Siegfried Wintgen
Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Extrait du livre

Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin
de Siegfried Wintgen
Éditeur : BACOPA (Bugrim)

http://www.editions-narayana.fr/b17741

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

6. Die Fünf Elemente

Neben dem Konzept von Yin und Yang bildet die Theorie der Fünf Elemente die Basis der TCM. Inwieweit die übersetzte Begriffsdefinition haltbar ist, wird zum Teil kontrovers diskutiert, da die wörtliche Übersetzung von „wu xing" fünf für wu und Bewegung, Prozess für xing lautet. Die Übersetzung in den Begriff „Fünf Elemente" als Deklaration der Naturphänomene wird daher unterschiedlich angesehen. Ein ähnliches Problem gibt es bei der Betrachtung der Elementlehre in der griechischen Philosophie. Auch dort wurden zur Bezeichnung der Elemente diverse Begriffe verwendet. Empedokeles zum Beispiel nannte sie Wurzeln, während Plato sie als „einfache Bestandteile" bezeichnete. Aristoteles schließlich gab den vier Elementen eine klare dynamische Bedeutung und bezeichnete sie als „primäre Form" (Maciocia, 1997). Feuer und Erde wurden als Gegensätze deklariert, insbesondere auch wegen ihrer Eigenschaften „heiß" und „kalt". Zusammen mit den Gegensätzen „feucht" und „trocken" ergeben sich vier Kombinationsmöglichkeiten, nämlich „heiß-trocken" für Feuer, „heiß-feucht" für Luft, „kalt-trocken" für Erde und „kalt-feucht" für Wasser. Die Möglichkeit, Elemente zu vermengen bzw. ineinander zu transformieren, gehörte zu den Interpretationen in der Elementelehre, welche jenen der TCM sehr ähnlich waren. Daher sehen es einige Autoren als unrichtig an, die griechischen Elemente lediglich als Bestandteile der Materie zu deklarieren.

Auch in der TCM wurden die Elemente zum Teil als Basisbausteine der Materie angesehen. Man kann also sagen, dass der Begriff „Elemente" sowohl für die Beschreibung von Naturphänomenen steht als auch für die Beschreibung der Grundmaterien. Daher sollte die Übersetzung „Elemente" für „xing" durchaus als akzeptabel gelten.

Leseprobe von S. Wintgen,
„Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“
Herausgeber: BACOPA (Bugrim)
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die Fünf Elemente stellen also nicht bloß die Basisbestandteile der Natur dar, sondern stehen für fünf grundlegende Abläufe, Qualitäten, Phasen eines Zyklus bzw. für das Vermögen der Phänomene zur Veränderung (Maciocia, 1997). In der Entwicklung der TCM wurde dem Konzept der Fünf Elemente im Laufe der Zeit unterschiedliche Gewichtungen gegeben, was nicht zuletzt auch durch die geschichtlichen Abläufe und die unterschiedlichen Erscheinungen der Zeit erklärbar ist.

Während es über das Konzept von Yin und Yang schon Aufzeichnungen um 700 v. Chr. gibt, wurden die Fünf Elemente erst ca. 476 - 221 v. Chr. erwähnt, wobei es in den Anfängen nicht die Bezeichnung „Fünf Elemente" gab, sondern die Phänomene mit „Fu" - „Regierungssitz" oder „Cai" - „Talent, Fähigkeit" bezeichnet wurden. Auch wurde zeitweise von sechs Erscheinungen gesprochen nämlich Feuer, Metall, Holz, Wasser, Erde und Korn (Maciocia, 1997, Kratky, 2003).

Mit dem Beobachten natürlicher Phänomene und den daraus abgeleiteten Erkenntnissen in Bezug auf die Heilkunst begann die Zeit der strukturierten, eher wissenschaftlichen Arbeit, die zugleich eine Abwendung vom Schamanismus bedeutete. Davon zeugt auch der vermehrte Einsatz von Zahlen wie die „2 Polaritäten Yin und Yang", die „4 Jahreszeiten", die „5 Elemente" oder die „5 Yin- und 6 Yang-Organe.

