

FÜNF ELEMENTE ERNÄHRUNG

Die Fünf Elemente Ernährung beruht auf den, auch bei uns gültigen und anwendbaren, ganzheitlichen Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Die TCM geht davon aus, daß jeder Mensch eine einzigartige Konstitution besitzt und daher eine individuelle, auf seine Bedürfnisse zugeschnittene, Ernährung benötigt.

Bei fast allen Menschen sind konstitutionelle Qualitäten wie Hitze oder Kälte und Trockenheit oder Feuchtigkeit mehr oder weniger deutlich ausgeprägt. Fast immer besteht auch eine Tendenz zu einer Disharmonie in einem oder mehreren Organen. Die Gesamtheit dieser konstitutionellen Muster bestimmt die individuelle Ernährung. Berücksichtigt werden weiterhin Faktoren wie Alter, Beruf und Jahreszeit.

Die wichtigste Eigenschaft von Nahrungsmitteln und Kräutern ist ihre Temperaturwirkung, d.h. ob sie im Organismus nach der Aufnahme eine kühlende oder wärmende Wirkung entfalten. Ingwer oder alkoholische Getränke sind z.B. wärmend, während Fruchtsäfte oder Pfefferminz kühlen.

Ein Mensch mit einer heiß-trockenen Konstitution (was sich beispielsweise äußern kann als trockene Haut und Schleimhäute, trockenem Stuhlgang, wenig dunklem Urin, viel Durst etc.) braucht eine Ernährung, deren Hauptgewicht auf kühlenden und befeuchtenden Nahrungsmitteln wie Früchten, Gemüse, Fisch und weniger auf erheizenden Nahrungsmitteln wie Gewürzen, fetten Speisen oder Alkohol liegt.

Ein Mensch mit einer kühlen-feuchten Konstitution (mit ständigem Frösteln, kalten Händen und Füßen, Beinödemen, wenig Durst, viel hellem Urin, Durchfall etc.) wird sich mit einer Ernährung wohler fühlen, die wärmt und trocknet, d.h. die viele gekochte Speisen und erwärmende Zutaten wie Ingwer, Knoblauch und nur wenig kühlende Nahrungsmittel enthält wie Tee oder rohe Speisen.

Im Winter ist es für die meisten Menschen wichtig, sich mit erwärmenden Speisen und Getränken zu ernähren. Fühlen wir uns warm und gut durchblutet, sind wir weniger anfällig für Er"kältungen", d.h. das Eindringen von äußerer Kälte. Erkältungen werden

in der TCM mit Nahrungsmitteln und Kräutern behandelt, die eine scharf-warme Qualität haben und die eingedrungene Kälte mittels Schwitzen wieder aus dem Organismus entfernen können.

Eine erprobte Rezeptur zur Therapie von Erkältungen mit Frösteln, Muskel- und Kopfschmerzen, Schnupfen mit hellem Sekret ist: 2 Teelöffel kleingeschnittenen frischen Ingwer + 1 Teelöffel Süßholzwurzel 10 min. mit einer

beliebigen Menge Wasser bedeckt köcheln lassen. Äußert sich die Erkältung in Frösteln mit leichtem Schwitzen, Durst und Halsschmerzen ist das folgende Rezept besser geeignet: je 2 Teelöffel Linden- und Holunderblüten + Pfefferminze, mit heißen Wasser begießen und 10 min. ziehen lassen.

Beide Tees sollten so warm wie möglich getrunken werden, ihre schweißtreibende Wirkung kommt am besten durch Bettruhe zum Tragen.

Jens Dethlefsen, Heilpraktiker

Artikel ist erschienen in: ImPulse, 2/03