wenn der pathogene Faktor weiter ins Innere dringt, greift er am häufigsten die Lunge an. Wenn nun die Infektion andauert, wird die Lunge auf einer inneren Ebene angegriffen, was dann zu einer unteren Atemwegsinfektion wie Bronchitis oder Pneumonie führt.

4. KRANKHEITSURSACHEN

Befinden sich Yin und Yang sowie die fünf Elemente in Disharmonie entsteht Krankheit. Wenn dieses Ungleichgewicht im Körper herrscht, werden die vitalen Substanzen gestört. Die Abwehrkraft wird dabei geschwächt und es kann zu Erkrankungen kommen. Wie weit sich Krankheitsfaktoren in den Körper einnisten können wird unter anderem durch die Konstitution des Körpers ausschlaggebend beeinflusst.

Die Krankheitsursachen werden in drei Kategorien eingeteilt:

- Äußere Krankheitsfaktoren (Klima)
- Innere Krankheitsfaktoren (Emotionen)
- Gemischte Krankheitsfaktoren (Lebensweise)

4.1 Äußere Krankheitsfaktoren

Die äußeren Krankheitsursachen, sprich die äußeren pathogenen Einflüsse werden auf die folgenden sechs klimatischen Faktoren zurückgeführt:

a) Wind
b) Kälte
c) Nässe
d) Trockenheit
e) Hitze
f) Sommerhitze

Jeder klimatische Faktor ist aufgrund der Elemente mit einer Jahreszeit verbunden und tritt in dieser vermehrt auf. Die klimatischen Faktoren können jedoch mit Ausnahme der Sommerhitze in allen Jahreszeiten vorkommen. Jedes Klima hat aufgrund der fünf Elemente direkten Bezug zu einem inneren Organ.

ad a) Wind

Der äußere klimatisch bedingte Wind ist der Hauptträger der pathogenen Erreger und bringt Nässe, Hitze, Trockenheit und Kälte mit. Wind öffnet die Poren und bringt somit krank machende Ursachen in den Körper. Der Wind kann eine Stagnation des Abwehr-Qi auslösen und die Funktion der Poren beeinträchtigen.

Wind tritt stets plötzlich auf und kann sich schnell ändern. Er dringt von oben ein und greift die obere Körperhälfte, vor allem den Nacken- und Kopfbereich an. Der Wind ist ein Yang-Faktor, er greift Flüssigkeiten an, was Yin und Blut schädigt. Wind gehört zum Element Holz. Der Frühling ist seine Jahreszeit und er hat Bezug zur Leber.

ad b) Kälte

Mit dem Wind dringt die Kälte in den Körper ein und greift ihn an. Kälte ist ein Yin-Faktor und verletzt daher das Yang. Sie hat eine zusammenziehende Wirkung und blockiert die Zirkulation von Qi, Blut und Flüssigkeiten. Des weiteren erzeugt sie Schmerzen und wässrige Absonderungen aufgrund der Stagnation. Kälte gehört zum Element Wasser, ihre Jahreszeit ist der Winter und sie hat Bezug zur Niere.

ad c) Hitze

Hitze ist ein Yang-Faktor und verletzt Yin, Blut sowie Säfte. Sie steigt auf und greift vor allem die obere Körperhälfte an. Sie kann Hitzeempfindungen und Durst auslösen und den Geist (Shen) verletzen. Dies führt zu Schlaflosigkeit, Ruhelosigkeit und Erregbarkeit. Wind-Hitze-Erkrankungen sind Infektionskrankheiten beziehungsweise eine Weiterentwicklung aus Wind-Kälte. Hitze gehört zum Element Feuer. Der Sommer ist ihre Jahreszeit und sie hat Bezug zum Herz.

ad d) Nässe

Nässe tritt häufig mit Wind und Kälte in den Körper ein und greift vor allem die untere Körperhälfte an. Nässe ist ein Yin-Faktor und verletzt das Yang. Sie führt zu Verlangsamung von Qi und Flüssigkeiten und verursacht eine Stagnation. Dies äußert sich in klebrigen und trüben Absonderungen. Nässe wandelt sich häufig im Körper zu Schleim um. Sichtbarer Schleim kann in Organen und Meridianen als Schnupfen, Husten mit Auswurf beziehungsweise Ausfluss oder gar als Knoten und Tumor auftreten. Unsichtbarer Schleim manifestiert sich in der Psyche und ist als Neurosen und Psychosen erkennbar.

Äußere Nässe entsteht durch feuchtes Klima, feuchte Räume, lange Aufenthalte im Wasser und nasse Kleidung, um einige Beispiele zu nennen. Nässe gehört zum Element Erde, ihre Jahreszeit ist der Spätsommer und sie hat Bezug zur Milz.

ad e) Trockenheit

Trockenheit ist ein Yang Faktor und schädigt Yin und Flüssigkeiten. Sie ist eine Folge von trockenem Klima, trockenen Räumen, Elektrosmog sowie Räume mit Kunststoffböden und Teppichen, Computer und elektrischer Heizung. Trockenheit tritt häufig mit Hitze auf und verletzt die Lunge und die Schleimhäute. Trockenheit gehört zum Element Metall. Der Herbst ist ihre Jahreszeit und sie hat Bezug zur Lunge.

ad f) Sommerhitze

Sommerhitze ist ein äußerer Yang-Faktor und wird durch Sonneneinstrahlung und Hitzeeinwirkung ausgelöst. Sie verletzt Qi, Yin und Säfte. Sommerhitze greift die obere Körperhälfte, vor allem aber den Kopf an. Sommerhitze tritt nur im Sommer auf und sie hat ebenso wie die Hitze Bezug zum Herz.

Das Klima wird dann zur Krankheitsursache, wenn es entweder extrem ist oder nicht der Jahreszeit entspricht. Ebenso herrscht ein Ungleichgewicht zwischen dem körpereigenen Abwehr-Qi und den äußeren pathogenen Faktoren. Um Erkältungskrankheiten zu minimieren, ist es als präventive Maßnahme wichtig, das körpereigene Qi zu stärken.

In der westlichen Medizin werden akute Atemwegsinfektionen stets mit dem Eindringen von Bakterien oder Viren in Verbindung gebracht. Da in der alten Chinesischen Medizin keine Bakterien oder Viren gekannt wurden, wurden Atemwegsinfektionen als Folge von eindringendem Wind und anderen klimatischen Faktoren angesehen.

Natürlich darf auf die künstlich erzeugten Klimaerscheinungen, die Krankheiten auslösen können, heutzutage nicht vergessen werden. Klimaanlagen können Symptome von äußerem Wind, zentral geheizte Räume von Wind-Hitze oder Trockenheit, auslösen. Der Aufenthalt in Räumen mit sehr niedrigen Temperaturen wie in Kühlräumen beziehungsweise mit hohen Temperaturen wie in Stahlwerken kann sich ebenso negativ auf die Gesundheit auswirken.

Äußere pathogene Erreger dringen über Haut oder Nase und Mund in den Körper ein. Am Anfang befindet sich der Erreger im Zwischenraum zwischen Muskulatur und Haut, in der Schicht in der das Abwehr-Qi verteilt ist. Das Abwehr-Qi kann durch den klimatischen Faktor nicht mehr gut zirkulieren, wodurch es zu einer Blockade in der TMM-Schicht kommt. Die Muskeln können nicht mehr erwärmt werden und Gänsehaut, Frösteln beziehungsweise Abneigung gegen Kälte entsteht.

Abneigung gegen Kälte und Fieber sind die beiden Hauptsymptome beim Eindringen von äußeren Krankheitsfaktoren in den Körper. Das Symptom Abneigung gegen Kälte deutet darauf hin, dass sich der pathogene Faktor noch an der Oberfläche befindet. Gelingt es unserem Körper nicht den Erreger zu vertreiben, dringt dieser in die erste Schicht ein und wir spüren die ersten Symptome einer Krankheit.

Wird er nicht vertrieben, kann er jedoch weiter ins Innere vordringen und ein inneres Krankheitsmuster verursachen. In diesem Fall hat er sich in Hitze umgewandelt, dem Patienten ist nicht mehr kalt sondern er empfindet Hitze. Fieber entsteht durch den Kampf zwischen dem körpereigenem Qi und dem äußeren pathogenen Faktor.

4.2 Innere Krankheitsfaktoren

Emotionen sind innere Krankheitsfaktoren und verletzen direkt die inneren Organe. Die äußeren Krankheitsfaktoren hingegen, befinden sich zuerst an der Oberfläche und wenn sie nicht vertrieben werden wandern sie ins Körperinnere. Emotionen werden nur dann zur Krankheitsursache, wenn sie entweder lange anhalten oder sehr intensiv sind. Sie haben einen direkten Bezug zu den zugeordneten Yin-Organen und können diese ebenfalls verletzen. Alle Emotionen wirken jedoch auf das Herz, weil es den Shen beherbergt. Bei übermäßigem Auftreten stören sie die Qi-Zirkulation und können eine Qi-Stagnation verursachen. Daher können emotionale Spannungen auf Dauer die Abwehrkraft schwächen.