Die Beobachtung der Dinge, wie „Wasser befeuchtet nach unten" „Feuer schlägt nach oben", „Holz ist biegbar", „Metall kann geformt werden", „die Erde erlaubt das Säen und Ernten" hat sich schlussendlich auch in der TCM manifestiert und diese Synonyme werden zur Beschreibung von Symptomen gewählt. Die für uns oft recht ungewöhnlich anmutenden Beschreibungen von Krankheitsbildern basieren auf derartigen Beschreibungen von Naturphänomenen und dokumentieren deutlich, wie sehr in der TCM die Verbindung von Natur und Mensch zum Tragen kommt.

Die philosophischen Urheber der Theorie der Fünf Elemente entsprangen ebenso wie jene der Yin-Yang Theorie der Yin-Yang-Schule. Da diese Schule auch in politischen Kreisen hoch angesehen war, ergaben sich gewisse ideologische Verbindungen. Jedem Herrscher wurde beispielsweise ein Element zugeschrieben, was sich wie ein roter Faden durch alle Aktivitäten,

Leseprobe von S. Wintgen,
„Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“
Herausgeber: BACOPA (Bugrim)
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Auftritte usw. des jeweiligen Herrschers zog. Zeitweise wurden auf der Basis der Wandlungsphasen für die jeweiligen Herrscherperioden Vorhersagen getroffen. Ein weiterer Ansatz in der Wahl des Elementes eines Herrschers bestand in der Beobachtung von Naturphänomenen, welche interpretiert wurden und die jeweiligen Herrscher bzw. ihre Berater dazu veranlassten, ein Element zu dem ihren zu erklären. Beispielsweise erschienen während des Aufstieges von Huang Di, dem „Gelben Kaiser" große Ameisen und Regenwürmer. Diese wurden dem Erdelement zugeordnet, weshalb es hieß, das Element Erde sei im Aufstieg, daher wurde es zum Element des Kaisers erklärt. Daher wurde seine Farbe die gelbe und die Amtsgeschäfte wurden unter dem Zeichen der Erde geführt.

In gewisser Weise könnte man aus heutiger Sicht die damaligen Vertreter der Naturalismusschule als einfache Naturwissenschafter bezeichnen, deren anerkannte Position in der Gesellschaft durchaus jener heutigen Wissenschafter vergleichbar ist (Maciocia, 1997).

Den Fünf Elementen wurden im Laufe der Zeit grundlegende Eigenschaften zugeordnet. Die Geschmackszuordnungen salzig für das absteigende Wasser, bitter für das emporschlagende Feuer, sauer für das biegbare Holz, scharf für das erhärtbare Metall und süß für die Erde, welche Säen, Wachsen und Ernten erlaubt. Dabei stehen aber nicht die eigentlichen Geschmäcker im Vordergrund, sondern vielmehr die inhärenten Eigenschaften der Dinge, also im modernen Sinne ihre chemischen Eigenschaften (Maciocia, 1997).

Die Bewegungseigenschaften der Elemente stehen auch für die natürlichen Bewegungsrichtungen der Dinge. Holz steht für expansive Bewegungen, die nach außen gerichtet sind, während Metall für eine zusammenziehende Bewegungsrichtung steht. Wasser steht für die Abwärts- und Feuer für die Aufwärtsbewegung, die Erde ist sozusagen als neutral zu beschreiben.

Die zeitlichen Zyklen können ebenfalls mit den Elementen beschrieben werden. Für den Frühling bzw. die Geburt steht das Holz-Element, für Wachstum bzw. Sommer das Feuer-Element. Für den Herbst bzw. die Ernte steht das Metall, während das Wasser für den Winter, die Speicherung steht. Die Erde steht als Element für die Spätzeit jeder Jahreszeit und symbolisiert sozusagen jeweils die Phasen der Umwandlung. Andererseits steht die Erde

Leseprobe von S. Wintgen,
„Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“
Herausgeber: BACOPA (Bugrim)
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

aber auch für die Mitte, das Zentrum. Man könnte auch sagen, dass mit dem Ende einer Jahreszeit die Energien wieder zur Erde fließen, um dort für den nächsten Abschnitt mit neuer Energie versehen zu werden.

