

Bacopa-Bildungszentrum  
Schiedelberg  
Ausbildung zur  
Fünf-Elemente-Ernährungsberaterin 2004/2005

1. September 2005

## **Fachbereichsarbeit aus chinesischer Diätetik**

# **BEDEUTUNG, DISHARMONIEN UND THERAPIEFORMEN DES METALLELEMENTES UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DER CHINESISCHEN DIÄTETIK**

Ausbildungsleiterin/Betreuerin: **Claudia Schauer**

eingereicht von: **Klaudia Rainer**

# INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS .....	1
0 Fragestellung der vorliegenden Arbeit .....	4
0.1 Warum habe ich mich für das Metall-Element entschieden? .....	4
1 Einführung in die Thematik .....	5
1.1 Die Bedeutung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in der gegenwärtigen Heilkunde.....	5
1.2 Grundsätzliches zur TCM.....	5
1.2.1 Die Fünf Wandlungsphasen .....	6
1.2 Grundsätzliches zur Chinesischen Diätetik .....	6
1.2.1 Die Chinesische Diätetik und ihre Bedeutung für den Westen .....	6
1.2.2 Der Ansatz der Chinesischen Diätetik .....	6
1.2.3 Die energetische Klassifizierung der Nahrungsmittel .....	7
1.2.4 Zubereitungsart einer Mahlzeit .....	9
2 Die Bedeutung des Metall-Elementes in der TCM .....	10
2.1 Die Entsprechungen des Metall-Elementes .....	10
2.1.1 Aspekte des Metallelementes .....	10
3 Die Jahreszeit des Metall-Elementes: Herbst .....	12
4 Die Organe des Metall-Elementes: Lunge und Dickdarm .....	14
4.1 Die Aufgaben von Lunge und Dickdarm in der westlichen Medizin .....	14
4.1.1 Die Lunge .....	14
4.1.2 Der Dickdarm .....	14
4.2 Die Aufgaben von Lunge und Dickdarm in der Traditionellen Chinesischen Medizin .....	14
4.2.1 Die Lunge .....	14
4.2.2 Der Dickdarm .....	17
4.2.3 Die Beziehung zwischen Lunge und Dickdarm.....	17
5 Die Wechselbeziehungen zwischen den YIN-Organen .....	18
5.1. Lunge und Milz .....	18
5.2 Lunge und Herz .....	19
5.3 Lunge und Leber.....	19
5.4 Lunge und Niere .....	19
6 Die Emotionen des Metall-Elementes .....	21
6.1 Die Trauer .....	21
6.2 Loslassen-Expiration und Defäkation .....	23
6.3 Grenzfläche zwischen dem Körperinneren und-äußeren .....	23
7 Pathologien von Lunge und Dickdarm.....	25
7.1 Lungen-Muster .....	25
7.2 Dickdarm-Muster .....	25
8 Die Lungen-Qi-Leere .....	27
8.1 Pathologie .....	27
8.2 Ursachen.....	27
8.3 Symptome .....	28
8.4 Zungen und Puls-Diagnostik .....	28
8.5 Die Ernährung als Therapeutikum.....	28
8.5.1 Rezepte und Tees .....	30
8.6 Lungen-Qi stärkende Maßnahmen .....	32
9 Wind und Kälte fesseln die Lunge .....	33
9.1 Pathologie .....	33
9.2 Ursache.....	34

9.3 Symptome .....	34
9.4 Zungen und Puls-Diagnostik .....	34
9.5 Ernährung als Therapeutikum.....	35
9.5.1 Tees und Rezepturen.....	36
10 Wind und Hitze schädigen die Lunge .....	38
10.1 Pathologie .....	38
10.2 Ursache.....	38
10.3 Symptome .....	38
10.4 Zungen und Puls-Diagnostik .....	38
10.5 Ernährung als Therapeutikum .....	39
10.5.1 Tees und Rezepturen.....	40
11 Zusammenfassung, Schlussfolgerung .....	42
12 Anhang I.....	43
Anhang II.....	46
13 Literaturverzeichnis .....	47
14 Quellenverzeichnis .....	48

## **0 FRAGESTELLUNG DER VORLIEGENDEN ARBEIT**

### 0.1 WARUM HABE ICH MICH FÜR DAS METALL-ELEMENT ENTSCHIEDEN?

Ein Ungleichgewicht und eine Problematik des Metall-Elementes im engsten Familienkreis, beschäftigt mich sehr und hat mich für das Schreiben über diesen Funktionskreis veranlasst. Die Erkenntnis, dass der Wirkungsbereich der Organe in der Traditionellen Chinesischen Medizin, sei es auf physischer, emotionaler oder spiritueller Ebene, das der westlichen Medizin weit übersteigt fesselt und fasziniert mich sehr. Dabei fasziniert mich die Weite und Differenziertheit in Theorie und Praxis, mit der in der Traditionellen Chinesischen Medizin die Organsysteme dargestellt werden: Sowohl in psychischer, als auch in emotionaler und in spiritueller Hinsicht.

# **1 EINFÜHRUNG IN DIE THEMATIK**

## **1.1 DIE BEDEUTUNG DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM) IN DER GEGENWÄRTIGEN HEILKUNDE**

Leider spielte in Europa das alte Wissen über die „lebendige medizinische Tradition“ aufgrund der völlig anderen wissenschaftlichen Zugangsweise keine besondere Rolle. Im Gegensatz dazu blieb es in China, trotz vieler politischer Umwälzungen, erhalten. Durch die unterschiedlichen Bilder von Mensch und Heilkunde, entfernte sich der westliche Mensch immer mehr von der Natur und somit auch von seiner eigenen Lebensquelle. Es ist die ganzheitliche Betrachtungsweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – Seele, Körper, Geist und Natur bilden eine Einheit – die sie von der westlichen Medizin unterscheidet.

## **1.2 GRUNDSÄTZLICHES ZUR TCM**

So wie es im Westen seit Hippokrates eine etwa 2500 Jahre alte Medizin gibt, so gibt es in China die Traditionelle Chinesische Medizin, welche sich ebenfalls über Jahrtausende entwickelt hat. Bei der Chinesischen Medizin handelt es sich um ein ganzheitlich-medizinisches Modell auf der Grundlage von Yin und Yang und den Fünf Elementen. Aus den Erkenntnissen verschiedener Naturbeobachtungen leiteten die damaligen „Chinesischen Naturwissenschaftler“ unter dem Blickwinkel des Taoismus Gesetzmäßigkeiten ab und übertrugen diese Phänomene auf den Menschen. Das taoistische Modell der Wandlungsphasen (Fünf Elemente) ist eine Erweiterung des zuvor entwickelten Yin-Yang-Konzeptes, basierend auf einem Denken, das den gesamten geistigen, emotionalen, materiellen und energetischen Phänomenen des Universums und letztendlich denen der Fünf Grundelemente (Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer) entspricht und auf diese zurückgeführt werden kann. Auch Qi, die Lebenskraft oder Lebensenergie ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin von zentraler Bedeutung.

Eine der ersten medizinischen Schriften, genannt „Huang-di Nei-jing“, gehört bis heute zu den wichtigsten Werken. Es stammt aus dem 3. Jahrhundert v. Chr. und heißt übersetzt: „Des Gelben Kaisers Klassiker der Inneren Medizin.“

### 1.2.1 Die Fünf Wandlungsphasen

Die Wandlungsphasen: Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer existieren nicht isoliert voneinander, sondern beeinflussen sich gegenseitig in einer ständigen, dynamischen Wechselbeziehung. Jede Veränderung eines Elements beeinflusst das ganze System. Die gesamte Natur lässt sich in das Entsprechungssystem der Fünf Elemente einordnen. Sie sind die Grundpfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin. (Siehe Anhang II, Abb. 1)

## 1.2 GRUNDSÄTZLICHES ZUR CHINESISCHEN DIÄTETIK

### 1.2.1 Die Chinesische Diätetik und ihre Bedeutung für den Westen

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Medizin lässt sich bis ins 3. Jh. zurückverfolgen.

Man war sich also schon in frühester Zeit über die Auswirkung der Nahrung auf den menschlichen Körper bewusst. Es wurde so gut wie kein Unterschied zwischen Arzneimitteln und Nahrungsmitteln gemacht. In alten Werken der Chinesischen Medizin wurden zahlreiche Rezepturen, bei denen es sich genauso um Kochrezepte handeln könnte, gefunden. Erst später begann die klare Unterscheidung zwischen Arzneimitteltherapie und Diätetik, die man auch als Ernährungstherapie bezeichnen könnte.

In der Neuzeit wurde dieses alte Wissen durch die moderne Ernährungswissenschaft abgelöst. Diese basiert heute auf der Analyse der enthaltenen Nährstoffe und beschränkt sich im wesentlichen auf die Darstellung unmittelbarer quantitativer Zusammenhänge. Erst in jüngster Zeit begann man wieder auf qualitative Wirkungen der Nahrungsmittel zu achten und z. B. die völlig unterschiedlichen Reaktionen der Patienten auf ein und dasselbe Nahrungsmittel zu untersuchen.

Diese westliche Ernährungswissenschaft kann also sehr viel von der, in China über Jahrhunderte erhaltenen, Ernährungslehre lernen.

### 1.2.2 Der Ansatz der Chinesischen Diätetik

Der Ansatz der Chinesischen Diätetik ist maßgeblich mit der energetischen Vorstellung der „Lebenskraft“-Qi verknüpft. Die energetischen Einflüsse und das

energetische Potential, das durch die sogenannten Funktionskreise bereitgestellt und mittels der Leitbahnen im Körper verteilt wird, nennen die Chinesen Qi.

Ist die Ausgewogenheit des Qi im menschlichen Organismus nicht gewährleistet und gestört, wird von Krankheit gesprochen.

Durch den gezielten Einsatz von Nahrungsmitteln kann diese Ausgewogenheit wieder hergestellt werden. Es ist die Qi-Kraft eines Nahrungsmittels, der man sich bedient, um auf das Qi im Organismus korrigierend einzuwirken.

Im Westen wird also der Nährwert von Nahrungsmitteln im Labor ermittelt, die Chinesen ermitteln ihn, indem sie die Wirkung des betreffenden Nahrungsmittels auf den Menschen beobachten.

### 1.2.3 Die energetische Klassifizierung der Nahrungsmittel

In der Traditionellen Chinesischen Medizin besitzt jedes Nahrungsmittel eine eigene Schwingungsresonanz, die auf verschiedenste Art auf Körper und Geist einwirkt. Diese Eigenschaften sind Temperaturverhalten, Geschmacksrichtung, energetische Wirkung und der Funktionskreisbezug.

#### 1.2.3.1 Temperaturverhalten

Das Temperaturverhalten, von kalt bis heiß, gibt Aufschluss über die energetische Dynamik eines Lebensmittels. Es bewegt das Qi entweder stark oder nur leicht.

Außerdem wird ein hitziger Mensch natürlich mehr davon profitieren, etwas Kühlendes zu essen, während ein kalter wärmende Speisen bevorzugt.

Heiße Nahrungsmittel, wie Chili, Pfeffer und Knoblauch haben einen erhitzenden und wärmenden Effekt auf den Körper, kalte Lebensmittel hingegen, wie Tomaten, Gurken und Bananen, kühlen den Körper ab. Eine etwas mildere Wirkung zeigen warme und kühle Nahrungsmittel.

#### 1.2.3.2 Geschmacksrichtung

Ein anderer Aspekt über die Wirkungsweise eines Nahrungsmittels ist sein Geschmack. Es werden fünf Grundgeschmäcker unterschieden: süß, scharf, salzig, sauer und bitter. Dieser Geschmack bezieht sich zwar im wesentlichen schon auf das menschliche Geschmacksempfinden, gibt aber auch Aufschlüsse, in welcher Tiefe oder Schicht ein Lebensmittel wirksam ist. So wird z. B. die Gurke dem süßen

Geschmack zugeschrieben, obwohl sie nicht süß schmeckt. Vielmehr ist hier ihre Säfte spendende, stützende Wirkung gemeint.

Darüber hinaus hat jeder Geschmack einen Bezug zu einem bestimmten Organ. Es schwingt mit ihm mit und die Wirkung der Speise wird auf den Bereich des Organs übertragen.

Der süße Geschmack wirkt auf die Milz, der scharfe Geschmack auf die Lunge, der salzige Geschmack auf die Niere, der saure auf die Leber und der bittere auf das Herz. Ein chronisches Verlangen nach einem bestimmten Geschmack deutet auf eine Störung in der jeweiligen Organfunktion.

Zusammenfassend könnte man sagen: Der süße Geschmack wirkt nährend und befeuchtend, der scharfe löst auf und regt an, der salzige erweicht und trocknet, der saure wirkt adstringierend und reinigend und der bittere senkt ab, wirkt entzündungs- und blutungshemmend, trocknend und durchblutungsfördernd.

#### 1.2.3.3 Energetische Wirkung

An der energetischen Wirkung eines Nahrungsmittels ist erkennbar, ob es an der Oberfläche oder in der Tiefe wirksam, ob seine Wirkung eher emporhebend oder absenkend ist. Z. B. sind Chili und Zimt an der Oberfläche wirksam, Auberginen und Tomaten in der Tiefe. Frühlingszwiebel und Knoblauch wirken emporhebend, Spinat und Sojabohnen absenkend.

#### 1.2.3.4 Funktionskreisbezug

Der Funktionskreisbezug gibt Aufschluss darüber, in welchem Funktionskreis das Lebensmittel seine Wirkung entfaltet. Speisen können eine Funktion oder einen Grundstoff stärken, können Qi und Blut tonisieren, auf Yin und Yang wirken oder regulierend eingreifen, Energieblockaden lösen und so Hitze, Nässe und Stockung wieder ins Gleichgewicht bringen. Diese Wirkrichtung ist ein wichtiger Baustein in der Chinesischen Medizin und ermöglicht auch ein genaueres Abstimmen auf andere Therapieverfahren, wie z. B. die Chinesische Arzneimitteltherapie, Akupunktur oder die Bewegungstherapien. Um einen gezielten, therapeutischen Einsatz zu erreichen, ist das Wissen um die exakten energetischen Wirkungsmöglichkeiten, unbedingte Voraussetzung.

#### 1.2.4 Zubereitungsart einer Mahlzeit

Einfluss auf eine Mahlzeit hat auch ihre Zubereitungs- bzw. ihre Kochweise. Dämpfen und Kochen, welche eher leichte und wässrige Garmethoden sind, wärmen im allgemeinen weniger als das Backen oder Braten. Je länger und langsamer das Garen der Lebensmittel erfolgt, desto tiefer dringt die Hitze in die Nahrung ein. Durch das Kochen wird die Nahrung in Feuer umgewandelt und somit der Verdauungsvorgang schon außerhalb des Körpers in Gang gesetzt. Dem gesamten Magen-Darm-Trakt wird dadurch die Arbeit erleichtert und die Nährstoffe können besser aufgenommen werden.

## 2 DIE BEDEUTUNG DES METALL-ELEMENTES IN DER TCM

### 2.1 DIE ENTSPRECHUNGEN DES METALL-ELEMENTES

Ähnlich wie bei der Vier-Elemente-Lehre der Antike oder der westlichen Astrologie werden im Fünf-Elemente-System Körperorgane, Jahreszeiten, Farben, Emotionen und andere Erscheinungsformen den einzelnen Elementen zugeordnet. Für die Fünf-Elemente-Ernährung ist besonders die Information über Geschmack und Wirkungsweise der zugeführten Nahrung in unserem Körper von großer Bedeutung. In der folgenden Übersicht werden die Entsprechungen des Metall-Elementes sichtbar:

#### 2.1.1 Aspekte des Metallelementes

Yin/Yang:	kleines Yin
Himmelsrichtung:	Westen
Jahreszeit:	Herbst
Klimafaktor:	Trockenheit
Energiebewegung:	absinkend
Physikalische Dimension:	Raum, Druck, Kondensation
Lebensphase beim Menschen:	Rente, Loslassen
Chinesisches „ <u>geistiges Wesen</u> “	Po
Geistige Entsprechung:	animalischer Überlebensinstinkt
Tugend:	Gerechtigkeitssinn, Disziplin
Positive Eigenschaften:	Zuverlässigkeit, Gefühl für angemessene Grenzen
Negative Yang-Emotion:	Egoismus
Negative Yin-Emotion:	Traurigkeit
Yin (Speicher-) Organ:	Lunge
Yang (Hohl-) Organ:	Dickdarm
Sinnesorgan:	Nase
Sinnesfunktion:	Riechen
Laut:	Weinen
Gewebe bzw. Funktion:	Haut, Körperhaar
Farbe:	weiß, silbern
Geruch:	penetrant

Geschmack:	scharf
Bewegung:	absenkend
geschädigt durch:	zuviel liegen
Kochtechnik:	Backen, Garen im Druckkochtopf
Konservierung:	Trocknen, Einlegen in Alkohol

Auf die Zuordnungen der Jahreszeit, der Organe und der Emotionen möchte ich im Folgenden näher eingehen.

### **3 DIE JAHRESZEIT DES METALL-ELEMENTES: HERBST**

Die Jahreszeit des Metalls ist der Herbst. Es ist eine Zeit in der wir unsere Energien sammeln und in der wir uns von allem Unnötigen lösen. Der Herbst erinnert uns daran, dass wir in den bevorstehenden Monaten anpassungsfähig sein müssen, um unsere Gesundheit und unser inneres Gleichgewicht erhalten zu können.

Die Säfte ziehen sich in die Wurzeln zurück und die Blätter der Bäume verfärben sich und fallen ab. Altes wird losgelassen. Es ist eine Zeit des Abschieds. Trauer und Wehmut legen sich auf die Pracht des vergangenen Sommers, und es beginnt die Vorbereitung auf das große winterliche Schweigen.

METALL steht symbolisch für diese Jahreszeit, da die Bäume mit Äxten und Sägen gefällt werden und die Steuern früher notfalls auch mit dem Schwert eingefordert wurden. Metall steht für eine harte Grenze, das Aufseufzen im Moment des Abschieds, der ewige Rhythmus des Ein- und Ausatmens, ein letzter Hauch, der neben Abschied aber gleichzeitig auch Neubeginn verheißt.

Was bedeutet das für unseren Körper?

Die Energie zieht sich also zurück. Die Natur erlebt an der Oberfläche eine „Yangisierung“, doch die Säfte der Bäume sammeln sich im Inneren. Das Yin zieht sich zurück. Es ist ein Spiegelbild, außen wie innen. Was sich in der Natur vollzieht, geschieht auch im Körper. Es entsteht eine Abwärtsbewegung und leichte Kontraktion des Qi.

Im Entsprechungssystem der Fünf Elemente wird das Metallelement auf der körperlichen Ebene der LUNGE (Yin-Organ) und dem DICKDARM (Yang-Organ) zugeordnet. Es ist von großer Wichtigkeit, dass sich das Lungen-Qi zeitgemäß nach unten senkt.

Die Chinesen glauben, dass die mit dem Element Metall assoziierten Organe – Lunge und Dickdarm – wissen, wann sie Stoffe aufnehmen oder ausscheiden müssen, und dieses Wissen wird als entscheidend angesehen über Gesundheit und Glück.

Im gelben Kaiser heißt es über den Herbst:

„In den drei Monaten des Herbstes kommen alle Dinge in der Natur zu voller Reife. Das Korn wird geerntet, die Energie des Himmels kühlt ab so wie auch das Wetter ... Ihr solltet Euch mit dem Sonnenuntergang zurückziehen und in der Morgendämmerung aufstehen. So wie das Wetter im Herbst unwirtlicher wird, verändert sich auch das emotionale Klima. Deswegen ist es wichtig, Ruhe und Frieden zu bewahren und nicht in Depression zu verfallen, denn nur so kann der Übergang zum Winter reibungslos verlaufen. Es ist die Zeit, Geist und Energie zu sammeln, sich auf wenig zu konzentrieren und die Begierden im Zaum zu halten. Ihr müsst die Lungenenergie in Fülle, rein und ruhig halten, das heißt Atemübungen durchführen, um das Lungen-Qi zu stärken. Außerdem sollt ihr euch beim Rauchen einschränken und Kummer, der Emotion der Lunge, aus dem Wege gehen. So verhindert ihr Nieren- und Verdauungsprobleme im Winter.“<sup>1</sup>

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Pulsuntersuchung eine der Hauptmethoden, um TCM-Muster zu identifizieren. Und so finde ich es doch sehr interessant, dass sich sogar die Pulsqualität in der jeweiligen Jahreszeit ändert. Claude Diolosa sagt in einem seiner Vorträge in bezug auf den Herbst, dass der Puls ein Abbild unserer Schutzenergie ist und im Herbst für eine gewisse Zeit aufgrund dieser Entziehung von Yin an der Oberfläche des Körpers bleibt, um uns besser vor Erkältungskrankheiten schützen zu können. Auch hier ist wieder die Verbindung Außen-Innen, Natur-Körper ersichtlich.