Die inneren Krankheitsfaktoren sind:

a) Freude und Begierde
b) Zorn
c) Grübeln
d) Trauer
e) Sorge und Kummer
f) Angst
g) Schock

ad a) Freude und Begierde

Übermäßige Freude und Begierde verletzen das Herz. Symptome sind Schlaflosigkeit, Übererregung, Herzklopfen und Unruhe. Ein guter und erholsamer Schlaf ist für die Bildung von Abwehr-Qi wichtig.

ad b) Zorn

Zorn greift die Leber an und lässt Qi aufsteigen. Dies führt zu Kopfschmerzen, Schwindelgefühl und Steifigkeit im Nacken.

ad c) Grübeln

Grübeln greift die Milz an und verknotet das Qi. Müdigkeit, Appetitlosigkeit, ein aufgeblähter Bauch und weiche Stühle sind die Folge. Ein Milz-Qi-Mangel kann wiederum zu erhöhter Erkältungsanfälligkeit führen, da die Milz die Quelle von Qi ist.

ad d) Trauer

Trauer und Kummer verletzen das Lungen-Qi und können eine Lungen-Qi-Schwäche und somit ein vermindertes Abwehr-Qi hervorrufen. Das Abwehr-Qi wird nicht mehr an der Oberfläche verteilt und Erkältungsanfälligkeit kann entstehen. Ist das Lungen-Qi erschöpft entsteht Husten, Kurzatmigkeit und Müdigkeit, um einige Beispiele zu nennen. Trauer wirkt sich auch auf das Herz aus und löst Qi auf.

ad e) Sorge und Kummer

Sorge greift Milz und Lunge an. Sie verknotet das Qi und führt somit zu einer Qi-Stagnation. Wenn Sorge die Lunge angreift kommt es zu Symptomen wie leichte Dyspnoe, trockenem Husten, schwacher Stimme und Seufzen. Wird die Milz vermehrt in Mitleidenschaft gezogen entstehen Müdigkeit, Appetitlosigkeit, ein aufgeblähter Bauch und weiche Stühle.

ad f) Angst

Angst greift die Niere an und kann zu Harninkontinenz, aber auch zu Herzklopfen, Schlaflosigkeit und Nachtschweiß führen.

Ad g) Schock

Schock greift das Herz-Yang und das Nieren-Qi an. Dies führt zu Herzklopfen, Schlaflosigkeit und Dyspnoe.

4.3 Gemischte Krankheitsfaktoren

a) Konstitution
b) Ernährung
c) Beruf
d) Überarbeitung
e) Training
f) Beziehungen
g) Sexualität
h) Verletzung
i) Mikroben, Parasiten

Gemischte Krankheitsfaktoren haben verschiedene Ursachen und Symptome. Nachstehend werden die wesentlichen Faktoren, die mit Erkältungskrankheiten in Verbindung stehen, beschrieben. Jedoch können auch andere Faktoren mit verschiedenen Ursachen und Symptomen über die Verbindung der fünf Elemente zu Erkältungsanfälligkeit führen.

ad a) Konstitution

Jeder Mensch wird mit einer bestimmten Konstitution geboren. Diese hängt vom Gesundheitszustand der Eltern vor allem zum Zeitpunkt der Zeugung, aber auch im Allgemeinen ab. Ebenso sind die Ernährung und der Lebensstil der Mutter während der Schwangerschaft und des Stillens für den Gesundheitszustand ausschlaggebend. Die angeborene Konstitution ist ein entscheidender Faktor, der den Gesundheitszustand und die Krankheitsanfälligkeit eines Menschen mitbestimmt. Sie bestimmt den Grad an Gesundheit und Vitalität.

Die Vor-Himmels-Essenz ist zwar vorgegeben, aber die Nieren-Essenz wird täglich mit dem Nach-Himmels-Qi aufgefüllt. Ein gesunder, ruhiger Lebensstil, mit Atemübungen, die das Qi entwickeln und der entsprechenden Ernährung, können zu einer Verbesserung der Konstitution führen.

ad b) Ernährung

Ein Übermaß an thermisch kühl-kalten Nahrungsmitteln, sowie Rohkost oder häufiger Verzehr von eisgekühlten Getränken lässt unser Milz-Qi schwächer werden. Wenn Nahrungsmittel im Tiefkühlschrank eingefroren beziehungsweise in der Mikrowelle erhitzt werden, beeinträchtigt dies hochwertige Inhaltsstoffe die zur Gesundheit beitragen. Diese denaturierten Nahrungsmittel können zu einem Qi-Mangel führen. Müdigkeit, Erschöpfungszustände, Antriebslosigkeit, spontane Schweißausbrüche, Kurzatmigkeit und rezidivierende Erkältungskrankheiten können die Folge sein.

Man sollte daher auf eine ausgewogene Ernährung achten, damit genügend Qi, Blut, Säfte, Yin und Yang im Körper aufgebaut werden. Frisch gekochte Mahlzeiten sind im Gegensatz zum Verzehr von rohen Nahrungsmitteln bekömmlicher und können besser verdaut werden. Dadurch werden vor allem Milz und Magen, aber auch alle Organe gestärkt. Eine unzureichende und unregelmäßige Nahrungsaufnahme verursacht einen Qi- und Blut-Mangel. Übermäßiges Essen schwächt den mittleren Erwärmer und kann so zu Feuchtigkeit- und Schleimansammlungen führen.

ad c) Beruf

Personen, die beruflich viel reden müssen und daher ihre Stimme stark beanspruchen, erschöpfen ihr Lungen-Qi. Das Abwehr-Qi wird in Folge vermindert produziert, was zu Infektanfälligkeit und rezidivierenden Erkältungskrankheiten führen kann. Wie bereits im Kapitel 4.1 erwähnt können auch künstlich erzeugte Klimaerscheinungen Krankheiten auslösen.

ad d) Überarbeitung

Arbeiten unter stressigen oder anstrengenden Bedingungen über einen längeren Zeitraum, meist mit vielen Überstunden verbunden, erschöpft langfristig das Qi. Dies führt sehr häufig zu Krankheiten. Oft ist es der tägliche Stress der an den Kraftreserven des Körpers nagt und somit das Immunsystem schwächt. Der Körper benötigt jedoch Ruhephasen in denen das Qi schnell wiederhergestellt wird. Kann sich das Qi aufgrund mangelnder Ruhephasen nicht schnell genug regenerieren, wird Yin angegriffen und somit auch die Abwehrkraft unseres Körpers beeinträchtigt. Vor allem ist Nieren-Yin-Mangel eine Folge von Überarbeitung. Geistige Arbeit und Konzentration kann das Immunsystem beeinträchtigen, da sie die Milz schwächen.

ad e) Training

Ein angemessenes Maß an körperlicher Betätigung ist für die Zirkulation des Qi-Flusses wichtig. Übermäßiges Training beziehungsweise gewisse Sportarten können Qi, Säfte und Blut verletzen. Aber auch eine mangelnde körperliche Betätigung kann Grund für eine Krankheit sein, da dies zu Qi-Stagnation und Feuchtigkeitsansammlung führen kann.

5. ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN: ÄUSSERE PATHOGENE ERREGER, URSACHEN, SYMPTOME UND THERAPIE

Akute Erkältungskrankheiten sind Außen- und Fülle-Syndrome, die in erster Linie die Lunge angreifen. Der klimatische Faktor Wind ist die hauptsächliche Ursache für Erkältungskrankheiten und bringt andere äußere pathogene Faktoren mit in den Körper. Äußerer Wind dringt durch die Haut in den Körper ein und wirkt sich zuerst in den Bereich des Lungen-Abwehr-Qi aus. Das Abwehr-Qi reagiert auf das Eindringen indem es an die Körperoberfläche eilt, wodurch der Puls oberflächlich wird. Da der äußere Wind wie bereits im Kapitel 4.1 erwähnt, die Zirkulation des Abwehr-Qi blockiert, wird die Erwärmung der Muskulatur gestört und es entsteht Kälteabneigung beziehungsweise Schüttelfrost oder Frösteln. Er verursacht ebenso Symptome wie eine laufende Nase, Niesen, Husten, Fieber, Steifigkeit und Schmerzen im Okziputalbereich.

5.1 Wind

Ursachen:
äußerer pathogener Wind

Symptome:
Erkältung, Schüttelfrost, Frösteln, Niesen, Schweißausbrüche, Schweiß nur im oberen Teil des Körpers, Nacken-und Kopfschmerz, Windempfindlichkeit vor allem im Nacken- und Rückenbereich, kein oder leichtes Fieber, Abneigung gegen Wind, Müdigkeit, Kratzen im Hals

Zunge: Weißer, leicht trockener Zungenbelag, zittrige Zunge, Schaumkronen
Puls: Oberflächlich an der Lungen-Position

Therapie:

Wind maximal 1 Tag lang vertreiben! Schweißtreibende Verfahren anwenden um den pathogenen Faktor Wind aus dem Körper zu leiten.

