

# Die Fünf Elemente

Gesund und vital mit der  
Weisheit der Chinesen

Von Daniela Herzberg

Die Asiaten haben uns  
Europäern in punkto  
ganzheitliche  
Gesundheit und  
Ernährung so einiges  
voraus. Seit mehreren  
Tausend Jahren schon  
sehen sie nämlich  
Körper, Geist und Seele  
als eine Einheit. Mit  
Hilfe der Lehre von Yin  
und Yang und den fünf  
Elementen können wir  
uns auf allen Ebenen ins  
Gleichgewicht bringen  
und den Grundstein für  
ein langes und  
gesundes Leben legen

Auch bei uns profitiert  
man heute von der  
Weisheit der alten  
Chinesen. Sowohl in der  
Medizin, der Philosophie,  
der Astrologie, aber auch  
im Hinblick auf die  
Ernährung



# Ernährung



**An den fünf Elementen - Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser - zeigt sich, zu welchem Typ wir gehören. Auch wenn keiner von uns ein Element in seiner reinsten Form repräsentiert, so kann man doch jeweils eine Tendenz zu einem der Fünf Elemente-Typen feststellen**

**M**anchmal genügt es schon, eine Sache einmal von einer anderen Seite zu betrachten, um ihren Kern zu erfassen. So hatte ein erfolgreicher Arzt im alten China in erster Linie nicht die Aufgabe, Krankheiten zu kurieren, sondern dafür zu sorgen, dass die ihm anvertrauten Menschen gesund und wohlauf blieben. Erkrankte einer seiner Patienten, wurde der Mediziner so lange nicht bezahlt, bis die vollständige Genesung erreicht war... Verständlich, dass die Ärzte damals ganzheitliche Gesundheitskonzepte entwickelten und anwendeten.

Nach dem Verständnis der chinesischen Gelehrten ließ sich alles zwischen Himmel und Erde nach dem Prinzip von Yin und Yang und den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser einteilen. Ursprünglich als Bezeichnung für die Sonnen- und Schatten-seite eines Berges verwendet, stehen Yin und Yang stellvertretend für alle Gegensätze unseres Lebens, die ohne einander nicht existieren können: kalt und heiß, Nacht und Tag, passiv und aktiv, usw.

Die fünf Elemente wiederum standen ursprünglich für die fünf Planeten Jupiter (Holz), Mars (Feuer), Saturn (Erde), Venus (Metall) und Merkur (Wasser).

Aufgrund von astronomischen und astrologischen Beobachtungen über die Jahrhunderte wurden dann nicht nur die Jahreszeiten, Formen und Farben, sondern auch jedes Tier und jede Pflanze einem Element zugeordnet. Auch der menschliche Körper als Teil der universellen Schöpfung folgt diesen Gesetzmäßigkeiten. So lassen sich auch unsere inneren Organe, die Körpergewebe, die Sinnesorgane und unsere Empfindungen den fünf Elementen und Yin und Yang zuordnen.

Yin und Yang und die fünf Elemente stehen immer in einer Wechselbeziehung zueinander. Ist ein Element im Ungleichgewicht, wird der Energiefluss des ganzen Systems gestört.

Jedes Unwohlsein und jede Krankheit lässt sich also auf eine Störung oder eine Ungewogenheit dieser Kräfte zurückführen. Um die Harmonie wieder herzustellen, verlässt man sich in der chinesischen Medizin auf Körperübungen, Akupunktur, Kräuterbehandlung und Ernährungsempfehlungen. Während jedoch Qi Gong, Tai Qi Chuan und Akupunktur als wertvolle Säulen für die Gesundheit hierzulande immer mehr Anhänger



# Die Fünf Elemente Ernährung

finden, ist die Ernährung nach den fünf Elementen leider immer noch ein Insidertipp. Zu Unrecht, wie ich finde! Kann man doch mit Hilfe dieser Lehre nicht nur zahlreichen Krankheiten und altersbedingten Beschwerden vorbeugen, sondern auch aktiv zur eigenen Gesundheit beitragen. Dabei sind die Grundzüge der fünf Elemente auch für Laien leicht nachzuvollziehen und anzuwenden.