Neben den zugeordneten Eigenschaften der Elemente kommt den unterschiedlichen *Wechselbeziehungen* zueinander eine immense Bedeutung im Hinblick auf die TCM zu. Von den theoretisch 36 möglichen Beziehungen werden im Allgemeinen fünf besonders beachtet, nämlich die kosmologische Sequenz, die Hervorbringungs-Sequenz, die Kontroll-Sequenz, die Überwindungs-Sequenz sowie die Verachtungs-Sequenz.

	Holz	**Feuer**	**Erde**	**Metall**	**Wasser**
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Organzeiten	Leber 1-3, Gallenblase 23-1	Herz 11-13, Dünndarm 13-15	Milz 9-11, Magen 7-9	Lunge 3-5, Dickdarm 5-7	Niere 17-19, Blase 15-17
Öffner	Augen	Zunge	Lippen	Nasenlöcher	Ohren
Funktionen	Speichert das Blut	Bewegt das Blut	Transport, Extraktion	Meister des Qi	Bewahrt das Jing
Sinnes-funktionen	Sehen	Sprechen, Verstehen	Schmecken	Riechen	Hören
Flüssigkeit	Tränen	Schweiß	Speichel vor dem Essen	Flüssigkeit in Lungen	Urin, Speichel bei Liebe, Reden, Qi Gong
Tageszeit	Morgen	Mittag	Spät-nachmittag	Abend	Nacht
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer, Übergangs-zeiten	Herbst	Winter
Himmels-richtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Klimafaktor	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte

Fortsetzung nächste Seite ►

Leseprobe von S. Wintgen,
„Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“
Herausgeber: BACOPA (Bugrim)
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

◀ *(Fortsetzung)*

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Bewegung	nach oben	nach außen	keine Bewegung	nach unten	nach innen
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Geruch	Säuerlich	Verbrannt	Duftend	Penetrant	Verwesend
Farbe	Grün	Rot, Orange	Gelb, Braun, Erdfarben	Weiß	Schwarz, Dunkelblau
Schädigung durch	Zuviel Laufen	Zuviel Lesen	Zuviel Denken	Zuviel Liegen	Zuviel Stehen
Körperteile	Muskeln, Sehnen, Nägel, Nerven, Nacken, Kopf, Vagina, Penis	Blutgefäße, Gesichtsfarbe, Blut, Schweiß, Dünndarm	Bindegewebe, Fleisch, Extremitäten, Lippen, Mund, Lymphe, Sputum, Zwerchfell	Körperhaare, Haut, Nase, Bronchien, Colon	Knochen, Kopfhaare, Zähne, Innenohr, Rückenmark, Gehirn, Kopfhaare, Augenbrauen, Knie, Füße, LWS, Eierstöcke, Hoden
Korrelierende Gesichtsregion	Augenbrauen, Schläfen	Augen	Mund, Oberlippe	Nase, Backenknochen	Ohren, Kinn, Philtrum
Korrelierende Augenregion	Iris	Augenwinkel	Augenlieder	Sklera	Pupillen
Geräusche	Schreien	Lachen	Singen	Weinen	Stöhnen
Die vier Wurzeln des Körpers	Qi	Yang	ME	Körpersäfte (Jin Ye), Blut (Xue)	Substanz (Jing)
Pulsqualitäten	Gespannt	Überflutend	Gleitend	Oberflächlich	Tief

Abb. 14 Physiologie der fünf Wandlungsphasen (Ploberger, 1999)

Leseprobe von S. Wintgen,
„Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“
Herausgeber: BACOPA (Bugrim)
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Siegfried Wintgen

Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Gesundheitsprävention und Leistungsoptimierung mit einer bedarfsorientierten Ernährung

200 pages, relié
publication 2012

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr