

Von Eva Laspas



Ernährung nach den 5 Elementen

Für Einsteiger



3. überarbeitete
Auflage

Viele Tipps + kostenlose Downloads!

Ernährung nach den 5 Elementen für Einsteiger

Von Eva Laspas,
Dipl. TCM-Ernährungsberaterin

Mit einem Vorwort von Dr. Michaela Rabl

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden, Tipps oder Rezepte können und sollen nicht die Beratung durch Arzt oder TCM-TherapeutIn ersetzen. Bei Gesundheitsproblemen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, damit festgestellt werden kann, ob Sie medizinisch betreut werden müssen. Die TCM-Ernährung dient als Ergänzung zur ärztlichen Therapie oder zur Erhaltung der Gesundheit. Autorin und Verlag lehnen jegliche Verantwortung für Folgen, die direkt oder indirekt aus der Lektüre dieses Buches entstehen, ab.

3. Auflage

© 2007 / 2015 / 2018 Verlag Laspas, Wien www.laspas.at

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Pia Odorizzi, www.odorizzi.net

Layout und Grafiken im Innenteil: Eva Laspas

Umschlaggestaltung: Verena Sati

ISBN 978-3950421354

**Der Reichtum der Natur liegt darin,
dass sie alle Lebewesen zu nähren vermag.**
(I Ging)

Dank

Ich möchte dem Schlossberginstitut danken, das mir mit seiner Ausbildungsmöglichkeiten geholfen hat, diesen meinen Weg zu gehen.

Auch möchte ich an dieser Stelle all meinen ehemaligen KlientInnen und Stamm-LeserInnen danken, die mir mit ihrer Treue, ihren Fragen und ihrem Feedback geholfen haben, dieses Buch auf den Weg zu bringen.

Ganz besonders danken möchte ich meinen drei Kindern, die mir mit ihrer Geduld und Liebe die Kraft gaben, das Buch im Eigenverlag und nunmehr in der 3. Auflage heraus zu bringen.

Eva Laspas
Wien, im Jänner 2018

3. Auflage

Inhaltsverzeichnis

Ernährung nach den 5 Elementen für Einsteiger	1
Wichtiger Hinweis:	2
Dank	4
Inhaltsverzeichnis	5
Vorwort	7
Wichtige Hinweise	9
Teil 1 - Einführung	13
Einleitung in die (TCM) und deren Ernährungsform	14
Unsere Lebensenergie - Qi & Co Praktische Anwendung im Alltag	21
Im Kreislauf der 5 Elemente	27
Yin und Yang in der Praxis	33
Yin-Yang Test - Teil 1:	36
Yin-Yang Test - Teil 2:	37
Auch Gefühle sind Energie	40
Unser Verdauungsfeuer und seine Aufgaben	42
Basisernährung und Lebensphilosophie	47
Warmes Frühstück	60
Kochen ist Magie - Kochen im Kreislauf der Elemente	63
Teil 2 - Themen von A - Z	67
Abnehmen mit der TCM	68
Vor Angst zittern	74
Schau mir in die Augen - Augenprobleme aus Sicht der TCM	78
Blutdruck - aus Sicht der TCM	81
Durchfall und andere Magen-Darm-Geschichten im Sommer	84
Diabetes	87
Entschlacken: Beflügelt durch innere Reinigung	90
Erkältung? - Nein danke!	93
Freude, der Wegweiser auf unserem Lebenspfad	96
Alternative Durstlöscher	99
Zum "Aus der Haut fahren"	101
"Hellsägende Qual" - Migräne aus der Sicht der TCM	105
Menstruation und -probleme	108
Rheumatoide Beschwerden aus der Sicht der TCM	113
Schwangerschaft und Stillzeit	116
Sommerlust - frisch und unternehmungslustig durch den Sommer	121
Stress lass nach	124
Wenn es sirrt oder rauscht - Tinnitus	127
Stille Zeit der Trauer	130
Wechseljahre - Zeit der Wandlung	135
Schützende Wut	138
Teil 3 - Nützliches	141

