

Temelie B. / Trebuth B. Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind

Leseprobe

[Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind](#)

von [Temelie B. / Trebuth B.](#)

Herausgeber: Joy Verlag



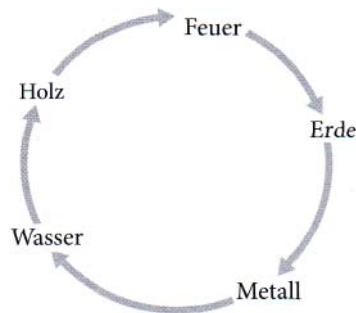
<http://www.narayana-verlag.de/b16395>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Die Fünf Elemente



Der »Fütterungszyklus«:
Holz ernährt Feuer, Feuer
füttert Erde, Erde bringt
Metall hervor, Metall
füttert Wasser, Wasser
ernährt Holz.

Die Fünf Elemente, auf die sich die chinesische Ernährungslehre stützt, bilden ein Analogiesystem, ähnlich dem der Vier Elemente in der westlichen Alchemie oder Astrologie. Jahreszeiten, Emotionen, Körperorgane - im Grunde genommen alle Phänomene des Universums - werden einem der Fünf Elemente, also Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, aufgrund ihres gemeinsamen Charakters, ihrer Analogie zugeteilt. So auch die fünf Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig. Aufgrund der analogen Entsprechung zwischen Geschmacksrichtungen und Organen kann die chinesische Ernährungslehre detaillierte Aussagen darüber machen, wie die Nahrung auf den Organismus wirkt, wie sie therapeutisch oder prophylaktisch eingesetzt werden kann und welche Nahrungsmittel gemieden werden müssen. Die Wirkung der Nahrung auf den Organismus ist ein Aspekt der Fünf Elemente, der in der chinesischen Tradition schon früh von Ärzten und Heilern erforscht und beleuchtet wurde. Die Anwendungsmöglichkeit der Fünf Elemente geht jedoch weit darüber hinaus.

Fünf Elemente	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Farbe	grün	rot	gelb	weiß	schwarz
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Nieren
Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Sinn	Sehen	Sprechen	Schmecken	Riechen	Hören
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Emotion und Geisteshaltung	Zorn Großzügigkeit Toleranz	Freude Intelligenz Intuition	Vernunft Stabilität Grübeln	Traurigkeit Vertrauen Gerechtigkeit	Angst Mut Bescheidenheit
Lebensabschnitt	Kindheit	Jugendlicher	Erwachsener	Reifes Alter	Alter

DIE VERBINDUNG ZWISCHEN INNEREN ORGANEN UND PSYCHE

Während in der westlichen Hemisphäre darüber diskutiert wurde, ob Frauen eine Seele haben und um wie viel kleiner das weibliche Gehirn gegenüber dem männlichen sei, benutzte man in China bereits seit Jahrtausenden das Fünf-Elemente-System, um die Verknüpfung zwischen Körper und Psyche/Geist zu entschlüsseln. Auf der Basis ganzheitlichen Denkens kam man so zu dem weisen Schluss - auf den wir im Westen immer noch warten -, dass neben dem Einfluss bestimmter Emotionen auf bestimmte Körperorgane auch das Umgekehrte geschieht, nämlich dass bestimmte Organerkrankungen ganz bestimmte Emotionen nach sich ziehen.

Aufgrund der Analogie zwischen Emotionen beziehungsweise geistigen Konzepten und Organen kann man deutlich sehen, wie

- *übermäßiger Zorn* oder *Ärger* der *Leber* schadet, Kreativität und Großzügigkeit sie dagegen stärken.

In der gleichen Weise stärken beziehungsweise schwächen bestimmte Emotionen alle weiteren Organe.

- *Anhaltende Traurigkeit* schwächt die *Lunge*, Zuversicht und Optimismus geben ihr Kraft.
- Starke *Begierde* und *Zeitdruck* reizen das *Herz*, geistige Offenheit und Gelassenheit schenken ihm Ruhe.
- *Grübeln* und *Sorgen* schwächen die *Milz*, Achtsamkeit und für andere da sein unterstützen ihre Funktionen.
- *Angst* lahmt die *Nieren* und raubt Lebenskraft; Mut und liebevolle Beziehungen aktivieren sie und steigern die Vitalität.

Die umgekehrte Reaktionskette sieht dann folgendermaßen aus:

- Ein Mensch mit Yang-Fülle (Hitze) der *Leber* aufgrund von Alkoholmissbrauch oder übermäßigem Verzehr von Schweinefleisch neigt zu offener oder unterdrückter *Aggression*. In ähnlicher Weise können Knoblauch, scharfe Gewürze und zu viel Speisesalz bei Kindern aggressive Tendenzen fördern.
- *Herzhitze*, ausgelöst durch zu viel Kaffee, führt subjektiv erlebt zu *Zeitdruck* und *innerer Unruhe*.

