

Ernährung

Die Ernährung nach den 5 Elementen



Rainer Weber
Heilpraktiker • Gisiweg 6 • 79639 Grenzach-Wyhlen

Die Ernährung hat in der asiatischen Medizin eine große Bedeutung. Dies bezieht sich einerseits um Ungleichgewicht zu vermeiden (vorbeugend) sowie um Ungleichgewicht auszugleichen (Therapie).

Die westliche Ernährungslehre interessiert sich ausschließlich für die messbaren Inhaltsstoffe wie, Kalorien, Fette, Vitamine, Mineralstoffe usw. Die asiatische Ernährungslehre ist davon Grundlegend verschieden. Für die Wirkung eines Lebensmittels ist hier das energetische Verhalten von Bedeutung. Für die Einteilung von Lebensmitteln sind Temperaturverhalten, Geschmacksrichtung, Funktionskreisbezug und die Wirkrichtung entscheidend.

Temperaturverhalten:

Gibt Auskunft über die energetische Dynamik des Lebensmittels.

Wie stark kann es das Qi (Lebensenergie) bewegen. Hat nichts mit der Temperatur in °C zu tun.

Warm / Heiß

Beschleunigen Stoffwechselfvorgänge, wirken anregend, vertreiben Kälte, wärmen das Körperinnere, stärken das Yang.

Ein Übermaß führt zu innerer Hitze, trocknet aus, verbraucht das Yin.

Kühl / Kalt

Verlangsamen Stoffwechselfvorgänge, wirken dämpfend, kühlen Hitze, besänftigen Feuer, nähren das Yin.

Ein Übermaß führt zu innerer Kälte und Feuchtigkeit.

Geschmacksrichtung / Funktionskreisbezug

Die 5 Geschmacksrichtungen stehen in Bezug zu den 5 Wandlungsphasen. Daraus ergibt sich der Funktionskreisbezug, der eine Beeinflussung der inneren Organe ermöglicht.

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig

Manche Lebensmittel haben gleichzeitig mehrere Geschmacksrichtungen.

Manche unterschiedliche (z.B. verschiedene Apfelsorten/ süß, bitter oder herb)

Sauer / Leber und Gallenblase / Holz

Stärkt die Leber

Zusammenziehend, Säfte bewahrend, nährt das Yin

beruhigend, auflösend, durchblutungsfördernd, durchlässigmachend.

Vorsicht, kann Qi und Blutstagnation verstärken.

Im Anfangsstadium von Erkältungskrankheiten kann die Krankheit ins Innere gezogen werden (z.B. Zitrusfrüchte).

Beispiele: Zitrone, Apfel, Essig, Huhn.

Bitter / Herz und Dünndarm / Feuer

Stärkt das Qi des Herzens

Absenkend, ausleitend, verdauungsfördernd – abführend.

Trocknend beseitigt Nässe und Feuchtigkeit (bitter/warm).

Kühlt Blut und Blut Hitze, entzündungshemmend (bitter/kalt).

Vorsicht bei Säfte- oder Blutmangel, Yin Leere (Osteoporose, Anämie...)

Beispiele:

Bitter/warm = Kaffee, Schwarzer Tee, Lorbeer, Oregano, Thymian.

Bitter/kalt = Löwenzahn, Sellerie, Artischocke (viele Blattsalate).

Süß / Milz + Magen / Erde

Stärkt Milz und Magen (vor allen wenn auch das Temperaturverhalten warm ist).

Ernährt, tonisiert, stärkt bei Schwäche und Mangelzuständen.

Harmonisiert, schwächt Extreme ab (akute Erkrankungen, Giftstoffe, Bitterstoffe)

befeuchtet. Spendet Säfte, wichtig bei Yin leere, Flüssigkeitsmangel.

Entspannt, entkrampft, verlangsamt akute Zustände.

Ein Übermaß verschleimt und schwächt die Milz.

Vorsicht bei Übergewicht, Zucker, Ödemen.

Beispiele: Getreide, Karotte, Kartoffel, Kürbis, Milch, Honig, Süßholz.

Scharf / Lunge und Dickdarm / Metall

Stärkt das Lungen Qi

Verteilt, zerstreut, öffnet die Poren befreit die Oberfläche (Schwitzen).

Vertreibt äußere Krankmachende Einflüsse.

Bewegt, löst Stagnationen von Qi und Blut, macht Meridiane Durchgängig.

Schwebend, aufsteigend, erwärmend.

Vorsicht bei stark geschwächtem Qi, schwächt dann noch mehr.

Beispiele:

Scharf/kühl = Pfefferminztee

Scharf/warm = Ingwertee

Salzig / Niere und Blase / Wasser

Stärkt die Nieren (Ein Übermaß schwächt Nieren Yin!!!)

Weicht Schleim auf, löst Stauungen.

Befeuchtet, Senkt nach unten ab, fördert Stuhlgang und Urinausscheidung.

Vorsicht, bei uns wird durch den Kochsalz gebrauch der salzige Geschmack oft schon im Übermaß verwendet.

Beispiele:

Algen, Mungbohnen, Sojasauce, Fisch, Meeresfrüchte.

Neutral / Magen und Milz / Erde

Untergruppe von süß.

Leitet Feuchtigkeit aus, fördert das Wasserlassen.

Beispiele: Pilze.