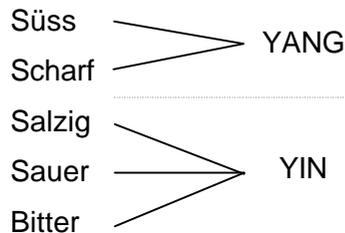


# DIE 5 GESCHMACKSRICHTUNGEN

## und ihre Wirkung

Neben der thermischen Wirkung gibt es eine Klassifizierung gemäß der Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen, denen je eine Geschmacksrichtung zugeordnet ist. Diese Ordnung der Nahrungsmittel nach ihrem Geschmack ist das älteste Einteilungsprinzip in der chinesischen Diätetik:



Jede Geschmacksrichtung besitzt eine bestimmte Wirkrichtung und einen direkten Bezug zu dem Organsystem<sup>1</sup>, dessen Funktion sie beeinflusst:

### Süßer Geschmack / Erdelement

Organ: Milz/Magen, Wirkrichtung nach oben 

Erwärmend, kräftigend, harmonisierend, entspannend und befeuchtend, hat die stärkste tonisierende Wirkung auf den Organismus (Verlangen nach „Süßem“ bei starker körperlicher und seelischer Beanspruchung).

### Scharfer Geschmack / Metallelement

Organ: Lunge/Dickdarm, Wirkrichtung nach außen 

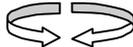
Bewegt das Qi, belebt die Energiezirkulation und löst Stagnationen, zerstreut, öffnet die Poren, befreit die Oberfläche von exogenen Krankheitsfaktoren und wirkt schweißtreibend.

### Salziger Geschmack / Wasserelement

Organ: Niere/Blase, Wirkrichtung nach unten 

Kühlt, befeuchtet, aufweichend, lösend, nährend und abführend.

### Saurer Geschmack / Holzelement

Organ: Leber/Gallenblase, Wirkrichtung nach innen 

Zusammenziehend, sammelnd und Säfte erhaltend, bewahrend.

### Bitterer Geschmack / Feuerelement

Organ: Herz/Dünndarm, Wirkrichtung nach unten 

Trocknend, verhärtend, leitet nach unten aus, beruhigend, entzündungshemmend.

---

<sup>i</sup> Anmerkung: es ist sehr wichtig sich klar zu machen, dass in der TCM von Organsystemen gesprochen wird, die aber nicht das jeweilige Organ im westlich - anatomischen Sinn meinen! Zum Beispiel ist der Funktionskreis „Leber“ mit seinem zugehörigen Meridian sehr wichtig bei bestimmten Kopfschmerzformen, obwohl der Patient im Fall eine durchaus gesunde Leber hat.

Gleichwohl gehören diese Menschen häufig zu den Typen, für die der Volksmund sehr zutreffende Bezeichnungen parat hält: „dem ist eine „Laus über die Leber gelaufen“. In anderen Fällen heisst es, dem „kommt die Galle“ hoch, ist etwas „auf den Magen geschlagen“ oder „das Herz in die Hose“ gerutscht. Genauso wie einem auch etwas „an die Nieren“ geht, obwohl selbige tadellos funktionieren.

Aus einer ähnlichen Systematik heraus haben die alten Chinesen die Bezeichnungen der Organsysteme gewählt.