

Yin und Yang

Die Lehre von Yin und Yang ist die wichtigste in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Sie entspricht dem Naturgesetz, dass alle Dinge sich in zwei Polaritäten aufteilen lassen. Nur dank diesen Polaritäten ist überhaupt ein Leben auf der Erde möglich.

Yin- und Yang-Aspekte in der Natur	
Yin	Yang
Ruhe	Aktivität
Substanz	Energie
Nässe, Feuchtigkeit	Trockenheit
Schwellung	Rötung
dumpfer Schmerz	stechender Schmerz
Unterfunktion	Überfunktion
Funktionsstörung	Entzündung
Schlaf, Müdigkeit	Unruhe
Geduld	Reizbarkeit
Faulheit, Trägheit	unüberlegt, zappelig
schüchtern	forsch, direkt
Kälte	Hitze
Übergewicht	Untergewicht
passiv	aktiv
beruhigend	anregend
Aufbau	Abbau

Temperaturzuordnung von Lebensmitteln

Symptome in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) sind immer entweder ein Übergewicht von Yin oder Yang. Zu viel an Yin wird mit Lebensmittel behandelt, welche an Yang (wärmend, heiss) entsprechen. Zu viel an Yang wird mit Lebensmitteln behandelt, welche an Yin (kühlend, kalt) entsprechen.

Grundlegendes Einteilungskriterium auf der Ebene von Yin und Yang zur Beeinflussung von Hitze- oder Kältesymptomen (Cave; bezieht sich nicht auf die aktuelle Temperatur der Speisen in °C).

Warm und heiss: Wird zur Behandlung von Kältesymptomen verwendet. Energetisch Wärme und heisse Nahrungsmittel bewegen die Energie nach oben und aussen, wärmen die Mitte, stärken das Yang und zerstreuen Kälte und aktivieren.

Kühl und kalt: Wird zur Behandlung von Hitzesymptomen verwendet. Kühle und kalte Nahrungsmittel bewegen die Energie nach unten und innen, leiten Feuer aus, kühlen Hitze, entgiften und beruhigen.

Neutral: Hat eine milde und ausgleichende Wirkung.

Beeinflussung des Temperaturverhaltens

Zubereitung mit erwärmender Wirkung (zunehmender Wirkungsgrad nach Reihenfolge): trocknen, dämpfen, kochen, kochen im Dampfkochtopf, sautieren, backen, frittieren, braten, grillieren. Je länger die Kochdauer, je intensiver die Hitze oder der Druck und je höher der Alkoholgehalt sind, desto «wärmender» wird ein Nahrungsmittel. Es ist jedoch zu bedenken, dass nie aus einem kalten Nahrungsmittel ein heisses machbar ist.

Zubereitungsarten mit kühlender Wirkung: Gekühlte Speisen, Rohkost, Keimen, Fermentation