Meiden:

- Saure, adstringierende Nahrungsmittel, da sonst der Wind noch mehr ins Körperinnere gezogen wird. Beispiele: Hühnerfleisch, Vitamin C-Präparate, Zitrusfrüchte
- Tees wie Hollerblüten-, Lindenblüten-, Pfefferminze-, Kamillen-, Melissentee
- Südfrüchte wie zum Beispiel Ananas, Melone
- Rohkost
- Marmelade
- Milchprodukte, Eis
- Fruchtsäfte, Früchtetee

Stattdessen:

Therapiegeschmack: Scharf und süß

Nahrungsmittel und Kräuter:

- Gewürze wie Zimt, Sternanis, Zimtzweige, Curry, Pfeffer, Anis, etwas Chili
- Kräuter wie Galgant, Fenchelsamen, Kümmel, Thymian, Rosmarin, Schnittlauch, Ingwer
- Frühlingszwiebel, Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Bärlauch
- Hafer, Haferflocken
- Karotten, Kürbis
- Immer etwas Honig oder Kokosmilch in das Gericht oder den Tee geben, sonst werden die Säfte verletzt!

Tee:
3g Zimtzweige

3g frischer Ingwer

2 Datteln

3g Süßholz

5.2 Wind-Kälte

Ursachen:
Wind-Kälte dringt durch die Haut in den Körper ein.

Häufige Symptome:
Abneigung gegen Kälte, Schüttelfrost, starkes Frösteln, Niesen, kein Schwitzen, kein Durst, Steifigkeit im Nacken, Kopfschmerz, Gelenkschmerzen, kein oder leichtes Fieber, laufende Nase mit weißem und wässrigem Schleim oder verstopfte Nase mit Sekret, keine oder leichte Halsschmerzen.

Zunge: Dünner und weißer Zungenbelag, Schaumkronen
Puls: Oberflächlich und gespannt

Therapie:
Wind-Kälte maximal 1 Tag lang vertreiben! Schweißtreibende Verfahren anwenden um Wind-Kälte aus dem Körper zu leiten

Meiden:

- Kühle-kalte Nahrungsmittel und Getränke
- Saure, adstringierende Nahrungsmittel, da sonst die Wind-Kälte noch mehr ins Körperinnere gezogen wird, wie zum Beispiel: Hühnerfleisch, Vitamin C-Präparate, Zitrusfrüchte
- Tees wie Hollerblüten-, Lindenblüten-, Pfefferminze-, Kamillen-, Melissentee
- Südfrüchte wie zum Beispiel Ananas, Melone
- Rohkost
- Marmelade
- Milchprodukte, Eis
- Fruchtsäfte, Früchtetee

Stattdessen:

Therapiegeschmack: Scharf, warm-heiß

Nahrungsmittel und Kräuter:

- Gewürze wie Zimt, Sternanis, Zimtzweige, Curry, Pfeffer, Anis, etwas Chili
- Kräuter wie Galgant, Fenchelsamen, Kümmel, Thymian, Rosmarin, Schnittlauch, Ingwer
- Frühlingszwiebel, Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Bärlauch
- Hafer, Haferflocken
- Karotten, Kürbis
- Immer etwas Honig oder auch Kokosmilch in das Gericht oder den Tee geben, sonst werden die Säfte verletzt!

Tee:

3g Zimtzweige

3g frischer Ingwer

2 Datteln

3g Süßholz, kandiert

5.3 Wind-Feuchtigkeit

Ursachen:

Regenwetter, Kälte, feuchte Räume, zu lange im kalten Wasser verweilt

Häufige Symptome:

Kälteabneigung, geschwollene Lymphdrüsen am Hals, geschwollene Gelenke, Mattigkeit, Trägheitsgefühl beziehungsweise Schweregefühl des Körpers, Steifigkeit im Nacken, Körper- und Muskelschmerzen, Kopfschmerz im Stirn- und Nackenbereich, Fieber, Übelkeit, Schwitzen

Zunge: Weißer, feuchter Zungenbelag, Zungenkörper breit, eventuell mit Zahnabdrücken

Puls: Oberflächlich und schlüpfrig

Therapie:

Wind-Feuchtigkeit vertreiben

Meiden:

- Kühle-kalte Nahrungsmittel und Getränke
- Befeuchtende Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Milchprodukte, Zucker, gesüßte Getränke, Marmelade, Fruchtsäfte, Brot
- Südfrüchte
- Rohes Obst und Gemüse, Rohkost
- Saure, adstringierende Nahrungsmittel, das sonst der Wind noch mehr ins Körper innere gezogen wird, wie zum Beispiel: Hühnerfleisch, Vitamin C-Präparate,
- Zitrusfrüchte, Früchtetee
- Südfrüchte wie Ananas, Melone

Stattdessen:

Therapiegeschmack: Süß, scharf, warm, aromatisch

Nahrungsmittel und Kräuter:

- Verdauungsförderende und trocknende Kräuter wie Kümmel, Anis, Fenchelsamen, Oregano, Majoran, Kreuzkümmel, Thymian, Rosmarin, Kardamom, Koriander, Ingwer, Petersilie, Piment, echter Alant, getrocknete Mandarinenschale
- Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Frühlingszwiebel
- Karotten, Kürbis, Fenchel

Tee:

6g frischer Ingwer

6g Rosmarin

6g Lavendel

6g Orangenschalen

9g Kümmel

6g Thymian

3g Süßholz

5.4 Wind-Trockenheit

Ursachen:

Klimaanlage, elektrische Heizung , Wind und Trockenheit dringen in den Körper ein

Häufige Symptome:

Fieber, leichte Kälteabneigung, leichtes Schwitzen, Reizhusten, trockener Husten, trockene Haut, Nase, Mund und Kehle, Halsschmerzen, Heiserkeit

Zunge: Weißer, dünner und trockener Zungenbelag

Puls: Oberflächlich und schnell

Therapie:

Wind-Trockenheit vertreiben, Säfte tonisieren

Meiden:

- Scharfe Gewürze wie Chili, Anis, Sternanis, Curry, Ingwer, Pfeffer, Paprika, Oregano, Piment, Thymian, Zimt, Koriandersamen
- Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Frühlingszwiebel
- Glühwein
- Adstringierende Nahrungsmittel
- Kaffee, Schwarztee

Stattdessen:

Therapiegeschmack: Süß, scharf-kühl zum Vertreiben

Nahrungsmittel und Kräuter:

- Kompott oder Mus mit Birne, Apfel und Ingwer
- Mandeln, Mandelmus
- Karfiol, Spargel, Brokkoli, Tomate, Zucchini, Aubergine, Gurke
- Kochen mit Pfeilwurzel, Kuzu
- Mildes Joghurt, Lassi
- Kräuter wie Eukalyptus, Immergrün, Isländisch Moos, Huflattich, Lungenkraut, Eibischwurzel, Kleine Königskerze, Odermennig, Spitzwegerich, Pfefferminze, Maulbeerblätter, Holunderblüten, Lindenblüten, Käsepappel

Tee:
3g Pfefferminze
6g Maulbeerblätter
3g Immergrün
3g Lungenkraut
3g Süßholz oder etwas Honig

5.5 Wind-Hitze

Ursachen:
Wind-Hitze dringt über die Nase und den Mund in den Körper ein.
Erkältung mit Inkubationszeit, Viren, Bakterien

Häufige Symptome:
Grippe, Angina, Halsschmerz, Husten mit klebrigem gelbem Schleim, welcher schwer auszuhusten ist, Fieber, Niesen, laufende Nase mit leicht gelbem Sekret, Steifigkeit und Schmerzen im Okziputalbereich, leichtes Schwitzen, Durst, leichter Mundgeruch, geschwollene Mandeln

Zunge: Dünner und weißlicher Belag, am Beginn, der später gelb wird, eventuell rote Zungenspitze oder rote Ränder
Puls: Oberflächlich und schnell

Therapie:

Meiden:

- Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Frühlingszwiebel
- Gebratene Speisen
- Fleisch und sonstiges tierisches Eiweiß
- Scharfe Gewürze wie Chili, Anis, Sternanis, Curry, Ingwer, Pfeffer, Paprika, Oregano, Piment, Thymian, Zimt, Koriandersamen
- Glühwein
- Kaffee, Schwarztee

Stattdessen:

Therapiegeschmack: Scharf-kühl um die Oberfläche zu befreien

Nahrungsmittel und Kräuter:

- Sellerie, Kohlrabi, Karfiol, Spargel, Brokkoli, Tomate, Zucchini, Aubergine, Gurke
- Reis
- Kräuter wie Pfefferminze, Hollerblüten, Eukalyptus, Lindenblüten, Maulbeerblätter, Borretsch, weißer Andorn, Immergrün, Odermennig, Spitzwegerich

Tee:

6g Pfefferminze

6g Lindenblüten

6g Hollerblüten

10g Maulbeerblätter

8g Eukalyptus

12g Borretsch

3g Süßholz

5.6 Allgemeine Empfehlung bei Erkältungskrankheiten:

Bei ersten Anzeichen von Krankheitssymptomen ist rasches Handeln gefragt. Je schneller mit richtigen Verfahren behandelt wird, desto schneller kann der äußere pathogene Faktor aus dem Körper vertrieben werden. Akute Erkältungen sollen schnell behandelt werden, während chronische Krankheiten die von einem Mangelsyndrom ausgehen, über längeren Zeitraum therapiert werden müssen

Bei akuten Erkältungskrankheiten soll der Körper entlastet werden, indem man ihm viel Ruhe, Entspannung und Schlaf gönnt. Gekochte Nahrungsmittel, vor allem leichte Kost sollen den Körper entlasten und stärken. Bei akuten Erkältungszuständen ist auch darauf zu achten, dass Fleisch gemieden wird. Es ist auch wichtig während eines Krankheitszustands die Wohnräume immer wieder gut zu lüften.

Nach Abklingen eines grippalen Infekts mit Fieber, soll der Körper noch einige Tage geschont werden. Das Qi kann nun mit Kraftsuppen aufgebaut werden.

In der Praxis ist es üblich, dass die oben genannten Syndrome nicht als einzelne Krankheitsfaktoren auftreten, sondern dass sich die sechs pathogenen Faktoren vermischen und mitunter gleichzeitig auftreten. Deshalb kann aus einer anfänglichen Wind-Kälte-Erkrankung sich nach drei Tagen eine entzündliche Wind-Hitze-Erkrankung mit hohem Fieber entwickeln. Trockenheit kann unter anderem zu Hitze werden, Kälte zu Nässe. Die Tatsache, dass sich jeder äußere pathogene Erreger den subjektiven Veranlagungen des betroffenen Patienten anpasst und sich entsprechend entwickelt, ist äußerst interessant und für die Therapie wertvoll.

Bei jedem Menschen ist der Verlauf bei Erkältungskrankheiten individuell. Bei einigen Personen kommt es bei einer Verkühlung immer zu Halsschmerzen, andere haben lang hartnäckigen anhaltenden Husten, wieder andere bilden große Mengen an Schleim und Nasensekret. Deshalb ist die ständige Beobachtung der Symptome wichtig und die Modifikation der Behandlungsart notwendig!

6. ABWEHRSCHWÄCHE UND STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Täglich wird der Körper mit pathogenen Erregern konfrontiert. Das Immunsystem sorgt dafür, dass diese nicht eindringen und eine Erkältung hervorrufen können. Bei einer Abwehrschwäche jedoch, können Krankheitsfaktoren schneller in den Körper eindringen und eine Krankheit hervorrufen. Verschiedenste Ursachen führen zu einer Schwächung des Immunsystems und lassen somit eine Erkältung schneller entstehen.

Die häufigsten Ursachen für rezidivierende Erkältungskrankheiten sind Milz-Qi-, Lungen-Qi-Mangel oder ein kombiniertes Muster aus beiden. Unsere grundlegende Konstitution, Veranlagung, Stärke und Vitalität ist in unserer Niere gespeichert und kann ebenfalls bei Schwäche eine Infektanfälligkeit zur Folge haben.

Bekömmliche Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, können gut im mittleren Erwärmer aufgespalten werden und sorgen somit für ein starkes Nahrungs-Qi. Herrscht kein Mangelzustand an Qi kann ausreichend Blut für einen guten Schlaf und ein starkes Abwehr-Qi gebildet werden. Ebenso können bestimmte Emotionen unser Immunsystem schwächen, da Qi sich nicht frei entfalten und reibungslos zirkulieren kann.

Es hängt auch von unserer Lebensweise ab, ob im Alltag häufig Stresssituationen herrschen. Wir überarbeiten uns ständig und beim Sport neigen wir dazu uns körperlich zu verausgaben. Unser Körper braucht jedoch auch ausreichend Ruhe, Erholung und Schlaf, um sich regenerieren zu können. In diesen Ruhephasen kann sich wieder Qi aufbauen. Mit Ernährung, Bewegung, Schlaf und einem ausgeglichenen Lebenswandel können wir unsere Abwehrkraft stärken.

Es gibt nun verschiedene Syndrome, die Erkältungsanfälligkeit als Symptom aufweisen. Diese entstehen vor allem aus Qi-Mangel, wobei kombinierte Syndrome nicht selten sind.

6.1 Lungen-Qi-Mangel

Ursachen:

Zu viel Arbeit, berufsbedingt durch vieles Reden, nicht ausgeheilte Erkältungskrankheiten, schwache Konstitution, Alter, chronische Krankheiten der Lunge, denaturierte Nahrungsmittel, zu wenig Bewegung, schlechte Luft, Rauchen, Emotionen wie Trauer, Strahlen- und Elektro-Smog (wie EDV, WLAN, Handy, Schnurlos-Telefon) Umweltverschmutzung, übermäßig langes Sitzen mit nach vorn gebeugter Haltung, wie etwa bei Büroarbeit

Allgemeine Symptome:

Erkältungsanfälligkeit, Immunschwäche, Müdigkeit, Blässe, Erschöpfung, schwache Stimme mit Wortkargheit, Hüsteln, flache Atmung, Kurzatmigkeit bei Belastung, Atemnot bei Anstrengung, kraftlose und leise Stimme, Neigung zu spontanen und kalten Schweißausbrüchen, Nase rinnt ständig, blasse und weißliche Gesichtsfarbe, wenig Appetit, Krankheiten ohne Fieber , fehlende Zukunftsvision

Zunge: Rosa, hell und blass, der Belag ist dünn

Puls: Dünn und leer

Therapie:

Das Lungen-Qi muss gestärkt und tonisiert werden, um auch das Abwehr-Qi zu kräftigen. Die Lunge ist nicht nur im Fütterungszyklus von der Milz abhängig, sie ist auch ihr energetischer Zwilling. Die Mitte muss deshalb tonisiert werden, um eine langfristige Stärkung der Lunge zu bewirken.

Meiden:

- Zu viele Süßigkeiten, Zucker
- Raffinierte Nahrungsmittel, Tiefkühlkost, Mikrowellenkost
- Adstringierende Nahrungsmittel wie Zitrusfrüchte, Südfrüchte
- Kaffee, Schwarztee
- Zu viel essen und spät abends essen, da das Qi erstickt

Stattdessen:

Therapiegeschmack: Süß, thermisch neutrale-warme Nahrungsmittel

Etwas scharfer oder pikanter Geschmack in der Nahrung stärkt die Lunge. Zu viel jedoch schwächt das Lungen-Qi und führt zu Hitze und Trockenheit in der Lunge.

Nahrungsmittel und Kräuter:

- Gemüse wie zum Beispiel Karotten, Kartoffel, Kürbis, Karfiol, Kohlrabi, Rettich, Frühlingszwiebel
- Getreide wie Hafer, Haferflocken, Gerste, Reis, Hirse, Polenta
- Obst wie Datteln, Feigen, Trauben, Marillen, Pfirsiche
- Fleisch wie Rind oder Wachteln
- Fisch wie Thunfisch, Karpfen
- Gewürze und Kräuter wie Ginseng, Radix Astragalus, Ingwer, Thymian

Weitere Nahrungsmittel die das Element Metall stärken: siehe Tabelle 1 und Tabelle 2 im Anhang. Weitere Nahrungsmittel, die das Qi stärken: siehe Tabelle 3 bis Tabelle 7 im Anhang.

Allgemeine Maßnahmen zur Stärkung des Lungen-Qi:

Wichtig ist, dass die Lunge gut belüftet wird. Dies kann man durch Bewegung an der frischen Luft, mit Atemübungen oder auch durch bewusste Körperarbeit erreichen. Bei Lungen-Qi-Mangel muss man jedoch bei Bewegung an der frischen Luft, vor allem bei kaltem, nassem und windigem Wetter aufpassen, damit die Lunge nicht von diesen äußeren pathogenen Faktoren angegriffen wird.

6.2 Milz-Qi-Mangel

Ursachen:

Denaturierte Nahrungsmittel (Mikrowelle, Tiefkühlkost, Fertigprodukte), zu viel Rohkost, kühle-kalte Nahrungsmittel wie Fruchtsäfte, Südfrüchte, bittere und adstringierende Nahrungsmittel, zu viele Süßigkeiten und Milchprodukte, unregelmäßiges Essen, zu viel Essen, spät abends Essen, mangelnde Bewegung

Symptome:

Appetitlosigkeit, chronische Müdigkeit, allgemeine Abwehrschwäche und Infektanfälligkeit, Konzentrationsschwäche, breiiger und formloser Stuhl, Niedergeschlagenheit und Erschöpfungszustände, Schwäche und Kraftlosigkeit der Extremitäten, blasses Gesicht, Heißhunger auf Süßes, Blähungen, Neigung zu Übergewicht, Unverträglichkeit von Vollkornprodukten, frischem Obst und Brot

Zunge: Geschwollen, blass, eventuell mit Zahnabdrücken. Der Belag ist verwurzelt und dünn, bei Ansammlung von Nässe dicker.

Puls: Leer, langsam, dünn und schwach

Therapie:

Die Milz als Quelle für das nachgeburtliche Qi muss stets tonisiert werden, wenn das Qi oder das Blut allgemein gestärkt werden soll.

Meiden:

- Zu viele Süßigkeiten, Zucker
- Raffinierte Nahrungsmittel, Tiefkühlkost, Mikrowellenkost
- Zu viele Milchprodukte
- Rohkost, Salate, Zitrusfrüchte, Südfrüchte
- Bitter, kalte Nahrungsmittel
- Frisches Brot, Frischkornbrei, Getreide im ganzen Korn
- Nüsse, wenn der Stuhl sehr weich ist
- Kaffee, Schwarztee, Grüntee
- Zuviel essen und spät abends essen, da das Qi erstickt

Stattdessen:

Therapiegeschmack: Süß, neutral-erwärmend die Thermik

Der süße Geschmack des Erdelements sollte im Vordergrund zur Stärkung der Mitte stehen. Speisen mit leicht pikantem Geschmack am Abend gegessen, stärken die Milz.