---

<sup>1</sup> Der Gelber Kaiser, S.22, zit. nach: Elias, Jason, Ketcham, Katherine: Traditionelle chinesische Medizin. Selbstheilung mit den fünf Elementen. Das Standardwerk der chinesischen Heilkunde, keine Ortsangabe (O. W. Barth-Verlag), 2003, S. 118.

## **4 DIE ORGANE DES METALL-ELEMENTES: LUNGE UND DICKDARM**

### 4.1 DIE AUFGABEN VON LUNGE UND DICKDARM IN DER WESTLICHEN MEDIZIN

#### 4.1.1 Die Lunge

In der westlichen Medizin ist die Lunge zuständig für die Atmung. Zusammenfassend kann man sagen, dass es die Hauptaufgabe der Lunge ist, das Blut mit Sauerstoff, den sie aus der Luft aufnimmt, zu versorgen, und Stickstoff auszuscheiden.

#### 4.1.2 Der Dickdarm

Der Dickdarm ist in der Schulmedizin der an den Dünndarm angeschlossene kürzere und dickere Abschnitt des Darmkanals, der sich aus Blinddarm, Grimmdarm und Mastdarm zusammensetzt. Die unverdaulichen Nahrungsreste werden vom Dünndarm in den Dickdarm weitergeleitet, wo der Körper allmählich durch die Darmwände die Flüssigkeiten aus den Abfallprodukten resorbiert und den verfestigten Rest durch den Mastdarm ausscheidet.

### 4.2 DIE AUFGABEN VON LUNGE UND DICKDARM IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

#### 4.2.1 Die Lunge

Die Chinesische Medizin misst den Organen eine viel größere Bedeutung zu. So reguliert die Lunge die Interaktion zwischen der inneren und äußeren Welt, indem sie sich beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen zusammenzieht. Sie verbindet die Energie des Himmels mit der Energie der Erde und erfüllt Körper, Geist und Seele mit Rhythmus und Einklang, jedem Ende folgt ein neuer Anfang. In der Chinesischen Medizin wird sie „Großer Meister des Qi“ genannt.

Die wichtigsten Funktionen der Lunge in der Traditionellen Chinesischen Medizin sind:

#### 4.2.1.1 Die Lunge herrscht über das Qi und die Atmung

Sie ist für den eigentlichen Qi-Herstellungsprozess zuständig und verteilt das Qi im ganzen Körper, um alle Gewebe und Organe zu versorgen.

#### 4.2.1.2 Die Lunge kontrolliert die Blutgefäße und Meridiane

Durch ihre verteilende Eigenschaft sorgt sie dafür, dass das Qi im ganzen Körper zirkuliert, was für die Blutzirkulation und den Energiefluss in den Meridianen eine große Rolle spielt.

#### 4.2.1.3 Verteilung und Abwärtsbewegung der Lungen

##### Verteilung

Die Lunge sorgt dafür, dass das Abwehr-Qi (Wei Qi) gleichmäßig zwischen Muskeln und Haut verteilt wird, die Haut erwärmt sich und ist gegen Infektionen geschützt. Die Lunge ist somit zuständig für unser Immunsystem, sie sichert die Grenzen und wacht darüber, dass nichts Schädigendes in den Körper eindringt.

Sie befeuchtet die Haut durch die Verteilung von Flüssigkeiten und reguliert das Öffnen und Schließen der Poren.

Ist die verteilende Funktion gestört, können Ödeme, Erkältungskrankheiten, verstopfte Nase usw. entstehen.

##### Absteigende Funktion

Das Lungen-Qi kommuniziert mit der Niere. Diese Funktion ist wesentlich für alle Körperflüssigkeiten. Diese werden von der Lunge zur Niere gebracht und dort in saubere und unsaubere Flüssigkeiten geteilt. Die sauberen kehren zur Lunge zurück, um sie zu befeuchten.

Der unsaubere Teil geht zur Blase.

Eine Störung dieser Qi-Bewegung kann Husten, Kurzatmigkeit, Völlesymptom im Brustkorb und auch Ödeme im Unterleib zur Folge haben.

Sie kann auch auf den Dickdarm übergreifen und Verstopfung hervorrufen.

#### 4.2.1.4 Die Lunge reguliert die Wasserwege

Sie empfängt, verdampft, verteilt und bewegt Flüssigkeiten.

Arbeitet die Lunge normal, so ist auch der Harnfluss in Ordnung, denn sie ist auch für die Ausscheidung von Schweiß und Urin verantwortlich.

#### 4.2.1.5 Die Lunge kontrolliert Haut und Haar

Eine optimale Lungenfunktion äußert sich in glänzendem Haar, einer guten, gesunden Haut und in normalem Schweißverlust.

Alle Hautprobleme werden auf einer bestimmten Ebene der Lunge zugeschrieben. Sie schirmt den Körper vor äußeren Einflüssen ab.

#### 4.2.1.6 Die Lunge öffnet sich in die Nase

Die Atmung erfolgt durch die Nase. Bei einem starken Lungen-Qi ist die Nase durchgängig, die Atmung geht leicht und der Geruchssinn ist normal.

Nebenhöhlen, Kehlkopf aber auch Hals und Stimmbänder gehören zur Lunge, welche der Speicherplatz für Schleim ist, der von dort aus in die Nase geht.

#### 4.2.1.7 Die Lunge beherbergt die Körperseele Po

Po ist der Geist der Lunge.

Er repräsentiert Lebenswillen, Instinkt und alle Reflexe. Po ist somit der Architekt unseres Körpers. Er ermöglicht Entfaltung und Entwicklung.

„Auf der emotionalen Ebene wird die Körperseele durch Emotionen wie Traurigkeit und Kummer direkt beeinflusst, weil diese ihre Empfindungen einengen und ihre Bewegung behindern. Aufgrund der Ansiedlung der Körperseele in der Lunge haben solche Emotionen einen großen und direkten Effekt auf die Atmung, die man als das Pulsieren der Körperseele bezeichnen könnte. Traurigkeit und Kummer schnüren die Körperseele ein, lösen Lungen-Qi auf und halten unseren Atem an. Die oberflächliche und kurze Atmung eines traurigen und deprimierten Menschen ist dafür ein Beispiel. Ebenso ist eine schnelle, flache Atmung, die im oberen Thoraxbereich, fast schon in Nackenhöhle stattfindet, ein Ausdruck der Körperseele und des Lungen-Qi. Aus diesem Grund ist die Mitbehandlung der Lunge bei emotionalen Problemen

aufgrund von Depression, Traurigkeit, Kummer, Ängstlichkeit oder Trauer sehr wichtig.“<sup>2</sup>

Die Lunge ist also der Sitz der Seelenkraft. Sie ist der dichteste, greifbarste Aspekt der Seele und stirbt mit dem Körper. Po macht uns unsere Lebendigkeit, unseren physischen Körper und die physischen Körperrhythmen bewusst.

#### 4.2.2 Der Dickdarm

Der Dickdarm empfängt die flüssigen und festen Bestandteile der Nahrung aus dem Dünndarm, resorbiert die Flüssigkeiten und scheidet den Stuhl aus. Er besitzt die Fähigkeit, zwischen Stoffen, die der Körper nutzen, und solchen die er nicht nutzen kann, zu unterscheiden. Er ist somit für die Differenzierung zwischen Unschädlichem und Schädlichem verantwortlich. Es bedarf eines gesunden Dickdarms um Altes loslassen zu können, auch seelischen Ballast. Dies ist äußerst wichtig für die Schaffung einer gewissen Ordnung, in der die Organe ihre Aufgaben effizient zu erfüllen vermögen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Funktionen des Dickdarms aber trotzdem oft sehr kurz abgehandelt, nicht weil sie nicht wichtig wären, sondern weil sie aus chinesischem Blickwinkel zur Milz gehören. So werden Verdauungsbeschwerden und Krankheitszeichen wie Bauchschmerzen, Blähungen und Diarrhö üblicherweise einer Milz-Disharmonie zugeschrieben.

#### 4.2.3 Die Beziehung zwischen Lunge und Dickdarm

Das Zusammenspiel von Lunge und Dickdarm ist sehr wichtig. Die absteigende Bewegung der Lunge unterstützt die Peristaltik und Ausscheidungsfunktion des Dickdarms. Daher kann auch ein Lungen-Qi-Mangel zu einer Obstipation führen. Umgekehrt wird durch stagnierte Nahrungsreste und Nässe im Dickdarm die absteigende Funktion der Lunge beeinträchtigt, und es kann zu Atemnot kommen.

---

<sup>2</sup> Maciocia, Giovanni: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, Kötzing/Bayer. Wald: Verlag für Ganzheitliche Medizin Wühr, 1994, S. 92.

## 5 DIE WECHSELBEZIEHUNGEN ZWISCHEN DEN YIN-ORGANEN

Die Chinesische Medizin betrachtet die Organe nicht isoliert. Wechselbeziehungen machen das innerste Wesen der ganzheitlichen Sicht der Chinesischen Heilkunde aus. Die Yin-Organen (Leber, Herz, Milz, Lunge, Niere) dienen der Bewahrung, Speicherung und Erhaltung von Säften, Blut und Essenz. Vom richtigen Gleichgewicht dieser Organe ist die Gesundheit eines Menschen abhängig.

Folgendes Bild aus dem I Ging bringt die Wechselbeziehung zwischen den Elementen sehr gut zum Ausdruck:

„Der Berg ruht auf der Erde. Wenn er steil emporragt, schmal ist und ihm eine breite Grundlage fehlt, wird er irgendwann umstürzen. Er ist nur stark, wenn er sich breit und mächtig aus der Erde erhebt, weder stolz noch übertrieben steil. Ebenso ruhen die Herrschenden auf dem breiten Fundament des Volkes. Auch sie sollten großzügig und gütig sein wie die Erde, die alle und alles trägt. Dadurch machen sie ihre Position so sicher wie die eines fest in der Erde verwurzelten Berges.“<sup>3</sup>

Ein Berg, fest in der Erde verwurzelt, streckt sich zum Himmel empor.

Menschen des Metalltyps sind in der Erde verwurzelt und werden vom Himmel inspiriert.

### 5.1. LUNGE UND MILZ

Milz, welche zum Erdelement gehört, und Lunge unterstützen einander sehr in ihren Aufgaben. Die von der Milz extrahierte und verfeinerte Essenz aus der Nahrung wird von der Milz zur Lunge empor gesendet, wo sie sich mit der Luft vereint und das Sammel-Qi bildet.