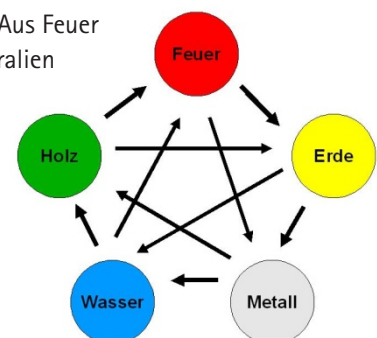
5 Elemente im Einzelnen

Aspekte der fünf Wandlungsphasen					
Aspekt	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Klimafaktor	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Geschmack	Sauer	Bitter	Süss	Scharf	Salzig
Organe	Leber Gallenblase Augen Sehnen Muskeln Bänder Fingernägel freier Energiefluss speichert Blut kontaktile Aspekte Tics Zwangs-handlungen	Herz Kreislauf Dünndarm Wärme-regulation Zunge Blut Blutgefässe Geist Schlaf	Magen Bauch-speicheldrüse Milz Mund Muskeln Fettgewebe Bindegewebe «die Mitte» Verdauung Hält Blut in den Gefässen Organ-senkungen	Lunge Dickdarm Nase Haut Körperhaare Immunsystem Flüssigkeits-Verteilung Atmung Allergien	Niere Blase Ohr Knochen Zähne Nerven Kopfhaar Erbgut Hormone Gebärmutter Hoden Eierstöcke Fortpflanzung Kopfhaare Entwicklung Regiert Wasser Mark Penis/Scheide
Emotionen	Wut/Zorn Kontrolle Zuverlässigkeit Sitz der Seele	Freude Intellekt Erregung	Grübeln, Sorgen Denken	Traurigkeit Instinkt Vegetativum	Angst Willenskraft
Geruch	Ranzig	Verbrannt	süsslich	verrottet	Faulig, eitrig
Laut	Schreien	Lachen	Singen	Weinen	Stöhnen
Flüssigkeit	Tränen	Schweiss	Speichel	Sekrete der oberen Luftwege (Nasensekret)	Urin