Rezepte.....	142
Basis und Getränke	143
Pikantes	149
Süßes.....	159
Wie das Leben so spielt ... - Über die Autorin	163
Literaturliste:	165
Links im Internet	167
Downloadbereich	168

Vorwort

Dr. Michaela RABL

Das Gedankengut der chinesischen Philosophie und Medizin gelangte in den letzten dreißig Jahren mehr und mehr in den Westen nach Europa. Das Yin/Yang Symbol ist heutzutage jedem bekannt und findet sich in Zeitschriften, prangt als Tattoo oder Schmuckstück auf Körpern, ist Element in Firmenlogos und symbolisiert Naturbewusstsein, Gesundheit und Wellness. Es gibt kaum eine Wellness-Oase, die nicht fernöstliche Therapien, Qi Gong und Tai Chi anbietet - alles schwimmt auf der fernöstlichen Heilkunst und Wellness-Welle. Dieses oberflächliche Bewusstsein über die chinesische Heilkunst schafft eine gute Basis für ein tieferes Verständnis und das Bedürfnis, sich in diese Thematik zu vertiefen.

Es widmen sich bereits viele Ärzte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die eine wunderbare Ergänzung zum Wissen der Schulmedizin bietet, weil sie grundlegende Störungsmuster in den Menschen erkennt, lange erprobt ist und auf 2000 Jahre Erfahrung zurückgreifen kann. Oftmals sind Krankheiten nur sehr unbefriedigend mit schulmedizinischen Methoden zu behandeln (Ich denke hierbei in meinem Fachbereich an starke Regelschmerzen, immer wiederkehrende Pilzinfektionen und Harnwegsinfekte, etc.). Vor allem chronische Erkrankungen führen die Menschen zum TCM-Arzt.

Akute Erkrankungen lassen sich ebenfalls gut mit chinesischen Kräutern und Akupunktur behandeln. Die TCM, und hier besonders die Ernährungslehre, hat vor allem auch einen präventiv-medizinischen Ansatz. In China sagt man, ein guter Arzt ist nur jener, dessen Patienten nicht krank werden. Was für ein guter Gedanke! Unser Medizinsystem ist auf die Behandlung von Krankheiten ausgelegt. Erst in letzter Zeit gewinnt die Vorsorgemedizin (Betreuung der gesunden Menschen, damit diese gesund bleiben) an Bedeutung.

Einer der wesentlichsten Faktoren, um gesund zu bleiben, ist die richtige Ernährung. Die Ernährung ist die Basis der Gesundheit. Unser Körper ist abhängig davon, was wir in ihn hineinfüllen. Aus der Nahrung gewinnt er neue Energie, neues Substrat, um sich zu regenerieren. Deshalb ist es nicht egal, welche Nahrung wir zu uns nehmen.

Bevor ein/e chinesische/r Arzt/Ärztin mit Akupunktur oder Kräutertherapie behandelt, informiert er/sie sich, was der Patient isst. Denn jede noch so gute Therapie mit Nadeln und Kräutern ist nur halb so effektiv, wenn grobe Ernährungsfehler gemacht werden.

Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse, die für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden förderlich sind. Die chinesische Ernährungslehre bietet sehr viel Hintergrundinformation zu den Nahrungsmitteln und vor allem der Art der Zubereitung. Kochen und in Ruhe das Essen genießen - das ist die Devise!!!

In diesem Sinne freuen Sie sich auf die Lektüre dieses Buches, das in sehr einfacher, anschaulicher Weise Philosophie und Praxis verbindet und einen wunderbaren Einstieg in eine neue Lebensweise ermöglicht.

Dr. Michaela RABL
www.we-care.at

Wichtige Hinweise

Ganz wichtig ist mir zu Beginn zu sagen, dass die TCM-Ernährung (Traditionelle Chinesische Medizin) keinesfalls einen Arztbesuch ersetzt. Ob Sie eine bestimmte Krankheit haben, kann nur Ihr Arzt feststellen. Selbstständig und ohne Rücksprache mit einem Arzt lang andauernde Zustände von Schmerz oder anderen Problemen anzugehen - davon rate ich ab. Die TCM-Ernährung dient vor allem der Gesunderhaltung und als Ergänzung zu einer vom Arzt verordneten Therapie.