* Menschen mit Qi-Mangel der *Milz* durch zu viel Zucker und Milchprodukte neigen dazu, zu *grübeln* und sich *Sorgen* zu machen. Kinder mit der gleichen energetischen Situation neigen verstärkt zu emotionaler Instabilität.

« *Lungen-Qi-Mangel* löst *Traurigkeit* aus.

* Menschen mit *schwachen Nieren* tendieren zu *Überängstlichkeit*.

Da bei uns im Westen das Wissen über die Rückwirkung energetisch-organischer Leiden auf die Psyche noch relativ wenig verbreitet ist, hat auch die daraus resultierende Schlussfolgerung, dass Nahrung die Psyche und den Geist beeinflusst, noch wenig Beachtung gefunden. Da wir es bei der chinesischen Medizin und Ernährungslehre mit einer Erfahrungswissenschaft und nicht mit einer beweisführenden Schulwissenschaft zu tun haben, rate ich Ihnen, unsere Ernährungsempfehlungen auszuprobieren, um an Ihrem Wohlbefinden und der guten Laune Ihrer Kinder festzustellen, dass die Fünf-Elemente-Lehre wirkt.

DIE FÜNF GESCHMACKSRICHTUNGEN

Sich nach den Fünf Elementen zu ernähren bedeutet, die Nahrungsmittel gemäß der persönlichen Konstitution oder den Jahreszeiten entsprechend auszuwählen, und zwar mit dem Ziel, dem Organismus das ganze Jahr über ausreichend Energie und Säfte zur Verfügung zu stellen, damit er seinen Anlagen gemäß funktionieren kann. Dieses Prinzip wird durch die Auswahl der Nahrungsmittel aufgrund ihres Geschmacks ergänzt.

Die Kombination von verschiedenen Nahrungsmitteln in einem Gericht, das *alle fünf* Geschmacksrichtungen aufweist, garantiert, dass alle Organe energetisch ausgewogen versorgt werden. Das hört sich komplizierter an, als es in der Praxis aussieht. Im Grunde geht es ganz einfach darum, einem Gericht, das vielleicht nur Nahrungsmittel aus zwei oder drei Elementen enthält, eine kleine Menge Gewürze oder Kräuter aus den fehlenden Elementen hinzuzufügen, um es energetisch abzurunden. Die Erfahrung zeigt, dass Gerichte, die auf

diese Weise phantasievoll ergänzt werden, immer auch besser schmecken. (In unserem »Fünf Elemente Kochbuch« im Joy Verlag finden Sie viele Rezepte und praktische Tipps zu dieser Kochmethode.) Die Nahrungsmittelliste im Anhang dieses Buches ist dazu gedacht, in der Küche aufgehängt zu werden, damit Sie beim Kochen schnell einmal einen Blick darauf werfen können, wenn Sie eine Zutat für ein bestimmtes Element brauchen.

Die Ausnahme der Regel, dass ein Gericht möglichst alle fünf Geschmacksrichtungen enthalten soll, bildet das Erdelement. Ein Gericht kann nur aus süßen Erd-Nahrungsmitteln - Getreide, Gemüse, süßes Obst - bestehen, ohne dass es den Organismus ins Ungleichgewicht bringt. Das gilt nicht für die anderen Geschmacksrichtungen. Stellen Sie sich vor, einen Tag lang nur scharfe oder bittere Nahrungsmittel zu essen! Der Appetit würde Ihnen sicher bald vergehen. Nicht so bei Nahrungsmitteln aus dem Erdelement. Denken Sie nur an ein typisch deutsches Gericht wie Rinderbraten, Kartoffeln und grüne Bohnen: Die Hauptzutaten, abgesehen von den Gewürzen, sind alle aus dem Erdelement. Der Grund dafür, dass Erde diese Sonderstellung einnimmt: Süße Nahrung harmonisiert, baut Qi auf und ist für Kinder am besten. Mehr darüber erfahren Sie bei der nachfolgenden Besprechung der einzelnen Geschmacksrichtungen und in den Kapiteln über Kinderernährung.

Holzelement - saurer Geschmack

Weitere Zuordnungen: Leber, Gallenblase, Frühling, Wind, grüne Farbe. Dem Holzelement werden einerseits Nahrungsmittel zugeordnet, die einen sauren Geschmack aufweisen; andererseits aber auch einige, die eine spezifische Wirkung auf die Organe Leber/Gallenblase haben. Hierzu gehören die Getreidesorten Dinkel, Grünkern, Weizen und Hühnerfleisch. Aufgrund ihres süßen Geschmacks und ihrer Qi-aufbauenden Wirkung gehören im Grunde genommen alle Getreide- und Fleischsorten zum Erdelement. Einige haben jedoch zusätzlich eine spezielle Wirkung auf die Organe eines anderen Elementes. Um diese Wirkung zu verdeutlichen, werden diese Getreide- und Fleisch -

süßen Speisen und Süßigkeiten gestillt werden. Das beste Gegenmittel dafür besteht darin, zum Beispiel reichlich Hirse, Mais oder andere Getreidesorten mit Früchten, Trockenobst und Nüssen auf den Tisch zu bringen. Kinder, die an die milde Süße dieser Gerichte von klein auf gewöhnt sind, entwickeln wesentlich weniger Verlangen nach Süßigkeiten als Kinder, die mit liebloser Fertignahrung oder Schokolade *beruhigt* werden.