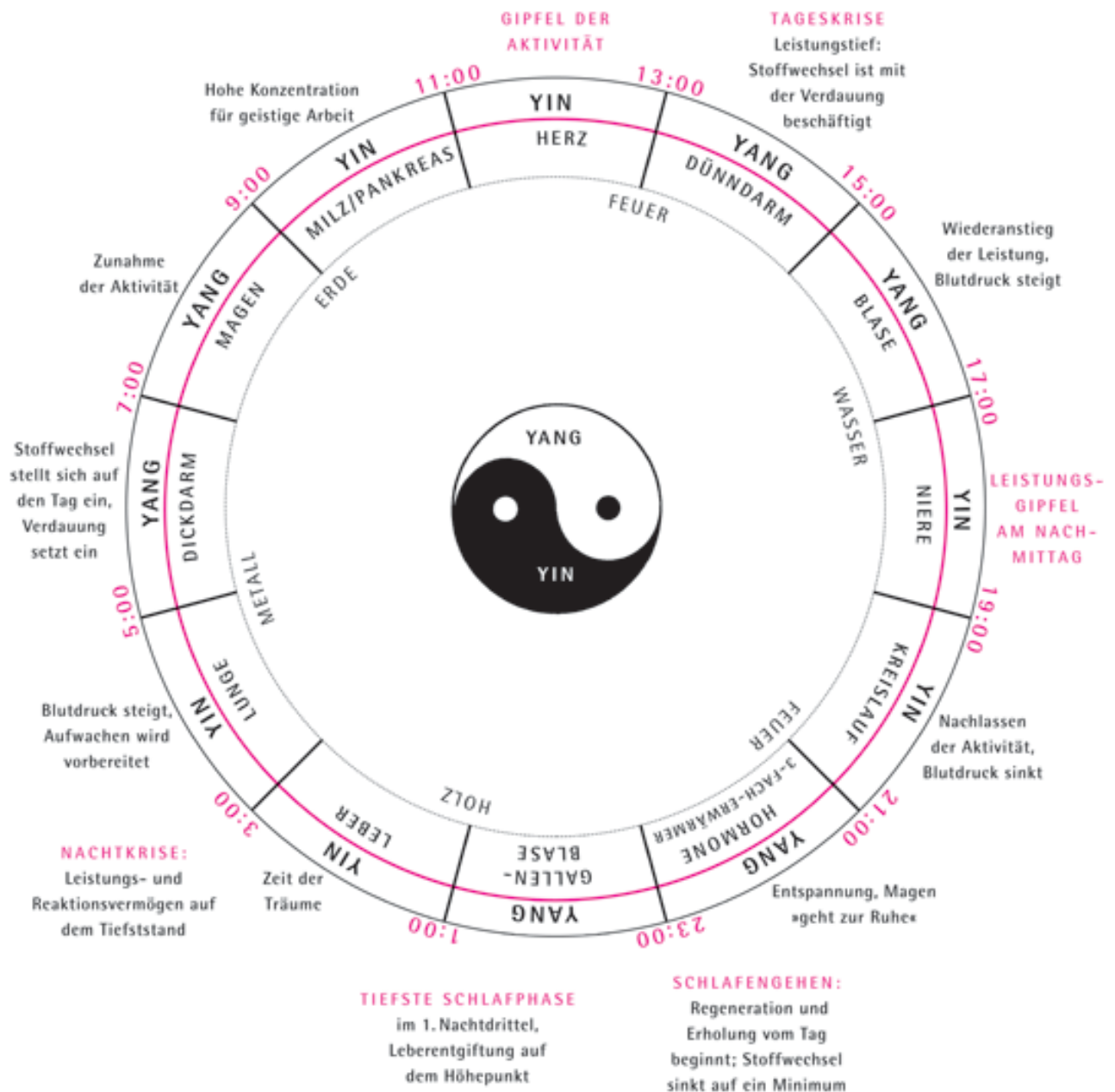
Kreislauf der 5 Elemente

Ernährungszyklus: Holz (Baum) ist die Grundlage dafür, dass Feuer entstehen kann. Aus Feuer wird Asche und Humus (Erde). Die Erde verdichtet sich bei genügend Druck zu Mineralien (Metall). Das Wasser wäscht die Mineralien aus dem Boden. Und nur dank den Mineralien im Wasser kann ein Baum (Holz) entstehen.

Kontrollzyklus: Wasser kontrolliert Feuer (Wasser löscht Feuer). Holz kontrolliert Erde (Dank Wäldern keine Bergrutsche). Feuer schmilzt Metall. Erde kann Wasser zurückhalten (Stausee) oder kanalisieren (Kanalflüsse). Metall herrscht über Holz (Axt hackt Holz).



Organ-Uhr



Verwendung Organ-Uhr

Alle unsere Organe machen in 24 Stunden ein Aktivitätsmaximum und ein Aktivitätsminimum mit. In der Aktionsphase ist das Organ am leistungsfähigsten und kann stark wirken. Genau 12 Stunden später ist es auf dem Aktionsminimum und befindet sich in der Regenerationsphase; es fällt somit in ein Leistungstief. Unter Einbezug dieses Wissen sollten Tagesabläufe geplant werden und speziell bei vorhandener Schwäche eines Organbereiches besonders Rücksicht genommen werden. Wer beispielsweise unter Verdauungsprobleme leidet, sollte in der Magen/Milz-Zeit (7 bis 11 Uhr) essen und abends von 19 bis 23 Uhr keinesfalls mehr grosse Nahrungsmengen zu sich nehmen, sondern das Nachtessen auf 17 oder spätestens 18 Uhr einplanen.

Ernährung nach den 5 Elementen – Infotabellen

Ziele der Ernährung nach den fünf Elementen

Die Ernährung nach den fünf Elementen ist keine Diätform um Gewicht zu verlieren, sondern eine Ernährungswissenschaft, welche die körperliche Gesundheit stärkt und Krankheitssymptome zu behandeln weiss (z. B. Unterfunktionen, Überfunktionen, Mangelzustände, Verhärtungen etc.).

Praktische Anwendung der Tabellen

Mit den folgenden Tabellen ist es jeder Person möglich, für sich eine Ernährung zusammen zu stellen, welche seinen persönlichen Konstitutionen entspricht. Um die Arbeit zu beschreiben entschied ich mich, euch ein praktisches Beispiel zu nennen.