Das Milz-Qi unterstützt also das Lungen-Qi, indem es Nahrungs-Qi liefert, aus dem weiteres Qi gebildet werden kann.

---

<sup>3</sup> I Ging, zit. nach: Elias, Jason, Ketchum, Katherine: Traditionelle chinesische Medizin. Selbstheilung mit den fünf Elementen. Das Standardwerk der chinesischen Heilkunde, keine Ortsangabe (O. W. Barth-Verlag), 2003, S. 110.

Aber auch die Milz benötigt die absteigende Funktion der Lunge, welche ihr bei der Umwandlung und Transport von Nahrung und Körperflüssigkeiten behilflich ist. Ist eine der beiden Funktionen gestört, kommt es z. B. bei Milz-Qi Mangel auch zu einem Mangel an Nahrungs-Qi, und die weitere Produktion des Qi, vor allem desjenigen der Lunge, wird beeinträchtigt. Aber auch eine mangelnde Transformation der Flüssigkeiten, welche eine weitere Folge von Milzschwäche ist, führt zu einer Ansammlung von Schleim, der sich meist in der Lunge festsetzt und wieder ihre Funktion beeinträchtigt.

Ein schwaches Lungen-Qi kann hingegen zu Ödemen führen. Seine absteigende Funktion ist beeinträchtigt und die Milz kann die Flüssigkeiten weder umwandeln, noch transportieren.

## 5.2 LUNGE UND HERZ

Auch eine Disharmonie zwischen Lunge und Herz kann zu massiven Erkrankungen führen.

Das Herz regiert das Blut, die Lunge das Qi.

Das Blut braucht also die treibende Kraft des Qi's um in den Blutgefäßen zirkulieren zu können. Hingegen kann sich das Qi nur bewegen, indem es sich auf die Blutgefäße „konzentriert.“

Das Herz braucht also das Qi der Lunge, um das Blut durch die Gefäße zu pumpen.

## 5.3 LUNGE UND LEBER

Auch die Beziehung zwischen Lunge und Leber spiegelt das Verhältnis zwischen Qi und Blut, sie brauchen einander um ihren Aufgaben gerecht zu werden. Die Leber speichert und reguliert das Blut, die Lunge regiert über das Qi. Mit Hilfe des Lungen-Qi's kann das Blut reguliert und mit Hilfe des Leber-Qi's die harmonische Bewegung des Qi's sichergestellt werden.

## 5.4 LUNGE UND NIERE

Als letzte Wechselbeziehung möchte ich noch die Verbindung zwischen Lunge und Niere erörtern.

Um die Lunge feucht zu halten, sendet die Lunge Qi und Flüssigkeiten zur Niere hinab.

Die Niere hält das Qi unten, einige der Flüssigkeiten verdampfen, und der so entstehende Dampf wird wieder zur Lunge empor geschickt, um sie feucht zu halten. Lunge und Niere müssen also miteinander kommunizieren.

Die Funktionen der Lunge sind also abhängig von den Funktionen der Niere und umgekehrt. Sind diese wichtigen Verbindungen gestört, kann es zu Husten, Asthma, Ödemen usw. kommen.

## 6 DIE EMOTIONEN DES METALL-ELEMENTES

Emotionen zählen zu den inneren Krankheitsfaktoren, die eine Affinität und Spezifität zu den jeweiligen Zang Fu (Yin- und Yang-Organen) besitzen.

Natürlich sind Gefühle in erster Linie nicht krankheitsverursachend. Sie sind zunächst unbewusste, nicht steuerbare Regungen auf bestimmte Ereignisse und Wahrnehmungen. Sie sind wie Instinkte, Garanten der Überlebensfähigkeit aller Lebewesen und mit körperlichen Äußerungen und Reaktionen verknüpft, woraus sich die direkte Wirkung der Emotionen auf die Zang Fu erklärt. Disharmonien der emotionalen Ebene haben eigentlich immer körperliche Auswirkungen.

Zum Funktionskreis Lunge-Dickdarm gehört die Emotion der Trauer. Aber auch „Loslassen“ und „Grenzfläche zwischen dem Körperinneren und -äußeren“ sind zwei wichtige Themen, die zum Metall-Element gehören.

### 6.1 DIE TRAUER

Das chinesische Wort für Trauer ist „bei“ und bedeutet soviel wie „nicht“, „ohne“, oder auch „anti“. Trauer ist eine Negation des Herzens. Eine Zurückweisung des Lebens. Wird man z. B. mit einem schmerzhaften Verlust konfrontiert, will das Herz diesen, mit jeder Faser seines Seins, zurückweisen. Durch starke Trauer verengt sich der obere Erwärmer, was den Verlust des Lungen-Qi's und eine Einengung des Herzsystems zur Folge hat. Die Verbindung zum Geist ist gekappt und der Kontakt zur Realität, zum Leben und zu sich selbst geht verloren.

Das Herz nimmt Einfluss auf die Gesamtheit des körperlichen, psycho-mental und geistig-spirituellen Lebens und so kann sich die Trauer auch auf alle Ebenen auswirken und Störungen und Erkrankungen hervorrufen.

Claude Diolosa spricht in seinen Vorträgen über einen noch sehr interessanten Po-Aspekt. Po steht für jeglichen natürlichen Prozess, instinktiver Reaktionsmuster des Körpers und auch für die Funktion den Körper aufrecht zu erhalten.

Sofort nach der Geburt wird das Geistwesen Po freigesetzt und es passiert spontanes Atmen, Nuckelreflex, die gesamte Funktion des mittleren Erwärmers und der Ausscheidungsprozess. Das heißt, Po hat zur Aufgabe die physiologische Funktion der Formen aufrecht zu erhalten, weil man eben weiterleben möchte.

Viele Menschen aber sehen in ihrem Leben keine Aufgabe und keine richtige Zukunft. Es ist eine Identifikationsproblematik und eine Schwäche des Lungen-Qi und Po. Dies kann aus verschiedensten Gründen entstehen, kann aber auch konstitutioneller Natur sein. Diese Menschen sind oft sehr blass und neigen zu Immunschwäche. Warum sollte die Lunge den Körper weiterhin mit Schutzenergie versorgen, wenn man im Unterbewussten keinen Sinn und Grund verspürt weiter zu leben?

Bei jeder Situation, in der die Zukunft bzw. die Zukunftsperspektive zerstört wird, oder traurige Ereignisse erlebt wurden, ist Po und somit auch das Lungen-Qi geschwächt. Dies ist nicht immer, aber oft der Grund für chronische Erkältungskrankheiten, aber auch Hautproblemen. Irgendetwas wurde nicht richtig aufgearbeitet.

Es gibt aber auch Menschen, die unter einer Verdichtung des Po und somit unter Egoismus und Ich-Haftigkeit leiden. Wenngleich Menschen mit „Po-Minus“ zuviel an grenzenlosem Mitgefühl, Großzügigkeit und Aufopferung zeigen und nicht im Stande sind, ihren Körper als kostbares Werkzeug zu erkennen, neigen jene zu einer großen Anhaftung an Körper und Materie. Es wird versucht mit allen Mitteln Körper und Form aufrecht zu erhalten.

Letztendlich ist es eine Ausgewogenheit, die Mitte beider Komponenten, die das Qi harmonisch fließen lässt. Eigentlich ist es ein Zustand innerer Gelassenheit. Das Erkennen, dass wir irgendwann unseren Körper verlassen müssen, weil wir nicht dieser Körper sind. Wir glauben immer die Blätter des Baumes zu sein und versuchen ständig diese aufrecht zu erhalten. Claude Diolosa spricht von einer tiefen, ehrlichen Dankbarkeit für alles, was uns geschenkt oder auch nicht geschenkt wurde. Diese Dankbarkeit ist es oft, die bei blockiertem Lungen-Qi Befreiung bringt und wieder frei durchatmen lässt.

Somit zeigt Diolosa eine für mich völlig neue Komponente des Metall-Elementes auf. Die Trauer entspricht auch einer Herz-Problematik. Zum Metall-Element gehört somit die Sorge und der Kummer im Blick auf die Zukunft. Jedes mal, wenn diese Vorwärtsbewegung beeinträchtigt wird, ist auch die Lunge beeinträchtigt.

Außerdem steht die Lunge für „nicht substanziale“ Zukunftssorgen, das heißt z. B. Partnerverlust, Sehnsüchte, Alkoholismus u. a.

Im Gegensatz dazu hat der Dickdarm, der auch unter dem Einfluss von Po steht, ein anderes psychosomatisches Bild. Der Dickdarm übernimmt den substanziellen Anteil. Menschen die ständig um ihre Rente, Auto, ihren Körper, Krankheit usw. besorgt sind, passen in dieses Bild. Sie sind immer damit beschäftigt, sich auf irgendeine Weise abzusichern.

## 6.2 LOSLASSEN-EXPIRATION UND DEFÄKATION

Loslassen ist für viele Menschen kein einfaches Thema, das aber auf der körperlichen, psychischen und spirituellen Ebene von großer Bedeutung ist. Im psychosomatischen Kontext handelt es sich um Gefühle, die man nicht gehen lassen kann, die man ständig in sich trägt und mit denen man sich identifiziert. Das heißt, das was kommt, auch wieder gehen zu lassen, hat mit der Fähigkeit des Loslassens zu tun. Patienten mit einer Störung der Expiration können nicht mehr vollständig ausatmen, wie es z. B. bei Asthma der Fall ist.

Auch der Dickdarm wird mit dem Loslassen assoziiert. Der „Vater der Psychoanalyse“, Sigmund Freud, hat ebenfalls schon Anfang des Jahrhunderts die Störungen in bezug auf Defäkation während der Kinderphase beschrieben. Wird diese Entwicklung durch überzogene Sauberkeitserziehung gestört, dann lernt das Kind den Stuhl zurückzuhalten.

Viele Obstipationen Erwachsener haben einen solchen Hintergrund. Der Stuhl wird zurückgehalten, weil man verlernt und auch verdrängt hat, dass Loslassen ein kreativer und produktiver Akt ist, der Freude und Lust bereiten kann.

Oft hat dies auch eine Einschränkung auf die Kreativität und schöpferischen Fähigkeiten des Menschen zur Folge.

## 6.3 GRENZFLÄCHE ZWISCHEN DEM KÖRPERINNEREN UND -ÄUßEREN

Es ist die Lunge, die für den Kontakt zwischen dem Körperinneren und der Außenwelt zuständig ist. Sie kontrolliert die Durchlässigkeit und bestimmt, was in den Körper eintritt und ihn auch wieder verlässt. Sie beschützt und bewahrt die Integrität des Ichs. Es ist die Sensibilität und die Wahrnehmung des jeweiligen Menschen, von dem der Grad seiner Durchlässigkeit abhängt. Eine zu hohe Sensibilität kann die

Balance gefährden, da sie Menschen hellichtig und visionär machen kann und somit das Ich mit zu vielen Fremdeinflüssen überflutet.

Dieser Austausch ist auch wichtig, um den Kontakt zu anderen Menschen herzustellen. Gelingt dies nicht, ist man oft vereinsamt, isoliert und traurig.

Sehr interessant ist es auch, die Thematik der Neurodermitis-Erkrankung genauer zu beleuchten, denn neben den Atemwegen und dem Darm ist es gerade auch die Haut, die auf diese Störungen des Kontaktes zu anderen Menschen stark reagiert. Natürlich gibt es Menschen, die sehr unter dieser Krankheit leiden, weil sie sich abgestoßen und isoliert fühlen. Aber für viele bietet diese aufgebrühte Haut eine Möglichkeit, andere nicht an sich heranzulassen.

So können Trauer, Kummer, Themen des Loslassens und Störungen in der Durchlässigkeit viele Erkrankungen hervorrufen, welche sich von Bronchialerkrankungen, Asthma, Pneumonien, Rhinitiden, Pollinosen, Sinusitiden, alle Formen von Hauterkrankungen bis hin zur Obstipation oder Kolitis erstrecken.

## **7 PATHOLOGIEEN VON LUNGE UND DICKDARM**

Wie schon erwähnt, ist es die Hauptfunktion der Lunge, das Qi zu regieren. Deshalb ist das wichtigste Leere-Muster eine Lungen-Qi-Leere.

Die Lunge ist auch das erste Organ, das von äußeren pathogenen Faktoren, wie Wind-Kälte und Wind-Hitze befallen wird. Die Anfälligkeit gegenüber diesen Einflüssen hängt maßgeblich von der Stärke des Wei Qi ab, welches von der Lunge kontrolliert und verteilt wird. Bei einem starken Wei Qi können Witterungseinflüsse die Lungenfunktion nicht schädigen. Ist das Abwehr-Qi nicht stark genug seine Schutzfunktion aufrecht zu erhalten, können pathogene Faktoren leichter eindringen. Da die Lunge ein gewisses Ausmaß an Feuchtigkeit benötigt um ihre Funktionen aufrecht zu erhalten, wird sie auch sehr leicht durch Trockenheit verletzt. Nässe attackiert die Lunge üblicherweise nur in Kombination mit Wind.

### 7.1 LUNGEN-MUSTER

Die häufigsten Leere-Syndrome der Lunge sind:

- 1) Lungen-Qi-Leere
- 2) Lungen-Yin-Leere

Fülle-Syndrome:

- 1) Wind greift die Lunge an
- 2) Wind und Kälte fesseln die Lunge
- 3) Wind und Hitze schädigen die Lunge
- 6) Trockenheit und Hitze verletzen die Lunge
- 7) Blockierung der Lunge durch Schleim-Kälte
- 8) Blockierung der Lunge durch Schleim-Hitze

### 7.2 DICKDARM-MUSTER

Die häufigsten Funktionsstörungen des Dickdarms sind:

- 1) Dickdarm-Nässe-Hitze
- 2) Dickdarm-Nässe-Kälte
- 3) Säfte-Mangel des Dickdarms

Da es zu weit führen würde auf jede der Lungen und Dickdarm Pathologien genauer einzugehen, möchte ich ein häufig in der Praxis zu findendes Syndrom, die Lungen-Qi-Leere, und zwei der häufigsten Wind-Schädigungen der Lunge, Wind-Kälte und Wind-Hitze der Lunge, näher erläutern.

## **8 DIE LUNGEN-QI-LEERE**

### 8.1 PATHOLOGIE

Bei einer Schwäche des Qi's kommt es vor allem bei Belastung zu Kurzatmigkeit. Jedoch handelt es sich nur um eine schwache Kurzatmigkeit, anders als jene, welche bei Bronchitis und Asthma auftritt.

Bei einer Lungen-Qi-Schwäche kann das Qi nicht absteigen, was zu Husten führt. Die Flüssigkeiten im Oberen Erwärmer können nicht umgewandelt werden und verwandeln sich in Sputum.

Die Stärke der Stimme und der Tonfall sind Ausdruck der Stärke des Sammel-Qi, welches vom Lungen-Qi abhängig ist. Deshalb ist eine schwache Stimme und eine Abneigung gegen das Sprechen ein Anzeichen einer Lungen-Qi-Leere.

Auch das Schwitzen gibt Hinweis auf einen Lungen-Qi-Mangel. Die Abwehrschicht auf der Haut ist schwach, die Poren werden schlaff und der Schweiß kann austreten. Dazu gehört auch eine Abneigung gegen Kälte, da das Abwehr-Qi nicht im Stande ist, die Haut zu wärmen.

Im Falle der Lunge ist ein Yang-Mangel gleichbedeutend mit einem Qi-Mangel. Darum gehört auch ein leuchtend weißes Gesicht zu dieser Pathologie.

### 8.2 URSACHEN

Zunächst kann dieses Muster eine ererbte Schwäche sein, die die Konstitution eines Menschen ausmacht.

Aber auch eine lang andauernde gebeugte Haltung, z. B. das Sitzen an einem Schreibtisch, kann die Atmung einschränken und einen Lungen-Qi-Mangel hervorrufen.

Ein pathogener Faktor, der nicht fachgerecht behandelt worden ist und im Körper verbleibt, kann auf lange Sicht auch zu einer Lungen Qi-Leere führen. Die Einnahme von Antibiotika bei Erkältungskrankheiten kann diese Situation besonders verschlimmern, da die Kälte im Brustkorb „eingesperrt“ wird. Dies führt zu einer Behinderung der Verteilungs- und Absenkungsfunktion der Lunge.

Weiters wird die Lunge durch zuviel Arbeit, zuviel Reden, Rauchen und schlechte Luft geschwächt.

Auch chronische Erkrankungen der Lunge wie Bronchitis oder langanhaltender Husten erschöpfen das Lungen-Qi.

Die in der Psychosomatik angesprochene Neigung zur Trauer und das Fehlen von Zukunftsperspektiven haben, wie schon erwähnt, ebenfalls einen großen Einfluss.

### 8.3 SYMPTOME

Daraus ergeben sich folgende Symptome:

Atemnot, Kurzatmigkeit, kraftloser Husten, hüsteln, Erkältungsneigung, wässriges Sputum, schwache und leise Stimme, Schweigsamkeit, spontane

Schweißausbrüche, Keuchen nach geringer körperlichen Anstrengung, körperliche Kraftlosigkeit, blasse Gesichtsfarbe, Müdigkeit;

Lunge drückt auf den Selbstwert – oft Selbstwertmangel, fühlt sich nutzlos

### 8.4 ZUNGEN UND PULS-DIAGNOSTIK

Zunge: Zart und hell

Puls: tief, dünn und leer, (chen, xi, xu)

### 8.5 DIE ERNÄHRUNG ALS THERAPEUTIKUM

Therapie: - Lungen-Qi stärken  
- Yang wärmen

Durch eine richtige Ernährung kann die Lungenfunktion gestärkt und gefördert werden und somit einer Lungen-Qi-Leere entgegengewirkt werden.

Diese sollte zum Ersten harmonisierend oder erwärmend wirken.

Kennzeichen dafür sind beispielsweise die Farben Gelb und Orange, mit der Geschmacksrichtung süß, die für ein ausgeglichenes Erdelement sorgen, welches das Metall-Element „füttert“. Da die Lunge im Fütterungskreislauf ein Kind des Erdelementes ist, ist es von Vorteil bei jeglicher Lungendisharmonie auch Milz und Magen zu stärken, um das Kind zu füttern.

Da die Lunge ja das Qi regiert, sollte man auf eine lungenfreundliche Ernährung achten, die sich unter anderem auch aus „Qi-Tonika“ zusammensetzt und aus frischen Nahrungsmitteln, in denen das Qi noch lebendig ist.

Frisches Gemüse, Getreide und Sprossen (z. B. Rettichsamen) eignen sich besonders gut.

Gemüse:

Karotten, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis, Fenchelknolle, Kohl, Chinakohl, Karfiol, Wurzelgemüse, Petersilienwurzel, Kohlrabi, Kraut, Rotkraut, rote Rüben, Shitakepilze, alle Arten von Pilzen;

Getreide:

Hafer, Grünkern, Reis (Congees sind sehr gut), Hirse, Gerste und Mais evtl. mit Ingwer gekocht;

Nüsse:

süße Mandeln, schwarzer und weißer Sesam, Walnüsse, Kastanien;

Früchte:

Datteln, Feigen, Trauben, Pfirsiche, Marillen, süße Äpfel, Kirschen, Himbeeren; Warme Kompotte aus den jeweiligen Früchten tun der Milz gut.

Kräuter:

Petersilienblätter, Süßholz, Ginseng, kleine Mengen an Pfeffer, Nelken, Koriander, Anis, Muskat, Zimt, Majoran, Oregano, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt;

Fleisch:

Huhn, Pute, Rindfleisch, Lammfleisch, Wachteln, (Ente und Gans – nicht zu viel);

Fisch:

Karpfen, Hering, Barsch, Lachs;

Aber auch ein wenig Schärfe ist wichtig für den energetischen Ausgleich im Metall-Element. Scharfe Nahrungsmittel stimulieren die Lunge und regen ihre Funktion an. So regen besonders Ingwer, Zimt, Knoblauch und Chili, bei beginnender Erkältung, Frösteln und Kälte die Qi-Zirkulation an und bringen durch ihren scharfen Geschmack die Abwehrenergie an die Oberfläche. Man kann z. B. Ingwertee bei Erkältungskrankheiten nehmen, um das Schwitzen zu fördern und somit den pathogenen Faktor zu vertreiben. Diese scharfen Nahrungsmittel dürfen aber nur kurzfristig bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden, da sie im Übermaß das

Lungen-Qi zerstreuen. Dazu möchte ich aber bei den Wind-Schädigungen der Lunge durch Kälte oder Hitze noch genauer eingehen.

Helle und weiße Nahrungsmittel entsprechen der Farbe der Lunge. Deshalb erweisen sich Radieschen, Rettiche, weißes Fleisch und weiße Pilze als besonders gut. Aber auch Lauch, Kresse und Frühlingszwiebel.

Besonders wichtig für die Lunge ist Eiweiß, und so ist ein starkes Verlangen nach proteinreicher Nahrung ein häufiger Hinweis auf eine Schwäche des Lungen-Qi's. Diese Proteine bezieht die Lunge am besten aus Doufu, Hülsenfrüchten, wie Linsen und Kichererbsen und weißem Fleisch.

Auch Milchprodukte wirken kräftigend auf die Lunge, nur werden sie oft nicht gut vertragen. Vor allem wirken sie stark schleimbildend. Gegebenenfalls könnte man auf Ziegen- oder Schafmilch ausweichen.

Statt Zucker eignet sich Agavensirup und Stevia sehr gut.

Mit Vorsicht sollten Nahrungsmittel genossen werden, die Verstopfung hervorrufen. Dazu gehören fette, ölige, denaturierte, raffinierte sowie kühle und kalte Nahrungsmittel.

Außerdem sollte man vermeiden:

Zuviel Rohkost

Zuviel Zucker und Süßigkeiten, Weißmehl

Südfrüchte, Zitrusfrüchte

Kaffee und schwarzer Tee

adstringierende Nahrungsmittel, gebratene, gegrillte und frittierte Speisen

Konservennahrung, Mikrowelle Gegartes und Tiefkühlprodukte;

Abends sollte nur noch leichte Kost eingenommen werden.

### 8.5.1 Rezepte und Tees

Als Tee eignet sich:

Echter Alant

Radix Astagalus-Huang Qi, Lu-Qi-Tonic, vorbeugend zur Immunstärkung, als Tee oder in Suppe mitkochen (30 g-60 g als Tagesdosis). Bei bestehender Verkühlung wird Rdx. Astragalus nicht mehr verwendet,

Ginseng als Tee oder in Kapselform

Huflattich, Isländisches Moos, Ysop und Süßholzwurzeltee

Teemischungen:

*Rezept 1:* Zur vorbeugenden Lu-Qi-Stärkung:

10 g echter Alant (ähnliche Wirkung wie Rdx. Astragalus)

10 g Königskerze

10 g Lungenkraut

10 g Huflattich

und Ingwer

auch sehr gut für Kinder, Lungen-Qi-kräftigend, auch geeignet nach einer Chemotherapie

*Rezept 2:* Immunstärkende Wirkung, für schwache Kinder sehr gut, wird aber nur vorbeugend verwendet, nicht bei bestehender Verkühlung

6 g Rdx. Astragalus HUANG QI

3 g Süßholz

2 Datteln

20 Minuten köcheln lassen, 3 Tassen am Tag verteilt 3-4 Monate lang trinken.

Diese Tees können je nach Beschwerdebild oder Veränderung von Husten und Schleim abgewandelt oder geändert werden.

*Speise-Rezept-Vorschläge:*

Rindfleischsuppe (auch Huhn oder Pute) mit viel Gemüse, Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, Nelken, Lorbeerblatt, Salz, mit 30 g Astragalus 3 Stunden lang kochen lassen, ist auch sehr gut für das Milz-Qi.

Hafercongee mit Rindfleisch (oder für Vegetarier mit Karotten), Lauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln.

Geröstete Haferflocken mit getrockneten Früchten, z. B. Rosinen, Datteln

Polenta mit roten Datteln

Gedünsteter, weißer Rettich mit Butter und Walnüssen

Weißer Rettichsuppe

Wachtelsuppe mit Rdx. Astragalus

Gedünsteter Karfiol mit Brösel

Beuschel mit Gemüse

Hühnersuppe, auch nur vorbeugend, nicht bei bestehender Verkühlung

Das Kochen mit Rotwein ist für das Lungen-Qi sehr gut.

Bei nervösen Schweißausbrüchen eignen sich wiederum adstringierende Tees, z. B. Hibiskus, Hagebutte, auch durch Campari Orange kann eine Linderung erreicht werden.

Weitere Kochrezepte im Anhang I.

Zusammenfassung:

Wie man sieht, ist die Fünf-Elemente-Ernährung sehr komplex und sollte auf Konstitution und bestehende Krankheiten genau abgestimmt werden. Bei einer Änderung der Situation, ist auch die Wirkung der Nahrungsmittel neu zu überprüfen. Meistens kann man auch davon ausgehen, dass zugleich mehrere pathologische Veränderungen im Körper vorhanden sind. Das heißt die Nahrungsmittelvorschläge sollten so abgestimmt werden, dass man die betroffenen Organe und Leitbahnen gleichzeitig stärken kann.

## 8.6 LUNGEN-QI STÄRKENDE MAßNAHMEN

Mit Atem- und Entspannungsübungen kann man das Metallelement und somit auch das Lungen-Qi gut unterstützen. Ein paar Minuten täglich entspanntes Ein- und Ausatmen stärken das Lungen-Qi. Einatmen um Kraft zu schöpfen, Ausatmen um alles im Leben Überflüssige loszuwerden und Platz zu schaffen für eine neue Lebensphase. Auch stärkt man seine Lungenenergie mit reichlich frischer Luft und durch sportliche Betätigung wie beispielsweise Schwimmen.

Im Herbst sollte man die länger werdenden Abende für erholsame Entspannung und mehr Schlaf nützen.

In der Chinesischen Medizin werden die Stunden zwischen 3:00 und 7:00 Uhr als die Zeit, in der die Kraft des Elements Metall am stärksten zu spüren ist, bezeichnet. Vielleicht nutzen viele Religionen gerade diese frühen Morgenstunden für Gebet und Meditation, aus der Überzeugung, dass wir in dieser Zeit besonders für spirituelle Energien empfänglich sind. In China versammeln sich zum Beispiel Männer, Frauen und Kinder aller Altersklassen in dieser Zeit zu gemeinsamen Taiji-Übungen.

## 9 WIND UND KÄLTE FESSELN DIE LUNGE

Bevor ich auf die nächsten Pathologien genauer eingehe, möchte ich vorher noch kurz einen der äußeren bioklimatischen Faktoren, den Wind, näher erörtern.

Winderkrankungen treten plötzlich auf und dienen vielfach als Träger, um Kälte oder Hitze, aber auch Nässe in die äußere Schicht des Körpers zu transportieren. In der westlichen Medizin würde die Einwirkung von Wind als das erste Stadium einer bakteriellen oder viralen Infektion bezeichnet werden, z. B. eine Erkältung, Grippe, Halsentzündung oder eine Infektion der oberen Atemwege. Die Symptome sind ihrem Wesen nach mit dem Wind vergleichbar, das plötzliche Auftreten und die wandernden Schmerzen mit Irritationen begleitet. Zudem wird überwiegend der obere Teil des Körpers vom Wind angegriffen, meistens der Nackenbereich. Die Chinesische Diätetik bietet ausgezeichnete Möglichkeiten, einen Angriff der äußeren bioklimatischen Faktoren zu kompensieren, wenn sie frühzeitig angewandt wird. Das Beste ist in jedem Fall, die Kost zu vereinfachen, weniger zu essen und alle Arten von Schleim bildender oder verstopfender Nahrung, wie Fleisch, Milchprodukte, fette Speisen und Brot wegzulassen. Kurzes Fasten, wobei einen Tag lang nur Flüssigkeit zugeführt wird, beschleunigt die Genesung häufig.

### 9.1 PATHOLOGIE

Äußere Wind-Kälte attackiert die Schicht des Abwehr-Qi. Das Abwehr-Qi kämpft gegen den pathogenen Faktor von außen an und es entsteht Fieber. Ist dieser pathogene Faktor nicht so stark, oder das Abwehr-Qi reagiert nicht auf ihn, muss nicht unbedingt Fieber auftreten. Die Stärke der Krankheitszeichen spiegelt sowohl die individuelle Widerstandskraft als auch die Kraft des Erregers wider. Bei einem schwachen Abwehr-Qi werden in der Regel weniger auffällige Symptome ausgelöst, dringen aber unter Umständen erheblich tiefer in den Körper ein. Bei einem starken Abwehr-Qi kommt es jedoch zu einer dramatischen Schlacht. Wenn der pathogene Faktor nicht besiegt werden kann, geht der akute Krankheitszustand in einen chronischen Zustand über und nistet sich langsam aber sicher im tiefen Körperinneren ein.

Durch die äußere Kälte wird das ganze Lungen-System blockiert und die absenkende Funktion der Lunge wird beeinträchtigt. Dies führt zu einer verstopften oder

rinnenden Nase und hemmt auch die verteilende Funktion der Lunge, wodurch Niesen entsteht.

Es kann auch die Zirkulation des Abwehr-Qi beeinträchtigt werden und es kommt zu Hinterkopfschmerz, Körperschmerz und eine Abneigung gegen Kälte, da das Abwehr-Qi die Muskeln nicht mehr wärmen kann.

## 9.2 URSACHE

Die Ursache für dieses Syndrom ist also eine Wind-Kälte-Exposition.

Ein Mensch muss aber nicht unbedingt extremen Wind- und Kälteeinflüssen ausgesetzt sein, vielmehr spielt die Schwäche oder die Stärke des Abwehr-Qi im Verhältnis zum pathogenen Faktor zu einem gegebenen Zeitpunkt eine wichtige Rolle. Das erklärt auch, warum wir zu jeder Jahreszeit, auch im heißen Sommer, eine Erkältung bekommen können.

Aber auch künstliche Quellen wie Klimaanlage, Zugluft oder gekühlte Lagerräume können dieses Syndrom hervorrufen.

## 9.3 SYMPTOME

Daraus ergeben sich folgende Symptome:

Kälteempfindlichkeit, evtl. Fieber, Kopfschmerzen, Husten, Halskratzen, verstopfte oder rinnende Nase mit klarem, wässrigem Schleim, Niesen, Hinterkopfschmerz, Gelenkschmerzen, Schmerzen am ganzen Körper, auch in den Lenden und Knochen durch Blockierung des Wei-Qi.

Kein Schwitzen durch Porenverschluss und keine Halsschmerzen.

## 9.4 ZUNGEN UND PULS-DIAGNOSTIK

Zunge: dünner, weißer Belag

Die Zunge zeigt meistens am Beginn der Störung nur wenig Veränderungen. Der Zungenkörper bleibt unverändert, es kann ein dünner, weißer Belag auftreten.

Diese geringe Belagsdichte zeigt das Eindringen eines pathogenen Faktors im Anfangsstadium, wobei die weiße Farbe Kälte anzeigt.

Puls: oberflächlich, vor allem in der vorderen Position, friedlich, (fu, huan)  
Der oberflächliche Puls zeigt die rasche Bewegung des Körper-Qi in den oberflächlichen Schichten zur Bekämpfung des pathogenen Faktors.

## 9.5 ERNÄHRUNG ALS THERAPEUTIKUM

Therapie:

- Die Oberfläche befreien,
- Kälte vertreiben,
- die absenkende und verteilende Funktion der Lunge fördern,
- Scharf-Warm, schweißtreibendes Verfahren

Die Nahrung soll den Körper wärmen, die Zirkulation des Wei-Qi steigern und die Erreger wieder vertreiben.

Geeignet sind warme, gekochte Speisen, Suppen, viel Gemüse, z. B. Karotten, mit scharfen und wärmenden Gewürzen. Ideal sind auch Vertreter der Zwiebfamilie, die Wärme und Schärfe in sich vereinen.

Lauch, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Chilis, Paprika, Ingwer, Koriander, Zimt, Pfeffer, Anis, Kümmel, Fenchel, Thymian und Rosmarien sind durch ihren scharfen Geschmack besonders empfehlenswert.

Außerdem Hafer, oder Haferflocken, z. B. Haferflockensuppe mit Frühlingszwiebel. Süßreis mit Rundkornreis gekocht.

Flüssiges Reiscongee mit Datteln und frischem Ingwer.

Doufu mit Lauch, Zwiebeln und Cayenne Pfeffer dazu Curryreis.

Mit Fleisch sollte man vorsichtig sein. So eignet sich Rindfleisch, oder eine Rindfleischsuppe nur bei fieberfreien Beschwerden.

Auch sollte man Hühnerfleisch, wie schon erwähnt, nur vorbeugend und nicht bei bestehender Erkältung zu sich nehmen.

Außerdem sollte man vermeiden:

Rohe, kühle, kalte, saure sowie adstringierende Nahrungsmittel, Südfrüchte, Eis,

kalte Getränke, Fruchtsäfte, Milchprodukte, Marmelade, Rohkost und Pfefferminztee, Lindenblüten, Salbeitee, Kamille, Hollerblütentee

### 9.5.1. Tees und Rezepturen

Gewürztees, Yogitee mit Pfeffer, Ingwer, Kardamom und Zimt,

Dekokt aus Frühlingszwiebeln und Ingwer, nach Bedarf mit braunem Zucker abschmecken

Thymiantee mit Honig

Schwarzer Rettichsaft mit etwas braunem Zucker

Tee mit Rum und Honig

Glühwein, nur am Beginn der Erkrankung

#### *Teemischungen:*

Als nützlich erweisen sich scharfe, wärmende Kräutertees, die das Wei-Qi stärken:

#### *Rezept 1*

6 g Zimtrinde

3 g frischer Ingwer

3 g Süßholz

2 Datteln oder etwas Honig

#### *Rezept 2*

Ein daumengroßes Stück Ingwer in ½ l Wasser ca. 20 Minuten auskochen. Noch einmal ein Stück Ingwer dazugeben, 10 Minuten ziehen lassen, etwas Honig beimengen und trinken.

#### *Rezepturen:*

Aus 20 Frühlingszwiebeln und 60 g (Rundkorn) Reis mit einer beliebigen Menge Wasser einen dünnflüssigen Brei kochen, etwas Essig dazugeben und den Brei, solange er noch heiß ist, einnehmen.

Diese Rezeptur ist sehr gut im Anfangsstadium von Erkältungskrankheiten.

15 g frischer Ingwer

30 g rote Datteln

30 g brauner Zucker

Alles zusammen mit drei Schalen Wasser kochen. Den Sud auskochen und einnehmen.

Hilft gegen Erkältung und Husten.

Im Anfangsstadium einer Erkältung kann eine Sauna unterstützend wirken, mit Ausnahme von ausgeprägter Schwäche.

Bettruhe ist sehr erholsam, sowie heiße Fußbäder mit Ingwer, oder ein heißes Bad.

Auch eine Einreibung mit rotem Tigerbalsam auf den 7. Halswirbel ist sehr empfehlenswert.

## **10 WIND UND HITZE SCHÄDIGEN DIE LUNGE**

### 10.1 PATHOLOGIE

Es ist die selbe Pathologie, nur in diesem Fall vereint sich der Wind mit Hitze.

Der Patient hat auch eine Abneigung gegen Kälte, ähnlich einer Attacke von Wind-Kälte, nur kommt es häufiger zu Fieber.

Es kann aber auch sein, dass die Hitze die Körperflüssigkeiten austrocknet, was zu Durst und Halsschmerzen führt.

### 10.2 URSACHE

Für dieses Syndrom ist die eine Hitze-Exposition die Ursache.

Ähnlich der Wind-Kälte gibt es auch hier viele künstliche Faktoren, die zu einem Eindringen von Wind-Hitze führen können, wie z. B. Zentralheizungen und andere künstliche Hitzequellen. Es kann aber auch eine weiter fortgeschrittene Infektion sein, sodass Entzündungen und Schmerzen in Begleitung von Hitzewallungen die Kältegefühle überwiegen.

### 10.3 SYMPTOME

Daraus ergeben sich folgende Symptome:

Husten mit klebrigem, gelbem Schleim welcher schwer abzuhusten ist, Fieber, Abneigung gegen Kälte, Halsschmerzen, verstopfte Nase, Kopf- und Körperschmerzen, leichtes Schwitzen, Durst, geschwollene Tonsillen, trübes, dickflüssiges Nasensekret, Grippe mit Angina

### 10.4 ZUNGEN UND PULS-DIAGNOSTIK

Zunge: dünner und gelblicher Belag

Puls: oberflächlich und schnell (fu, shuo)

## 10.5 ERNÄHRUNG ALS THERAPEUTIKUM

Therapie:

- Die Oberfläche befreien,
- Hitze beseitigen,
- die Zirkulation des Wei-Qi in Schwung bringen
- und den pathogenen Faktor vertreiben.

Wenn eine Infektion weiter fortgeschritten ist, sodass leichtes Fieber, Entzündungen und Schmerzen in Begleitung von Hitzewallungen das Kältegefühl überwiegen, dann sollte die Ernährung darauf hinzielen, den Körper abzukühlen, die Zirkulation des Wei-Qi in Schwung zu bringen und den pathogenen Faktor zu vertreiben.

Dies wird sehr gut durch den Verzehr von einfachen Speisen, meist Suppen mit kühlenden Gewürzen erreicht. Geeignet wäre z. B. eine Gemüsesuppe mit Minze, Majoran oder Zitrone.

Aufgrund ihrer leichten Schärfe können auch weißer Rettich, Chinakohl und Brunnenkresse als Suppeneinlage verwendet werden. Obwohl es widersprüchlich erscheint, kann manchmal auch die wärmende, scharfe Würze des Ingwers von Nutzen sein. Dieser muss jedoch mit kühlenden Kräutern ausgeglichen werden.

Bei Entzündungen sind Gemüsesäfte besonders gut.

Als Obst haben sich Äpfel und Birnen am Besten bewährt, da sie die Lunge befeuchten, besänftigen und kühlen. Auch Weintrauben unterstützen das Qi.

Es kann auch ein Kompott zubereitet werden.

Diese kühlende Therapie sollte aber nur so lange andauern, bis der pathogene Faktor vertrieben ist und sich eine Besserung der Beschwerden eingestellt hat, da der Körper sonst zu sehr abgekühlt wird.

Vermeiden sollte man:

- Scharfe, heiße Gewürze
- Knoblauch, Lauch, Zwiebeln
- Fleisch, Fisch und sonstiges Eiweiß, besonders bei Fieber
- Gebratene, gegrillte, heiße Speisen
- Süßigkeiten
- Milchprodukte

### 10.5.1 Tees und Rezepturen

Für verschiedene Tees eignen sich ebenfalls kühle bis kalte, schweißtreibende Kräuter, wie Pfefferminze, Holunderblüten, Maulbeerblätter, Lindenblüten, Salbei und Chrysanthemenblüten.

Teemischungen:

#### *Rezept 1*

- 6 g Pfefferminzblätter
- 6 g Chrysanthemenblüten
- 3 g Süßholz
- 3 g Boretschkraut
- 3 g Odermenning
- 3 g Eukalyptusblätter

Evtl. noch ein wenig Kümmel dazu.

#### *Rezept 2*

- 20 g Lindenblüten
- 20 g Holunderblüten
- 20 g Kamillenblüten

1-2 EL für eine Tasse, mit heißem Wasser überbrühen und ziehen lassen.

#### *Rezeptur:*

250 g frischen weißen Rettich zerkleinern und auspressen.

Nach Bedarf mit etwas weißem Zucker oder Honig abschmecken und täglich zwei- bis dreimal jeweils zwei Suppenlöffel Saft einnehmen.

Auch hier ist das Einreiben von Tigerbalsam am 7. Halswirbel, oder auch unter der Nase empfehlenswert. Jedoch wird hier der kühlende, weiße Tigerbalsam verwendet.

Bei Halsentzündungen lindert das Gurgeln mit Salbeitee und Honig die Beschwerden.

Tritt aber in irgendeiner Weise eine Veränderung ein, z. B. es kommt Schleim hinzu, oder eine starke Trockenheit in der Lunge, sollten Tee und Ernährung unbedingt neu

abgestimmt werden. Dabei ist aber eine genaue Diagnose sehr wichtig. Alle inneren und äußeren Aspekte der Erkrankung müssen genau berücksichtigt werden. Dementsprechend wird auch die Ernährung abgestimmt.

## **11 ZUSAMMENFASSUNG, SCHLUSSFOLGERUNG**

Von der Wandlungsphase Metall ausgehend, wird mir die zentrale Bedeutung und Umwandlung des Qi's besonders bewusst und erscheint mir als eine der wichtigsten Vorgänge im menschlichen Körper. Organe und Meridianstruktur werden mit Energie versorgt und somit ist die Basis für ein harmonisches Wechsel- und Zusammenspiel zwischen und mit den Elementen gegeben. Dieses ist sehr komplex und es gelingt oft schwer die Balance zu halten.

Zusammenfassend könnte man sagen, dass sich ein reicher Vorrat an Lungenenergie als starke physische Vitalität manifestiert. Die Lunge ist kräftig, der Atem geht leicht und die Stimme ist laut und klar. Die Immunreaktion ist stark, Haut und Teint sind frisch und gesund. Jemand mit starker Lungenenergie bringt ein deutliches Selbstwertgefühl zum Ausdruck und erregt im Allgemeinen auch durch Mut und offenes Auftreten, Bewunderung und Respekt bei anderen.