Metallelement - scharfer Geschmack

Weitere Zuordnungen: Lunge, Dickdarm, Herbst, Trockenheit, weiße Farbe.

Der scharfe Geschmack wirkt:

zerstreuend. Dies trifft auf die meisten ausgesprochen scharf schmeckenden Nahrungsmittel zu, von denen fast alle thermisch warme und heiße Gewürze sind. Die zerstreuende Wirkung durch Gewürze oder Alkohol wird beim Kochen genutzt, um Blockaden durch innere oder äußere Kälte aufzulösen. Innere Kälte, wie sie im Zusammenhang mit den Nieren näher erläutert wird, geht mit Erschöpfung, starken Kälteempfindungen und extrem kalten Füßen einher. Thermisch warme Nahrungsmittel - und hier besonders solche mit scharfem Geschmack - helfen kurzfristig und auf Dauer, diese innere Kälte zu beseitigen und dadurch entstandene Energiestagnationen aufzulösen.

Von außen eingedrungene bioklimatische Kälte blockiert die Körperoberfläche, sodass eine Erkältung nur dann aus dem Körper vertrieben werden kann, wenn die Hautporen durch schweißtreibende Mittel geöffnet werden. Dies geschieht durch den scharf-warmen oder scharf-heißen Geschmack - am besten in Form von Ingwertee. Einen Esslöffel frische Ingwerscheiben mit zwei Tassen Wasser zwanzig Minuten köcheln. Dieser Sud, zu Beginn einer Erkältung getrunken, vertreibt die Kälte aus dem Körper.

Die zerstreuende Wirkung von scharf-warmen/heißen Gewürzen und Alkohol führt, im Übermaß genossen, zu einer Auflösung der Körperenergie. Schweißausbrüche bei einem indischen Essen oder

Katergefühle nach einem langen Abend beruhen auf der nach oben und nach außen gerichteten Energiebewegung, die der scharf-warme Geschmack auslöst. In Maßen werden deshalb scharfe Gewürze und Alkohol beim Kochen verwendet, um durch Qi-Mangel abgesunkene Energie wieder in Bewegung und nach oben zu bringen.

Scharfe Gewürze und hochprozentiger Alkohol sind sehr extrem - um nicht zu sagen aggressiv - im Geschmack. Sie können leicht einen Yang-Überschuss und ein Nach-oben-Schießen der Yang-Energie im Körper bewirken. Deshalb reagieren manche Menschen auf Alkohol und sogar Knoblauch aggressiv. Aus besagten Gründen sollten die entsprechenden Nahrungsmittel in der Schwangerschaft, in der Stillzeit und bei Kindern vermieden werden.

Wasserelement - salziger Geschmack

Weitere Zuordnungen: Nieren, Blase, Winter, Kälte, schwarze Farbe.

Der salzige Geschmack wirkt:

aufweichend. Diese Wirkung bezieht sich auf die Yin-aufbauende Qualität von mineralhaltigen Nahrungsmitteln wie Algen und von *kleinen Mengen* unraffiniertem Salz. Da minderwertiges Kochsalz heutzutage üblicherweise in großen Mengen in vielen Nahrungsmitteln wie Käse, Brot und Wurst enthalten ist, kommt meist die gegenteilige Wirkung von Salz in Form von Austrocknung zum Tragen. Zu viel Salz bewirkt, dass den Organen und Blutgefäßen Säfte entzogen werden, die dann im Gewebe abgelagert zu Wasseransammlungen führen. Aufgrund der starken Beanspruchung der Nieren bei werdenden Müttern kommt es häufig zu solchen Wasseransammlungen. Sie werden vermieden, wenn statt Kochsalz unraffiniertes Himalaja- oder Steinsalz sparsam verwendet wird und Säfte in Form von gedünstetem Gemüse und Obst zugeführt werden. Der Verzehr von erfrischenden Nahrungsmitteln lindert den Durst, sodass auf diese Weise übermäßiges Trinken in der Schwangerschaft - was ebenfalls zu Wassereinlagerungen führt - vermieden werden kann. Mineralwasser ist aufgrund seines hohen Mineraliengehalts stark abkühlend und leider auch meistens sehr salzig, sodass es im



Temelle B. / Trebuth B.

Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind

Umfassende Ernährungsempfehlungen für Kinder, werdende Mütter und Eltern

240 Seiten, kart.
erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de