Nahrungsmittel und Kräuter:

- Gemüse wie zum Beispiel Karotten, Kartoffel, Kürbis, Süßkartoffel
- Getreide wie Gerste, Reis, Hirse, Polenta
- Obst wie Datteln, Feigen, Trauben, Marillen, Pfirsich
- Fleisch wie Rind, Huhn, Wild, Wachtel
- Fisch wie Zander, Lachs
- Gewürze die die Verdauungsfunktion im mittleren Erwärmer fördern wie Fenchel, Kümmel, Koriandersamen, Anis
- Feuchtigkeitsumwandelnde und trocknende Kräuter wie Thymian, Majoran, Lorbeerblatt, Rosmarin, Kardamom und Bohnenkraut
- Kräuter und Gewürze wie Radix Astragalus, Ingwer, Mandarinenschale, Ginseng

Weitere Nahrungsmittel die das Element Erde stärken: siehe Tabelle 1 und Tabelle 2 im Anhang. Weitere Nahrungsmittel, die das Qi stärken: siehe Tabelle 3 bis Tabelle 7 im Anhang.

Allgemeine Maßnahmen zur Stärkung des Milz-Qi:
Für die Milz ist das regelmäßige Essen und Kochen, sowie die regelmäßige Bewegung, um das Qi zu stärken und zirkulieren zu lassen, von großer Bedeutung.

6.3 Kombiniertes Muster von Lungen- und Milz-Qi-Mangel

Ursachen:
Die Ursachen dieses kombinierten Syndroms siehe im Kapitel 6.1 und 6.2 unter Milz-Qi-Mangel und Lungen-Qi-Mangel

Symptome:
Rezidivierende Erkältungen, Infektanfälligkeit, Allergien, ständiges Kränkeln, Kälteabneigung, Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Mattigkeit, blasse Gesichtsfarbe, Appetitmangel, leicht aufgeblähter Bauch nach dem Essen, schwache Gliedmaßen, weiche Stühle, Neigung zu Übergewicht, leichte Kurzatmigkeit, leichter Husten, schwache Stimme, spontanes Schwitzen tagsüber, Redeunlust

Zunge: Blass
Puls: Leer, schwach

Therapie:
Das Lungen-Qi und Milz-Qi muss gestärkt werden. Wird das Milz-Qi tonisiert, wird automatisch das Lungen-Qi gestärkt. Die Therapieprinzipien siehe Kapitel 6.1 und 6.2 unter Therapie und allgemeine Maßnahmen von Milz-Qi- und Lungen-Qi-Mangel.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass bei Schwäche des einen Organs, es häufig zur Schwäche des anderen Organs kommt. Eine nährstoffarme Ernährung durch denaturierte Nahrungsmittel schwächt die Milz und damit auch die Lunge, da sie nicht genügend Nahrungs-Qi erhält und letzten Endes auch nur unzureichend Abwehr-Qi produziert.

Umgekehrt schwächen oberflächliche Atmung, schlechte Körperhaltung und mangelnde körperliche Bewegung das Lungen-Qi. Es wird nicht genügend Luft aufgenommen und deshalb steht nicht genügend Qi aus der Lunge zur Verfügung um Wahres Qi bilden zu können. Da sowohl die Milz als auch die Lunge an der Bildung von Qi beteiligt sind, beeinflussen sie einander in Gesundheit und Krankheit.

Wie bereits in den vorherigen Kapiteln erklärt, sind für eine gute Abwehrkraft drei Energiesysteme verantwortlich. In erster Linie muss das Milz-Qi stark genug sein, um aus der aufgenommenen Nahrung Nahrungs-Qi extrahieren zu können. Dieses ist die Grundlage zur Bildung von Qi und Blut. Zweitens ist das Lungen-Qi für die Bildung, Kontrolle und Verteilung des Abwehr-Qi verantwortlich. Das dritte Energiesystem ist das Ursprungs-Qi aus der Essenz der Niere, welches maßgeblich daran beteiligt ist, das Abwehr-Qi zu bilden.

Aber auch unsere Emotionalität muss gefestigt werden, damit nicht Emotionen das Qi blockieren und dessen Zirkulation beeinflussen kann. Mit Hilfe von verschiedenen Formen der Körperarbeit oder auch einer Gesprächstherapie können wir unsere Seele und somit die Emotionen stärken.

Was in unserer Gesellschaft oft vergessen und auch gar nicht wahr oder ernst genommen wird, ist die Tatsache auf unseren Körper zu hören. Durch Beruf, Kinder, Haushalt oder Sport sind wir mit so vielen Dingen beschäftigt, dass wir oft erste Anzeichen einer Überforderung unseres Körpers übersehen oder gekonnt ignorieren. Körper und Geist brauchen auch Ruhephasen, Erholung und Entspannung, um sich regenerieren zu können und fit für den Alltag zu bleiben. Wir müssen unserem Körper Erholung, Ruhe und Schlaf gönnen, damit das Qi sich aufbauen und in weiterer Folge unsere Abwehrkraft stärken kann.

6.4 Stärkung der Abwehrkräfte entsprechend den Jahreszeiten

Beim Wechsel der einzelnen Jahreszeiten findet die Übergangszeit (Dojo) statt. Also zwischen Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Sie dauert 18 Tage und wird vom Element Erde kontrolliert. Dojo ist jene Zeit, in der man den Körper für die nächste Jahreszeit fit machen soll. Zur Stärkung der Abwehrkraft soll vor allem die Dojo Zeit zwischen Sommer und Herbst, als auch zwischen Winter und Frühling genutzt werden.

Während der kalten Herbst- und Wintermonate, wie auch im Frühling treten vermehrt Erkältungskrankheiten auf. Die körpereigene Konstitution und Abwehrkraft sowie unsere Ernährung sind ausschlaggebend für unsere Gesundheit. Eine, den Jahreszeiten entsprechende und der eigenen Konstitution angepasste Ernährung hilft das Immunsystem zu stärken. Als Grundlage für eine gute funktionierende Abwehrkraft muss der mittlere Erwärmer tonisiert werden, der wiederum das Lungen-Qi und das Abwehr-Qi stärkt, um sich besser vor äußeren pathogenen Erregern schützen zu können.

Durch einen frühzeitigen Beginn mit einer wärmenden, süßen und leicht pikanten Ernährung bereits in der Übergangszeit zwischen Sommer und Herbst kann man das Lungen-Qi tonisieren. Ingwertee mit Honig ist hier das beste Getränk um seine Abwehrkräfte zu stärken. Die Dojo-Zeit zwischen Sommer und Herbst vom findet vom 29. Juli-17. August statt.

Die Übergangszeit zwischen Winter und Frühling findet vom 18.Jänner bis 13. Februar statt. In dieser Zeit sollen die Abwehrkräfte für den Frühling gestärkt werden. Frühling ist jene Phase des Wetterübergangs, wo sich Kälte und Wärme vermischen und Wind vermehrt auftritt. Deshalb kann es auch in diesem Zeitraum leichter zu Erkältungen, Atemwegsproblemen oder grippalen Infekten kommen. Das Lungen- und das Milz-Qi sollen auch weiterhin mit süß-warmen Speisen und Getränken gestärkt werden. Um die Hitze des Winters auszuleiten, sollte man auch auf erfrischende Nahrungsmitttel nicht vergessen. Daher ist der Frühling die geeignetste Jahreszeit für eine Fastenkur.

7. ZUSAMMENFASSUNG

Vor Erkältungskrankheiten ist niemand gefeit. Für eine starke Abwehrkraft gegenüber äußeren pathogenen Faktoren sorgt unser Immunsystem. Dieses besteht aus drei Ebenen:

- Niere
- Lunge
- Milz

Die Niere speichert die Nieren-Essenz. Diese wird einerseits vererbt, andererseits durch die Ernährung beeinflusst. In der Niere ist unsere grundlegende Konstitution, Stärke und Vitalität verankert. Die Stärke unserer Abwehrkraft hängt somit auch von der Stärke der Niere ab, da das Abwehr-Qi seine Kraft aus ihr bezieht. Die Lunge produziert mit Hilfe der Niere das Abwehr-Qi, welches unter der Körperoberfläche verteilt wird. Es dient als Schutz gegenüber äußeren pathogenen Faktoren und wärmt den Körper. Die Milz extrahiert aufgenommene Nahrungsmittel und Getränke und transportiert das gewonnene Nahrungs-Qi in den Körper. Nahrungs-Qi ist die Grundlage zur Bildung von Qi und Blut. Ist die Milz schwach und leidet unter einem Mangel, wird die Lunge in weiterer Folge auch geschwächt.

Nicht nur unsere angeborene Konstitution ist für die Stärke unseres Immunsystems verantwortlich. Auch Emotionen oder unsere oftmals hektische Lebensweise können unsere Abwehrkraft schwächen. Rezidivierende Erkältungskrankheiten entstehen aus einem Qi-Mangel. Typisch sind Milz-Qi-Mangel, Lungen-Qi-Mangel oder einer Kombination aus beiden.