Bei Störungen ist die Lunge entweder schwach oder in ihrer Funktion eingeschränkt. Um diese wieder auszugleichen, ist eine entsprechende Diät die erste und wichtigste Maßnahme. Erst wenn diese Maßnahme keinen Erfolg zeigt, sollte man andere Therapieformen hinzuziehen.

Es werden oft hohe Anforderungen an die Diätetik gestellt. Das Ziel ist die Disharmonien durch klare Diagnostik und sinnvolle Ernährung wieder in Einklang zu bringen, ohne den Anwender unter einer Vielzahl von Ernährungsvorschriften zu begraben. Eine Besserung der Beschwerden, Lust am Essen und darüber hinaus ein Wohlfühlgewicht sind der Lohn dieser genialen Ernährungslehre. Nicht umsonst nimmt die Diätetik einen großen Platz im klassischen Medizinsystem Chinas ein.

## 12 ANHANG I

Kochrezepte die das Metall-Element unterstützen:

### Süßkartoffelsalat

- 2 Süßkartoffeln
- 6 EL Olivenöl
- gemahlener Pfeffer, Meersalz
- Balsamicoessig,
- 1 unbehandelte Zitrone
- Paprikapulver
- 1 Zucchini
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- 2 Schalotten
- 2 Bund Radieschen

Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln, auf einen Dämpfeinsatz legen, diesen in einem Topf mit kochendem Wasser hängen. 3-4 Minuten dünsten, herausnehmen und in Kreisen auf Tellern verteilen.

Je Portion 1 EL Olivenöl darüber gießen, mit reichlich Pfeffer, wenig Salz und Balsamicoessig würzen.

Von der gewaschenen Zitrone mit einem Zestenreißer die Schale abschälen, die Kartoffeln damit dekorieren.

Den Zucchini waschen, in Streifen hobeln und mit dem Messer in feine Stifte schneiden. Die Zucchinistifte über den Salat geben und den Orangensaft darüber träufeln.

Das restliche Olivenöl in eine Schale geben, die Schalotten pellen, fein würfeln und dazugeben.

Über den Salat verteilen.

Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden, über den Salat geben, vorsichtig salzen.

Mit diesem Salat wird sowohl das Metall-Element, als auch das Erd-Element gestärkt.

Erkrankungen der Atemwege erhalten durch diese Mahlzeit eine gute Heilungsunterstützung.

### Radieschensalat

2 Bund Radieschen  
gemahlener Pfeffer  
2 Prisen Meersalz  
2 EL Essig  
Staudensellerie-Blättchen  
Paprikapulver  
1 Bund Rucola  
2 Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Prisen Currypulver  
4 TL Wasser  
Zitronensaft  
Feldsalat  
2 EL Olivenöl

Radieschen waschen, putzen, schneiden, auf Tellern pfeffern, salzen und mit Essig würzen. Mit Staudensellerie-Blättchen einen Kranz legen, mit Paprikapulver bestäuben. Rucola waschen und fein schneiden, jeweils etwas davon in die Kranzmitte setzen.

Die Möhren waschen, putzen, in Stifte hobeln und auf den Tellern verteilen.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden, auf die Möhrenstifte geben und mit Curry abschmecken.

Jeweils 1 TL Wasser und etwas Zitronensaft darüber gießen. Den Radieschensalat und Feldsalat krönen und mit Olivenöl übergießen. Wer mag, kann bei Tisch noch mit gemahlenem Pfeffer und Meersalz würzen.

Dieser erfrischende Salat putzt die Atemwege frei und bringt Lungen-Qi in den Umlauf. Blockierungen lösen sich, das Metall-Element kann sich in den Elemente-Zyklus einreihen und das Wasser-Element füttern.

### Knusprige Perlhuhnbrust auf Stampfkartoffeln

800 g mehligkochende Kartoffeln  
400 g Möhren  
3 Knoblauchzehen  
3 Schalotten  
600 ml Wasser  
Meersalz, Zitronensaft  
Paprikapulver  
200 ml Milch  
120 g süße Sahne  
3 EL Süßrahmbutter  
gemahlener Pfeffer  
4 Perlhuhnbrüste  
200 ml Wasser, oder Suppe  
200 ml Weißwein  
1 Zweig Rosmarin

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln. Möhren putzen, klein schneiden. Beides in einen Topf geben. 1 Knoblauchzehe und eine Schalotte pellen und Wasser dazugeben, mit Salz, Zitrone und Paprika würzen. 30 Minuten garen. Herd abschalten. Milch und 100 ml Sahne über die Kartoffeln gießen. 2 EL Butter in einer Pfanne bräunen, darüber geben. Pfeffern, salzen, zerstampfen. Bei 75 Grad im Ofen warm halten.

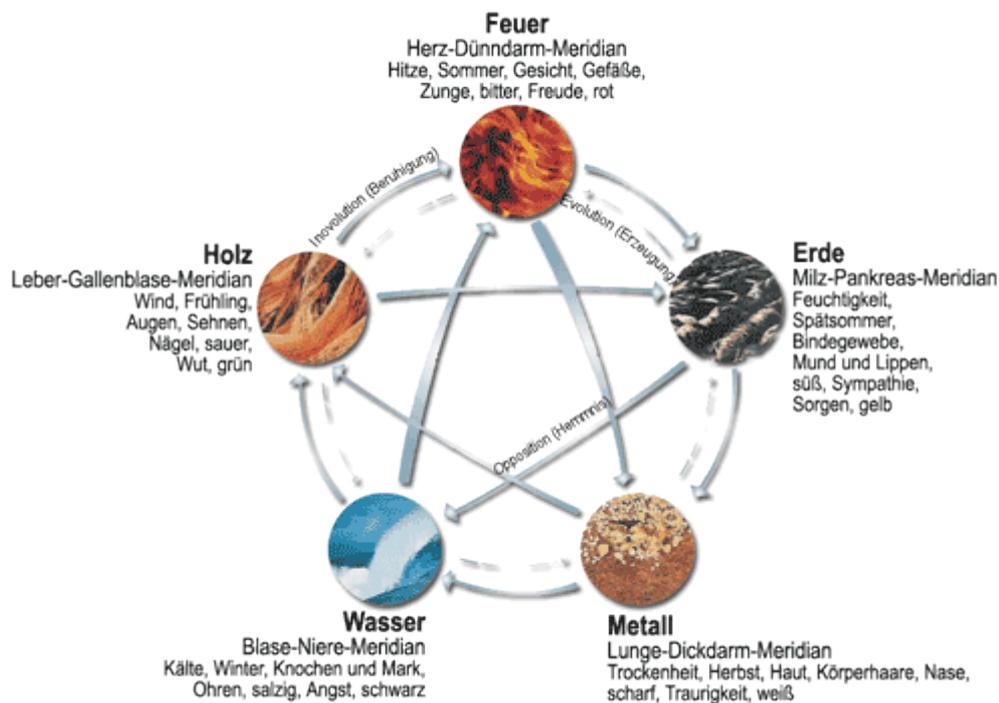
Pfanne erwärmen. Übrige Butter darin schmelzen, pfeffern. Perlhuhn 12 Min. braten. Herausnehmen, salzen. Bratensatz mit Suppe löschen. Wein, Rosmarin und Paprika dazugeben, mit Sahne binden.

Dieses Gericht stärkt Milz und Magen und stimuliert die Lungenenergie. Der Lungen-Funktionskreis profitiert davon doppelt: Durch die Perlhuhnbrüstchen aus dem Metallelement direkt und über den Fütterungszyklus durch das Erdelement indirekt. Dieses Gericht ist eine vorzügliche Mahlzeit für die ersten kalten Herbsttage, denn über das dadurch gestärkte Lungen-Qi können Krankheitserreger vom Körper ferngehalten werden.

## ANHANG II

Abb. 1

Der Fünf-Elemente-Zyklus



Quelle: <http://i-health.de/seiten-02/praevention/5elemente.html>

### **13 LITERATURVERZEICHNIS**

Elias, Jason, Ketcham, Katherine: Traditionelle chinesische Medizin. Selbstheilung mit den fünf Elementen. Das Standardwerk der chinesischen Heilkunde, keine Ortsangabe (O. W. Barth-Verlag), 2003.

Maciocia, Giovanni: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Kötzing/Bayer. Wald: Verlag für Ganzheitliche Medizin Wühr, 1994.

## 14 QUELLENVERZEICHNIS

Diolosa, Claude, Vortrags-Hörkassette zum Thema : Allergie und Heuschnupfen. Plazac: Avicenna Institut.

Diolosa, Claude, Vortrags-Hörkassette zum Thema: Das Metall-Element. Plazac: Avicenna Institut

Diolosa, Claude, Vortrags-Hörkassette zum Thema: Hals, Nasen. Ohren. Plazac: Avicenna Institut.

Dr. med. Hammer, Leon, Psychologie und Chinesische Medizin. Sulzberg: Joy Verlag, 2002.

Elias, Jason und Ketcham, Katherine, Selbstheilung mit den Fünf Elementen. Keine Ortsangabe: O. W. Barth-Verlag, 2003.

Engelhardt, Ute und Hempfen, Carl-Hermann, Chinesische Diätetik. München: Urban und Fischer Verlag, 2002.

Fahrnow, Dr. med. Ilse Maria und Jürgen, Fünf Elemente Ernährung. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 1999.

Fuchun, Wang und Yuhua, Duan, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch-Wundermittel gegen Krankheiten. Beijing: Verlag für fremdsprachige Literatur, 2000.

Jacoby, Bengt, Gesünder leben mit den Fünf Elementen. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag, 2000.

Kastner, Jörg, Propädeutik der Chinesischen Medizin. Stuttgart: Hippokrates Verlag, 2003.

Legget, Daverick , Selbstheilung durch Ernährung. München: Wilhelm Goldmann Verlag, 2004.

Maciocia, Giovanni, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Kötzing / Bayer. Wald: Verlag für ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, 1997.

Nichterl, Claudia, Essen zum Wohlfühlen. Leopoldsdorf : Österreichischer Agrarverlag, 2004.

Platsch, Klaus Dieter, Psychosomatik in der Chinesischen Medizin. München: Urban und Fischer Verlag, 2000.

Ploberger, Florian, Westliche Heilkräuter. Schiedlberg: Bacopa Verlag, 2004.

Schauer, Claudia, Unterlagen der Ausbildung zum Fünf Elemente Ernährungsberater. Schiedlberg, Bacopa, 2004.

Schneider, Karolina, Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde. Sulzberg: Joy Verlag, 1999.

Temelie, Barbara, Das Fünf Elemente Kochbuch. Sulzberg: Joy Verlag GmbH, 1993.