Die TCM geht davon aus, dass jeder Mensch einzigartig ist. Daher finden Sie in Büchern naturgemäß nur allgemeine Tipps. Probieren Sie selber aus, was Ihnen gut tut. Für individuelle Ernährungspläne empfiehlt sich eine ausführliche TCM-Diagnose (Befragung, TCM-Zungendiagnose sowie TCM- Pulsdiagnose). Dazu wenden Sie sich bitte an eine TCM-ErnährungsberaterIn Ihres Vertrauens. (Siehe **Linktipps** im Anhang).

Zusätzlich zu Ihrer vom Arzt verordneten Therapie und zur TCM-Ernährung kann auch noch eine Kur spezieller TCM-Kräutertees sowie Akupunktur zum Einsatz kommen. Diesbezüglich wenden Sie sich bitte an einen TCM-Arzt.

Wenn die TCM bestimmte Organe per Namen nennt, dann ist nicht das Organ selbst gemeint, wie es die westliche Medizin kennt. Vielmehr sind es der energetische Bereich des Organs sowie die dazugehörigen Meridiane (Energieleitungen).

Faktor Zeit in der Alternativtherapie:

In unserer raschlebigen Zeit sind wir gewohnt, dass alles sofort geht. Westliche Medikamente unterstützen dies und wirken rasch. Sie therapieren die Auswirkungen der Krankheit, und das ist gut so. Doch am Grund der Krankheit ändern sie nichts. Wenn also die eine oder andere Krankheit immer wieder kommt oder gar chronisch wird, ist Umdenken angesagt. Und damit die Suche nach der Wurzel des Übels.

Chinesische Rezepturen, Akupunktur oder Ernährung (und alle anderen Alternativtherapien) arbeiten langsam, da sie immer auch die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen.

Oft ist aber der Energiepegel in unserem Körper so weit abgesunken, dass es Monate oder gar Jahre dauert, ihn wieder aufzubauen.

Geduld heißt hier das Zauberwort

... und Achtsamkeit auf schon kleine positive Veränderungen unserer "Wehwehchen", die sich während einer TCM-Therapie von Woche zu Woche verbessern und schließlich nicht mehr auftreten. Schließlich sind sie auch nicht von heute auf morgen erschienen, sondern wir haben sie langsam über Jahre "angespart".

Eine Akupunkturtherapie kann manchmal ein Jahr und länger dauern, Ernährungsumstellung noch länger. Unten finden Sie einige Richtwerte, damit Sie ein ungefähres Zeitgefühl bekommen und Ihre Ungeduld bezähmen können.

Vielleicht spornt Sie diese Aufstellung ja auch an, jetzt gleich zu beginnen, Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen. Denn, wie Sie sehen werden, beginnt der Verlust unserer Gesundheit mit allgemeinem Energiemangel und breitet sich - ähnlich wie beim "Dominoeffekt" - über die Jahre weiter aus, bis hin zu einem kräftigen Mangel an allen wichtigen Substanzen (Yin, Yang, Blut, Körpersäfte).

Und es liegt ganz allein in Ihrer Hand, hier früher oder später einzuschreiten und die Dominosteine mit dem einen oder anderen Trick am Umfallen zu hindern ;-).

Achtung:

Bei Mangelerscheinungen müssen die hier genannten Symptome nicht alle zutreffen und können auch aus anderen Gründen entstanden sein. Daher ist es immer besser, Ihre Beschwerden erst von Ihrem Arzt abklären zu lassen! Die angegebenen "Aufbauzeiten" sind Durchschnittsangaben und basieren auf langjährigen chinesischen Beobachtungen und Studien.

Allgemeiner Energiemangel:

Aufbauzeiten: Je nach Ausprägtheit zwischen 1 und 6 Monaten

Symptome können unter anderem sein:

Schwäche, Lethargie, wenig Motivation, spontanes Schwitzen, kein Bewegungsdrang, Kurzatmigkeit beim Treppensteigen, Schwindel beim Aufstehen, Erkältungsanfälligkeit ...