## Wie die Elemente aufeinander wirken

Nach der chinesischen Philosophie stehen Holz und Co. in einem so genannten Fütterungszyklus zueinander. Danach nährt das Holz das Feuer, dessen Asche gibt der Erde Kraft. Aus der Erde wird das Metall gewonnen, das wiederum mit seinen reichen Inhaltsstoffen das Wasser belebt. Holz braucht das Wasser zum wachsen, und so ist der Zyklus harmonisch geschlossen.

Anhand dieses Bildes ist es einfach nachzuvollziehen, wie sich ein Zuviel oder Zuwenig der einzelnen Elemente auf das gesamte System auswirkt. Fehlt z.B. zwischen Holz und Erde das Feuer ist die Wirkung vergleichbar mit einem Baum, der dem Boden langsam aber sicher die Kraft entzieht. Ein schwaches Wasserelement kann dazu führen, dass das Holz nicht genug Nahrung bekommt und vom Metall ‚beschnitten‘ wird...

Auf körperlicher Ebene können sich diese Ungleichgewichte auf vielfältige Weise äußern. Da jedes Element auch für bestimmte Bereiche und Organe im Körper steht, schla-

gen sich Stärken und Schwächen schnell in symptomatischen Krankheitsbildern nieder. Ein schwaches Metallelement macht unter Umständen anfällig für Erkrankungen der Atemwege, während es ein Mensch mit ausgeprägtem Feuelement eventuell mit zu hohem Blutdruck zu tun bekommt. Mit einem gestörten Erdelement schlägt Ihnen Aufregung vielleicht schnell auf den Magen, ein labiles Wasserelement macht Sie gegebenenfalls anfälliger für Blasenentzündungen und zuviel Holz bringt Ihre Galle zum Überlaufen...



Viele Obst- und Gemüsesorten wirken ausgleichend auf unseren Organismus, weil sie mehrere Elementanteile besitzen

## Die wichtigsten Regeln der Fünf Elemente Ernährung

Wehret den Anfängen war schon immer das Motto der chinesischen Medizin und so ergab es sich, dass man im alten China von vorneherein mit einer bewussten Ernährung einem Ungleichgewicht der Elemente und damit gesundheitlichen Störungen vorbeugte. Dazu teilte man zunächst alle Lebensmittel aufgrund ihres Geschmacks, ihrer Farbe und ihrer Form in die Elementkategorien ein und klassifizierte sie außerdem noch anhand ihrer thermischen Eigenschaften nach kalt, erfrischend, neutral, warm und heiß.

Dabei ist es nicht immer einfach, ein Nahrungsmittel 100%ig einem Element zuzuordnen, denn gerade Gemüse und Obst sind häufig nicht eindeutig zu klassifizieren. Äpfel gehören z.B. wegen ihres süßen Geschmacks und der oft gelblichen Farbe in erster Linie zum Erdelement. Einem sattgrünen und sauren Apfel würde man aber durchaus auch Anteile aus dem Holzelement zuteilen. Gerade viele

Obst- und Gemüsesorten tragen mehrere Elementanteile in sich und wirken gerade deshalb besonders harmonisierend und ausgleichend auf unseren Organismus.

Wie aber kann ich nun für mich persönlich eine gesunde und ausgeglichene Ernährung nach diesem Prinzip zusammenstellen? Woher weiß ich, welches Element wann zu stärken und wann zu schwächen ist?

Unabhängig von der eigenen körperlichen Konstitution gibt es einige grundsätzliche Regeln der Fünf Elemente Ernährung, die einfach immer gelten:

### Ernährung nach der Jahreszeit

Als die Errungenschaften der modernen Technik wie Kühl- und Gefrierschränke noch keinen Einzug ins tägliche Leben gehalten hatten und Nahrungsmittel noch nicht über weite Strecken transportiert wurden, ernährte man sich ‚gezwungener‘ Maßen immer nur von den Dingen, die es gerade vor Ort gab. Was unsere Vorfahren instinktiv richtig gemacht haben, das gilt auch bei der Fünf Elemente Ernährung. Grundregel Nummer 1: Ernähre Dich immer nur von den Dingen, die die Natur im Zyklus der Jahreszeiten wachsen lässt. Unser Körper reagiert nämlich sehr sensibel auf die entsprechenden Jahreszeiten und damit verbundenen Außentemperaturen. So bekommen ihm generell im kalten Winter