Für die Stärke unserer Abwehrkraft ist es wichtig auf eine Qi-tonisierende Ernährung und regelmäßige Bewegung zu achten. Dem Körper sollte man auch Ruhe und Erholung gönnen, um das Qi optimal zu stärken und Erkältungskrankheiten entgegenzuwirken.

Vor Erkältungen, die vor allem in der kalten Jahreszeit auftreten, ist jedoch kein Mensch geschützt. Wenn dies der Fall ist, können wir mit einer speziellen Diätik, je nach Art des eingedrungenen pathogenen Faktors, die Genesung unterstützen.

8. ANHANG
Fünf-Elemente-Nahrungsmitteltabelle

Die 5-Elemente-Tabelle
Thermik und Geschmack von Lebensmitteln

ELEMENT	HEISS	WARM	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT
HOLZ sauer bewahrt die Säfte zieht zusammen		**Fleisch:** Huhn **Getränke:** Kirschsaft **Getreide:** Grünkern **Gewürze:** Essig Petersilie Dille **Obst:** Granatapfel Kumquat Zwetschke	**Getränke:** Hagebuttentee **Getreide:** Bulgur Couscous Dinkel **Obst:** Brombeere Himbeere Marille Litschi **Sonstiges:** Germ/Hefe Backpulver Semmelbrösel	**Fleisch:** Ente **Gemüse:** Kapuziner- kresse Sauerkraut Sprossen Sojasprossen Sauerampfer Essiggurke **Getränke:** Brottrunk Champagner Hibiskustee Malventee Melissentee Prosecco Sekt Weißwein Weizenbier Most **Getreide:** Weizen **Milch-** **produkte:** Dickmilch Frischkäse Kefir Buttermilch Topfen Sauermilch Sauerrahm **Obst:** Apfel, sauer Clementine Mandarine Erdbeere Heidelbeere Johannisbeere Kirsche, sauer Orange Preiselbeere Stachelbeere Mango Karambole Pfirsich Sanddorn Schlehe Weichsel Mirabelle	**Gemüse:** Mungbohnensprossen Tomate **Getreide:** Weizenkleie Weizen gekeimt **Milchprodukte:** Joghurt **Obst:** Ananas Kiwi Rhabarber Zitrone
FEUER bitter trocknet aus leitet nach unten regt die Trans- formation an	**Fleisch:** Hammel Lamm Schaf Ziege Fleisch, alle Sorten gegrillt **Getränke:** Bitterlikör Cognac Glühwein	**Gemüse:** Kohlsprossen **Getränke:** Getreidekaffee Kaffee Rotwein **Gewürze/** **Kräuter:** Basilikum *f* Bockshorn- kleesamen Bohnenkraut *f* Beifuß Curry Wermut Kurkuma (Gelbwurz) Tomatenmark Oregano *f* Paprikapulver Rosmarin *f* Thymian *f* Wacholder- beere Ysop **Milch-** **produkte:** Schafkäse Ziegenkäse Ziegenmilch Schafmilch **Sonstiges:** Mohn Kakao	**Gemüse:** Brennessel Eisbergsalat Endiviensalat Vogerlsalat Rote Rüben Olive Kapern **Getränke:** Bancha-Tee Pu-Ehr-Tee Schwarzer Tee **Getreide:** Amaranth Quinoa Roggen Kascha **Sonstiges:** Zitronenschale Orangenschale Schafgarbe Kamille	**Gemüse:** Artischocke Chicorée Kopfsalat Löwenzahn Pastinake Radicchio Rucola **Getränke:** Altbier Grüner Tee Pils Wasser, heiss **Getreide:** Buchweizen **Kräuter:** Salbei *f* Kerbel Löwenzahn Hopfen **Obst:** Holunderbeere Grapefruit Quitte	**Getränke:** Enziantee Frauenmanteltee Klettenwurzeltee Löwenzahnwurzeltee
ERDE süß nährt befeuchtet entspannt baut Qi auf verteilt	**Gewürze/Kräuter:** Zimtrinde Zimtpulver	**Gemüse:** Fenchel Kürbis Süßkartoffel Zwiebel, ge- braten Kastanie (Maroni) Petersilien- wurzel Lotuswurzel **Getränke:** Fencheltee Honigwein Likör Portwein **Getreide:** Süßreis Sago Tapioka **Obst:** Marille *g* Kirsche, süß Korinthe Rosine Sultanine Pfirsich Litschi **Speiseöle:** Kürbiskernöl Rapsöl Sojaöl Walnußöl **Sonstiges:** Pesto Orangeat Borretsch Weißdorn Marzipan	**Fleisch:** Kalb Rind Leber **Gemüse:** Fisolen Erbse *f* Karotte Kartoffel Kohlrabi Kürbis Rotkraut Rüben Weißkraut Kohl (Wirsing) Austernpilz Shiitakepilz Waldpilz Yamswurzel Steckrübe Topinambur Maiskolben **Gewürze:** Safran Vanille Süßholz Hirtentäschel **Nüsse:** Haselnuß Kürbiskern Mandel Pistazie Sesam Sonnenblu- menkerne **Obst:** Datteln *g* Feige *f/g* Zwetschke *g* Dörrpflaume	**Gemüse:** Melanzani Karfiol Brokkoli Chinakohl Mangold Paprika Schwarzwurzel Sellerie/Zeller Stangensellerie Spargel Spinat Champignon Zucchini **Getränke:** Apfelsaft Birnensaft Gemüsesaft Sojamilch **Kräuter:** Estragon *f* Kamille Orangenblüten Lindenblüten Holunderblüte **Obst:** Apfel, süß Banane Birne Weintraube rot/ weiss Marille Pfirsich Maulbeere **Speiseöle:** Leinöl Olivenöl Sesamöl Sonnenblu- menöl Weizenkeimöl Distelöl	**Gemüse:** Gurke **Obst:** Honigmelone Kaki Mango Papaya Wassermelone Avocado **Süßmittel:** Zucker, weiss

Tabelle 1: Fünf-Elemente-Nahrungsmitteltabelle 1

Quelle: essen:z, Ernährung und Beratung, gefunden im WWW unter

URLhttp://www.essenz.at/fileadmin/dokumente/lebensmitteltabelle_essenz.pdf

Fünf-Elemente-Nahrungsmitteltabelle

Die 5-Elemente-Tabelle
Thermik und Geschmack von Lebensmitteln

ELEMENT	HEISS	WARM		NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT
ERDE		**Nüsse:** Erdnuss Kokosraspel Pinienkern Walnuss Pistazie **Gewürze:** Fenchelsamen Anissamen		**Getreide:** Polenta Cornflakes **Getränke:** Süßholztee Traubensaft rot/weiss Maishaartee Malzbier Kuhmilch **Süßmittel:** Honig Malz (alle Sorten) Melasse Zucker, braun **Sonstiges:** Ei Butter/Ghee Käse Kokosmilch Erdnußöl Schlagobers	**Getreide:** Gerste Hirse **Nüsse/ Samen:** Cashew Sonnenblumenkerne Kürbiskerne Sesam **Süßmittel:** Sirup (alle Sorten) **Sonstiges:** Tofu Kuzu Pfeilwurzelmehl Seitan	
METALL scharf löst Stagnation leitet nach oben bewegt	**Fleisch:** Hirsch **Getränke:** Alkohol hochprozentig Yogi-Tee Korn Whiskey Wodka Rum **Gewürze:** Cayennepfeffer Chilipulver Ingwer ***g*** Knoblauch Pfeffer Piment **Milchprodukte:** Schimmelkäse	**Fleisch:** Fasan Rebhuhn Reh Wildhase Wildschwein **Gemüse:** Frühlingszwiebel Porree (Lauch) Kren Zwiebel, roh **Getränke:** Reiswein (Sake) Yasmintee **Getreide:** Hafer **Milchprodukte:** Quargel Münsterkäse Käse würzig	**Gewürze:** Basilikum ***g*** Beifuß ***g*** Bohnenkraut ***g*** Cumin Dill ***f/g*** Estragon ***g*** Ingwer ***f*** Kardamom Koriander ***f*** Koriandersamen Kümmel Liebstöckl ***f/g*** Lorbeer Majoran ***f/g*** Masala Muskat Nelke Oregano ***g*** Rosmarin ***g*** Rosa Pfefferbeeren Schnittlauch ***f/g*** Senfsamen Sternanis Thymian ***g*** Szechuanpfeffer Zitronengras	**Fleisch:** Gans Kaninchen, wild Pute/Truthahn Wachtel Taube **Gemüse:** Rettich, schwarz Bärlauch **Getreide:** Reis	**Fleisch:** Kaninchen, Zucht **Gemüse:** Kresse Radieschen Radieschensprossen Rettich, weiß **Getränke:** Pfefferminztee **Gewürze:** Salbei ***g*** Minze ***f***	
WASSER salzig weicht auf festigt die Knochen löst Stagnation leitet nach unten		**Fisch:** Aal Garnele (Shrimps, Crevette) Hummer Kabeljau Languste Sardelle Scholle Thunfisch Fisch, geräuchert Sardine Hering **Fleisch/Wurst:** Salami Schinken roh/gekocht Fleisch, gepökelt Fleisch, geräuchert Fleisch, gesalzen und luftgetrocknet **Milchprodukte:** Parmesankäse		**Fisch:** Barsch Forelle Heilbutt Karpfen Lachs **Fleisch/Wurst:** Schwein **Hülsenfrüchte:** Adukibohne Erbse ***g*** Linse Saubohne Sojabohne gelb/schwarz **Sonstiges:** Miso	**Hülsenfrüchte:** Kichererbse Mungbohne **Meeresfrüchte:** Auster Tintenfisch (Calamari) Miesmuscheln **Sonstiges:** Mu-Erh-Pilz Umeboshi-Pflaume	**Getränke:** Mineralwasser Wasser, kalt **Gewürze:** Sojasauce (Tamari, Shoyu) (Meer)Salz **Meeresalgen:** Hijiki, Kombu Wakame, Nori Seetang **Meeresfrüchte:** Kaviar Krabbe Krebs **Sonstiges:** Agar-Agar

Tabelle 2: Fünf-Elemente-Nahrungsmitteltabelle 2

Quelle: essen:z, Ernährung und Beratung, gefunden im WWW unter URLhttp://www.essenz.at/fileadmin/dokumente/lebensmitteltabelle_essenz.pdf

Qi tonisierende Nahrungsmittel Teil 1

	Qi tonisieren			
	Wirkungspriorität 1			
266	Ahornsirup	neutral	süss	Milz, Lunge, Magen, Leber
26	Amaranth	kühl	süss, bitter	Niere, Gedärme, Milz, Lunge
120	Ananas	kühl	süss, sauer	Magen, Milz
161	Arame	kühl	salzig, süss	Milz, Niere, Lunge, Gedärme, Magen, Leber
174	Austernpilze	neutral	süss	Milz, Leber, Magen
50	Azukibohne	neutral	süss, sauer	Niere, Gedärme Milz, Herz, Leber
125	Banane	kühl	süss	Milz, Magen, Gedärme, Herz
182	Baumnuss	warm	süss, bitter	Niere, Herz, Lunge, Gedärme
267	Birnendicksaft	neutral	süss, sauer	Lunge, Milz, Magen
69	Bohnen, grün	neutral	süss	Milz, Niere, Herz
27	Buchweizen	neutral	süss, bitter	Milz, Magen, Gedärme, Herz
129	Datteln	warm	süss	Milz, Lunge
28	Dinkel	neutral	süss	Magen, Milz, Gedärme, Leber, Herz
245	Egli	neutral	süss	Milz, Leber, Niere, Magen
70	Erbsen, frisch	neutral	süss	Milz, Magen, Leber, Niere
130	Erdbeere	kühl	süss, sauer	Leber, Milz, Niere, Lunge
184	Erdnuss	neutral	süss	Milz, Magen, Lunge, Gedärme

Tabelle 3: Qi tonisierende Nahrungsmittel 1

Quelle: Von Blarer Zalokar Ulrike et al- Praxisbuch INDEX Nahrungsmittel und Chinesische Medizin, 1.Auflage, 2009, Bacopa Verlag

Qi tonisierende Nahrungsmittel Teil 2

131	Feige	frisch: neutral, getrocknet: warm	süss	Gedärme, Milz, Lunge
71	Fenchel	warm	süss, scharf	Milz, Magen, Leber, Niere
214	Feta (Schaf, Ziege)	neutral	süss, sauer	Lunge, Gedärme, Milz, Magen, Herz, Niere, Leber
246	Forelle	warm	süss	Milz, Magen, Niere, Lunge
72	Frühlingszwiebel	warm	roh: scharf, gekocht: süss, scharf	Lunge, Magen
247	Garnelen, Langusten	warm	süss, salzig	Niere, Leber
29	Gerste	kühl	süss, salzig	Milz, Magen, Gedärme, Blase
31	Gerste, gekeimt und gedarrt	kühl	süss, scharf	Magen, Milz, Niere, Gedärme
32	Grünkern	warm	süss, sauer	Leber, Milz, Herz
33	Hafer	neutral	süss, bitter	Milz, Magen, Herz, Lunge, Gedärme, Niere
185	Haselnuss	neutral	süss	Milz, Magen, Niere, Leber
248	Hering	neutral	süss	Milz, Magen, Lunge, Herz, Niere, Leber
135	Himbeere	neutral	süss, sauer	Leber, Niere, Milz
35	Hirse	kühl	süss, salzig	Milz, Magen, Niere
268	Honig	neutral	süss	Milz, Lunge, Magen, Gedärme, Leber
229	Hühnerfleisch	Henne: neutral Poulet, Jung-hähne: warm	süss	Milz, Niere, Leber, Herz, Magen
230	Hühnerleber	neutral	süss, bitter	Leber, Niere, Milz
216	Joghurt (Schaf)	neutral	süss, sauer	Lunge, Gedärme, Herz, Magen
249	Kabeljau, Dorsch	neutral	süss	Leber, Milz, Niere
231	Kaninchenfleisch	kühl	süss	Magen, Milz, Gedärme
232	Kaninchenleber	kühl	süss, bitter, salzig	Leber, Milz, Niere
74	Karotte	neutral	süss	Milz, Magen, Leber, Lunge, Gedärme, Niere
250	Karpfen	neutral	süss	Milz, Niere, Lunge, Magen, Leber
75	Kartoffel	neutral	süss	Milz, Magen
217	Käse (Kuh)	neutral	süss, sauer, salzig	Lunge, Milz
218	Käse (Schaf-, Ziege)	warm	süss, salzig, scharf	Milz, Lunge, Herz, Niere, Leber, Gedärme
54	Kichererbsen	neutral	süss	Milz, Leber, Niere, Herz, Gedärme
81	Kohl, Rosenkohl	warm	süss, bitter	Milz, Magen, Leber, Herz, Gedärme
82	Kohl, Rotkohl	neutral, warm	süss, scharf	Magen, Milz, Dickdarm
85	Kohl, Wirz	neutral, warm	süss, scharf	Magen, Milz, Dickdarm, Leber
167	Kombu	kühl	salzig	Leber, Milz, Niere, Magen, Lunge, Gedärme
88	Kürbis, Winterkürbisarten	warm	süss	Milz, Magen, Lunge, Leber, Niere, Gedärme

Tabelle 4: Qi tonisierende Nahrungsmittel 2

Quelle: Von Blarer Zalokar Ulrike et al- Praxisbuch INDEX Nahrungsmittel und Chinesische Medizin, 1.Auflage, 2009, Bacopa Verlag

Qi tonisierende Nahrungsmittel Teil 3

187	Kürbiskerne	neutral	süss, scharf, bitter	Blase, Niere, Milz, Gedärme, Leber
251	Lachs	neutral	süss	Leber, Milz, Niere
233	Lammfleisch, Ziegenfleisch	warm	süss	Milz, Magen, Niere, Leber
58	Linsen	neutral	süss	Niere, Milz, Herz, Gedärme
36	Mais, Getreide	neutral	süss	Magen, Milz, Niere, Herz, Gedärme
91	Mais, Zuckermais	neutral	süss	Magen, Milz, Niere, Gedärme
204	Maiskeimöl	neutral	süss	Niere, Herz, Milz, Lunge, Gedärme
253	Makrele	neutral	süss	Milz, Magen, Herz, Niere, Leber
269	Malz	warm	süss	Milz, Lunge, Magen
142	Mandarine	neutral	süss, sauer	Magen, Lunge
191	Marroni	warm	süss	Milz, Magen, Niere
219	Milch (Kuh)	neutral	süss	Lunge, Magen, Herz, Gedärme, Niere
220	Milch (Mensch-Mutter-milch)	kühl, neutral, warm	süss	alle Funktionskreise
221	Milch (Schaf)	neutral	süss	Lunge, Magen, Herz, Niere
222	Milch (Ziege)	warm	süss	Lunge, Milz, Magen, Herz, Niere, Gedärme
147	Papaya	Fruchtfleisch: neutral, Samen: warm	Fruchtfleisch: süss, bitter, Samen: scharf	Magen, Leber, Milz, Gedärme
92	Pastinake	neutral	süss, scharf	Milz, Magen, Lunge, Gedärme, Niere, Leber, Gallenblase
93	Peperoni, gelb, rot, grün	kühl	süss, bitter, scharf	Milz, Magen, Dickdarm, Herz
234	Pferdefleisch	warm	süss	Milz, Leber, Niere
255	Plattfische	neutral	süss	Milz, Niere, Leber
231	Poulet, Junghähne	warm	süss	Milz, Niere, Leber, Herz, Magen
37	Quinoa	neutral	süss, sauer	Niere, Perikard, Milz
38	Reis, Basmati, Vollkorn	neutral	süss	Milz, Magen
39	Reis, Langkorn, Vollkorn	neutral	süss	Milz, Magen
40	Reis, Rundkorn, Vollkorn	neutral	süss	Milz, Magen, Gedärme
41	Reis, Süssreis, Mochi, Vollkorn	warm	süss	Milz, Magen, Niere, Lunge
42	Reis, Wildreis	neutral	süss, bitter	Niere, Blase
235	Rinderleber	neutral	süss, bitter	Leber, Milz, Herz, Niere
236	Rindfleisch	warm	süss	Milz, Magen, Niere
256	Sardelle	Konserve: warm, frisch: neutral	salzig, süss	Milz, Magen, Leber
257	Sardine	neutral	süss	Milz, Magen, Herz, Niere, Leber
108	Sauerkraut, roh	neutral	sauer, süss	Milz, Magen, Gedärme, Dreifacherwärmer
237	Schweinefleisch	neutral	süss, salzig	Niere, Leber, Milz, Lunge, Herz
259	Seelachs	neutral	süss	Leber, Milz, Niere

Tabelle 5: Qi tonisierende Nahrungsmittel 3

Quelle: Von Blarer Zalokar Ulrike et al- Praxisbuch INDEX Nahrungsmittel und Chinesische Medizin, 1.Auflage, 2009, Bacopa Verlag

Qi tonisierende Nahrungsmittel Teil 4

55	Kichererbsen, gekeimt	kühl	süss, bitter	Magen, Milz, Leber, Gedärme
56	Kidney Bohnen	neutral	süss	Niere, Milz, Leber, Gedärme
140	Kirsche	warm	süss, sauer	Milz, Leber, Niere
76	Kohl, Blumenkohl	kühl	süss, scharf	Lunge, Magen, Milz, Gedärme
77	Kohl, Brokkoli	kühl	süss, scharf, bitter	Leber. Lunge, Milz, Gedärme
78	Kohl, Chinakohl	neutral, kühl	süss, scharf	Magen, Gedärme, Lunge, Niere
79	Kohl, Federkohl	warm	süss, bitter, scharf	Lunge, Magen, Gedärme, Leber
80	Kohl, Pak-Choi	warm	scharf	Lunge, Magen, Milz
83	Kohl, Weisskohl	neutral	süss, scharf	Magen, Gedärme
86	Kohlrabi	neutral	scharf, süss, bitter	Leber, Magen, Milz
282	Kokosmilch	neutral	süss	Niere, Magen, Blase
186	Kokosnussfleisch	neutral	süss	Niere, Milz, Leber
201	Kürbiskernöl	neutral	süss	Blase, Niere, Milz, Leber
283	Kuzu	kühl	süss	Milz, Magen, Gedärme
202	Leinöl	neutral	süss	Herz, Gedärme, Milz, Lunge
188	Leinsamen	neutral	süss	Gedärme, Magen, Niere, Lunge
57	Lima Bohne	neutral	süss	Leber, Lunge, Gedärme
59	Linsen, gekeimt	kühl	süss, scharf, bitter, salzig, sauer	Milz, Herz, Herzkreislauf, Niere, Leber, Gedärme
190	Mandeln	neutral	süss, bitter	Lunge, Gedärme, Magen, Milz, Herz
143	Mango	kühl	süss, sauer	Magen, Lunge, Leber
270	Melasse, schwarz	warm	süss, bitter	Leber, Milz, Niere, Herz, Lunge
254	Miesmuscheln	kühl	salzig	Niere, Leber
284	Miso	neutral	salzig	Milz, Magen, Gedärme, Leber, Niere
61	Mungbohnen-Sprossen	kühl	süss	Dreifacherwärmer, Gedärme, Herz, Leber, Magen, Milz
169	Nori	kühl	salzig, süss	Milz, Lunge, Niere, Gedärme, Magen, Leber
285	Olive, grün	neutral	bitter, sauer, süss	Gallenblase, Milz, Herz, Lunge
205	Olivenöl, natives (kaltgepresst)	neutral	süss	Niere, Leber, Gallenblase, Herz, Milz, Magen, Gedärme
149	Pfirsich	warm	süss, sauer	Magen, Gedärme, Lunge, Herz
94	Radieschen, Rettich weiss	kühl	scharf, süss	Lunge, Magen
225	Rahm	neutral	süss	Milz, Lunge, Niere, Leber, Gedärme
96	Rande	neutral	süss, bitter	Herz, Leber, Milz, Magen, Gedärme
43	Roggen	neutral	süss, bitter	Leber, Gallenblase, Milz, Gedärme
151	Rosinen	neutral	süss, sauer	Leber, Milz, Lunge, Niere
97	Salat, Brunnenkresse	kühl	scharf, bitter	Lunge, Niere, Milz, Leber
99	Salat, Brüsseler	kühl	süss, bitter	Leber, Gallenblase, Milz

Tabelle 6: Qi tonisierende Nahrungsmittel 4

Quelle: Von Blarer Zalokar Ulrike et al- Praxisbuch INDEX Nahrungsmittel und Chinesische Medizin, 1.Auflage, 2009, Bacopa Verlag

Qi tonisierende Nahrungsmittel Teil 5

102	Salat, Endivie glatt und gekraust	kühl	bitter, süss	Leber, Herz
104	Salat, Kopfsalat	kühl	süss, bitter	Gedärme, Magen, Herz
107	Salat, Zuckerhut	kühl	bitter, süss	Herz, Milz, Leber
152	Sanddorn	kalt	sauer	Leber, Lunge, Gedärme, Niere
290	Schwarztee	warm	bitter	Magen, Blase, Gedärme, Niere
109	Schwarzwurzel	kühl	süss, bitter	Milz, Leber
195	Sesam	neutral	süss	Niere, Leber, Lunge, Herz, Milz, Gedärme
208	Sesamöl	neutral	süss	Niere, Leber, Milz, Herz, Gedärme, Lunge
291	Sojamilch	kühl	süss	Lunge, Milz, Magen, Niere, Leber
210	Sojaöl	neutral	süss	Niere, Leber, Milz, Herz, Gedärme
112	Spinat	kühl	bitter, süss	Leber, Dickdarm, Niere, Milz, Herz
113	Stangensellerie	kühl	süss, scharf	Leber, Milz, Magen
179	Steinpilz	neutral	süss	Milz, Magen, Niere
293	Tamari	neutral	salzig	Milz, Magen, Gedärme, Nieren, Leber, Herz
261	Tintenfisch	kühl	salzig, süss	Leber, Niere
295	Tofu	kühl	süss	Magen, Milz, Lunge, Niere, Gedärme
154	Weintraube	neutral	süss, sauer	Leber, Milz, Lunge, Niere
44	Weizen	kühl	süss	Herz, Milz, Niere, Leber
155	Zitrone	kühl	sauer	Leber, Lunge, Magen, Gedärme, Gallenblase, Milz, Niere
	Wirkungspriorität 3			
160	Agar-Agar	kühl	süss, salzig	Lunge, Gedärme, Magen, Milz, Leber, Niere, Blase
274	Bier	kühl	bitter, süss	Leber, Niere, Herz, Milz
228	Entenfleisch	kühl	süss, salzig	Lunge, Niere, Magen, Leber, Blase
278	Grüntee	kühl	bitter	Niere, Blase, Magen, Gedärme
176	Judasohr	kühl	süss	Lunge, Magen, Gedärme
286	Olive, schwarz	neutral	bitter, süss, sauer	Herz, Lunge, Gallenblase, Milz
224	Quark, Frischkäse (Kuh)	kühl	sauer, süss	Lunge, Gedärme, Milz, Magen
100	Salat, Cicorino rosso/verde	kühl	bitter, süss	Herz, Milz, Leber
288	Salz	kalt	salzig	Magen, Nieren, Gedärme

Tabelle 7: Qi tonisierende Nahrungsmittel 5

Quelle: Von Blarer Zalokar Ulrike et al- Praxisbuch INDEX Nahrungsmittel und Chinesische Medizin, 1.Auflage, 2009, Bacopa Verlag

9. QUELLENANGABE

Focks Claudia, Hillenbrand Norman- Leitfaden Chinesische Medizin, 5. Auflage, Juni 2006, Elsevier Urban & Fischer Verlag

essen:z, Ernährung und Beratung, gefunden im WWW unter URL http://www.essenz.at/fileadmin/dokumente/lebensmitteltabelle_essenz.pdf

Jakoby Bengt- Gesünder leben mit den fünf Elementen, 5. Auflage, 2008, Herder Verlag

Kaptchuk Ted J.- Das große Buch der chinesischen Medizin, 4. Auflage, September 2009, Fischer Verlag

Kastner Jörg- Propädeutik der Chinesischen Medizin, 2. Auflage, 2003, Hippokrates Verlag

Lorenz Claudia- Skripte: 5 Elemente Ernährungsausbildung, Jahrgang 2009-2010

Maciocia Giovanni- Grundlagen der chinesischen Medizin, 2. Auflage, 2008, Elsevier Urban & Fischer Verlag

Temelie Barbara- Das Fünf Elemente Kochbuch, 30. Auflage, 2009, Joy Verlag

Von Blarer Zalokar Ulrike et al- Praxisbuch INDEX Nahrungsmittel und Chinesische Medizin, 1.Auflage, 2009, Bacopa Verlag

Puntigam Michael- Erkältungskrankheiten aus Sicht der TCM, gefunden im WWW unter URL http://www.tcmberatung.at/tcmerkaeltung.pdf

Ehrenwörtliche Erklärung zur Abschlussarbeit

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass:

1) ich meine Abschlussarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe;
2) ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur/ Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an entsprechender Stelle gekennzeichnet habe;
3) ich meine Studien- beziehungsweise Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

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

Linz, am 19.November 2010

Ort, Datum

Unterschrift