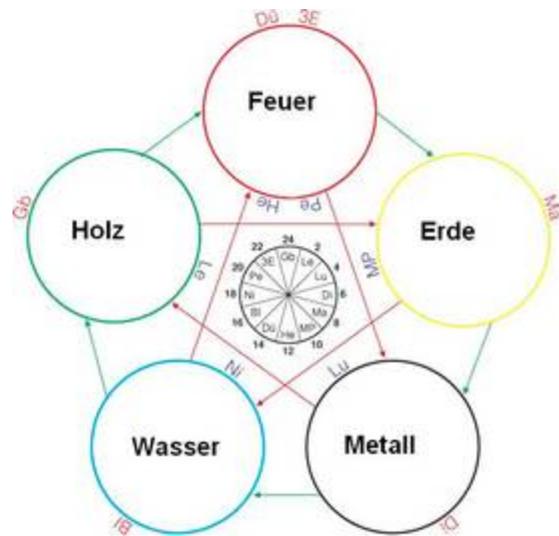


# DAS FÜNF-ELEMENTE-MODELL

## Ein lebendiges Prinzip

Bei ihren Beobachtungen entdeckten die alten taoistischen Meister, dass alles, was auf der Erde natürlich entstanden oder von Menschenhand gemacht ist, einem bestimmten Element zugeordnet ist.

Basis dafür ist die Erkenntnis, dass alles Existierende - gleich ob stofflich oder immateriell - aus „Bausteinen“ mit fünf unterschiedlichen Schwingungsmustern besteht, die sie *Holz*, *Feuer*, *Erde*, *Metall* und *Wasser* nannten. In der chinesischen Naturphilosophie werden diese Schwingungsmuster als Wandlungsphasen bezeichnet. Allgemein hat sich für sie der Begriff „Fünf Elemente“ eingebürgert.



Jedes Element findet auf unterschiedliche Art und Weise seinen Ausdruck: durch Form, Farbe, Körperorgane, Körpertypen, Jahreszeiten, Himmelsrichtungen, Emotionen, Berufe, Tätigkeiten, Nahrungsmittel und Geschmack. Das Wissen um die Entsprechungen der Elemente macht man sich sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin zunutze, als auch in der Chinesischen Ernährungslehre. Deshalb findet man in der einschlägigen Literatur oft die vereinfachte Bezeichnung „5-Elemente-Küche“.

Das Verständnis dieses Modells öffnet uns Tür und Tor zu einem Ernährungskonzept, das dauerhaft Gesundheit verleihen kann. Die Natur schwingt im Wechsel der Jahreszeiten und unser Geist-Körper-System schwingt in diesem Rhythmus mit. Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter sind von unterschiedlichen Elementen geprägt. So ist das Frühjahr dem Element Holz zugeordnet, weil in dieser Jahreszeit die Pflanzen sprießen. Ebenfalls zum Element Holz zählt die Geschmacksrichtung sauer. Dem Sommer entspricht das Element Feuer, seine Geschmacksrichtung ist bitter. Der Herbst spiegelt das Metallelement mit der Geschmacksrichtung scharf wider, während der Winter dem Wasser und dem salzigen Geschmack zugeordnet ist. Alle Übergänge von einer Jahreszeit zur anderen, die für unser Immunsystem eine besondere Herausforderung darstellen, sind dem Element Erde zugeordnet. Die Erde hat die Geschmacksrichtung süß und gehört zum Milz-Magen Organsystem<sup>1</sup>, dem man in der Chinesischen Medizin eine besondere Bedeutung beimisst.

Mit diesem Wissen können wir unsere Küche zu einer persönlichen Gesundheitsapotheke umwandeln - ganz individuell auf unsere persönlichen „elementaren“ Bedürfnisse und den „elementaren“ Gegebenheiten der jeweiligen Jahreszeit angepasst.

<sup>1</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.

## NAHRUNGSMITTEL NACH GESCHMACKSRICHTUNG

(Beispiele, keine vollständige Liste)

METALL	ERDE	HOLZ	FEUER	WASSER
scharf	süss	sauer	bitter	Salzig
Zwiebel	Anis	Apfel	Basilikum	Salz
Zimt	Fenchel	Aprikose	Löwenzahn	Petersilie
Pfeffer	Reis	Zitrone	Petersilie	Sojasoße
Ingwer	Hirse	Essig	Kaffee	Auster
Knoblauch	Gerste	Tomate	Tee	Ente
Paprika	Hafer	Orange	Tabak	Schwein
Chilli	Weizen	Dickmilch	Essig	Tintenfisch
Thymian	Mais	Quark	Chicoree	Krebs
Sellerie	Rind	Azukibohnen	Sellerie	Taube
Radieschen	Huhn	Pflaume	Salat	Schinken
Kohlrabi	Ente	Ananas		
Fenchel	Schwein	Weintraube		
Brunnenkresse	Hase	Kiwi		
Anis	Möhre	Mango		
	Kartoffel			
	Aubergine			
	Spinat			
	Birne			
	Apfel			
	Banane			
	Butter			
	Käse			
	Milch			
	Mandel			