Susi leidet unter einer schlechter Verdauung mit vielen Blähungen, Durchfall, Magenkrämpfen, sie ist oft müde, schnell erschöpft, am Morgen muss sie sich erst ihre Atemwege von klebrigem Schleim freihusten, sie hat oft Kalt und im Winter friert sie dauernd und leidet zweimal jährlich unter einer Erkältung. Sie isst täglich (6 Uhr) Birchermüsli zum Frühstück mit zusätzlichen Ballaststoffen, fünf bis sechs Portionen Früchte, viel Rohkost und Milchprodukte, trinkt viel Pfefferminz, isst über Mittag immer Salate (13 Uhr), konsumiert sehr wenig Fleisch, trinkt kaum Alkohol oder Kaffee und abends, nach der Heimkehr ihres Ehemannes um 19:30 Uhr, kocht sie sich nur etwas kleines und leichtes mit Gemüse, Kartoffeln oder Reis. Zeitweise überrennen sie kurzfristige Hungerattacken, welche sie jedoch mit Keksen oder Schokoriegeln schnell wieder in den Griff bekommt. Sie kann es nicht begreifen dass ihr Mann, welcher immer viel Fleisch isst, kaum Rohkost zu sich nimmt und gern mal Wein trinkt immer gesund ist und zudem nicht mal an Gewicht zulegt. Sie wendet alle Regeln an, welche ihr die westliche Ernährungsberatung bieten kann und leidet nach wie vor unter den Problemen.

Aus der Tabelle «Yin und Yang» können wir entnehmen, dass Susi an einer Yin-Fülle leidet (viel mehr Yin- als Yang-Energie im Körper vorhanden). Die Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Kältegefühle entsprechen alle dem Yin-Charakter. Zusätzlich konsumiert sie primär energetisch kühl zubereitete Lebensmittel, wie man aus der Tabelle «Beeinflussung des Temperaturverhaltens» entnehmen kann. Daher empfehlen wir ihr, mehr gekochte Lebensmittel zu sich zu nehmen und die Rohkost drastisch zu reduzieren.

Tabelle «5 Elemente im Einzelnen» zeigt uns auf, dass ihre Probleme primär im Erdelement (Verdauung, weicher Stuhl, Magenkrämpfe) statt findet. Da Feuer ihre Energie an die Erde weitergibt und die Erde jedoch einen Energiemangel zeigt, kommt das Feuer in eine Art Überforderungszustand. Daher fühlt sie sich schnell müde und erschöpft (Geist, Energiehaushalt dem Feuer zugeordnet). Und da die Erde derart viel Energie verpufft, hat sie keine Energie mehr vorhanden, dem Metall (Immunsystem) etwas weiter zu geben und Susi leidet unter grossem Stress, erkrankt schnell an einer Grippe und chronischen Verschleimungen der oberen Atemwege.

Susi müsste also nach der Organuhr zwischen 7 bis 11 Uhr Essen, nicht vorher und nicht später, so wie nach 19 Uhr keinesfalls mehr Essen. Dies würde ihre Hungerattacken sehr eindämmen.

Aus der Tabelle «Ernährung nach den fünf Elementen» können wir Susi empfehlen, Nahrungsmittel aus der Spalte Erde neutral und warm zu essen und Erde erfrischend und kalt zwingend zu streichen, da sie direkten Einfluss auf eine Verlangsamung des Verdauungsvorganges haben. Zudem sollte sie gegen ihre Müdigkeit aus Feuer heiss bis neutral essen, Feuer kalt vermeiden. Metall ebenso wie bei Feuer, heiss bis neutral bevorzugen, erfrischend meiden. Bei Holz und Wasser darf sie aus allen Spalten essen, bevorzugt jedoch auch in die heiss-neutrale Richtung. Aber der primäre Anteil ihrer Lebensmittel sollte auf Erde entfallen, da hier ihre Hauptprobleme liegen. Auch empfehlen wir ihr z. B. keinen Pfefferminztee mehr wegen der kühlenden Wirkung, sondern lieber einen Ingwertee. Oder anstatt Salate gekochte Gemüse wie Lauch, Fenchel, Rosenkohl zu bevorzugen. Und viel mehr Fleisch zu konsumieren. Analog dem Beispiel vom Pfefferminztee oder den Salaten kann die Auswahl der Lebensmittel angepasst werden.

Ich hoffe, mit diesem Beispiel klar aufzeigen zu können, wie jederfrau und jedermann damit selbstständig arbeiten kann. Für Fragen bin ich aber selbstverständlich immer kontaktierbar.