Ursachen können unter anderem sein:

Stress, Überarbeitung, Schlafmangel, negative Emotionen und Gedanken, viele Geburten rasch hintereinander, chronische Erkrankung, Ernährungs-

fehler (denaturierte Nahrungsmittel, zu viel Tiefkühl- und Mikrowellenkost), zu viele kalte und rohe Nahrungsmittel, zu viele Milchprodukte und Süßfrüchte ...

Yang-Mangel (Fortgeschrittener Energiemangel):

(Yang: Bitte lesen Sie hierzu das Kapitel "Yin und Yang im Alltag")

Aufbauzeiten: Bis zu drei Jahren

Symptome können unter anderem sein:

Wie bei allgemeinem Energiemangel, zusätzlich aber auch noch Kälteempfindungen, kalte Extremitäten, Wasseransammlungen, Erschöpfungszustände, Menstruationsbeschwerden, häufiger Harndrang mit hellem Urin, Rückenschmerzen mit Verschlimmerung im Liegen ...

Ursachen können unter anderem sein:

Wie bei allgemeinem Energiemangel, aber chronisch, langandauernde Ernährungsfehler und einseitige Ernährung, wie zum Beispiel Diäten, Nahrung von ausschließlich rohen Lebensmittel, etc.; Alter, u. U. Medikamente

Blut- und Säftemangel:

Aufbauzeiten: Bis zu 1 Jahr

Symptome können unter anderem sein:

Beeinträchtigt Sehvermögen, trockene Haut, Haarprobleme (trocken, gespalten, Haarausfall), brüchige Fingernägel, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Verstopfung, Vergesslichkeit, spärliche oder ganz ausbleibende Menstruationsblutung ...

Ursachen können unter anderem sein:

Allgemeiner Energiemangel, Blutverlust bei Operation oder schwerer Geburt, gestaut Blut, Bewegungsmangel über Jahrzehnte, zu viel Lesen, PC, Arbeit, Studieren in der Nacht, Kaffee, Schwarztee, Ernährungsfehler ...

Yin-Mangel (Fortgeschrittener Blut- und Säftemangel):

(Yin - Bitte lesen Sie hierzu das Kapitel "Yin und Yang im Alltag")

Aufbauzeiten: Bis zu 7 Jahren

Symptome können unter anderem sein:

Wie oben, zusätzlich: Hitzegefühl, das am Nachmittag oder Abend stärker wird, Zungenbrennen, Nachtschweiß, Schwitzen am Brustbein, Ohrensausen; Augentrockenheit, Angstzustände, trockener Husten, Hitze-
wallungen ...

Ursachen können unter anderem sein:

Wie bei Blutmangel, Hormonschwankungen, Erbanlagen, Alter, chronische Krankheiten, Drogenmissbrauch, chronischer Schlafmangel, Überarbeitung, Rauchen, Emotionen (Zorn, Begierde), Ernährungsfehler u.a.

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Teil 1

Einführung

Einleitung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und deren Ernährungsform

Die Anfänge der chinesischen Medizin liegen ca. 3000 Jahre zurück. Weise beobachteten die Natur und zogen Rückschlüsse von deren Vorgängen auf die des menschlichen Körpers.

Viele unterschiedliche Werke gelehrter Männer zeugen von der jahrhundertelangen Entstehungsgeschichte der chinesischen Medizin.

Daraus haben sich fünf Säulen herauskristallisiert, die alle darauf abzielen, den Energiefluss im menschlichen Körper wieder herzustellen und sein ganzes Organgefüge in Balance zu bringen.

Die fünf Säulen sind:

- 1 Ernährungswissenschaft
- 2 Kräutertherapie
- 3 Akupunktur und Moxibustion
- 4 Tuina
- 5 Qi Gong und Tai Chi/Taiji (Bewegung)

1) Ernährungslehre:

Man erkannte schon sehr früh, dass es keinen Unterschied zwischen Nahrungsmitteln und Arzneimitteln gibt. Bei uns setzten Hippokrates und Hildegard von Bingen Nahrung zu Heilzwecken ein. Auch in der chinesischen Medizin steht die qualitative Wirkung der Nahrungsmittel auf den Organismus an erster Stelle.

Die erste und wichtigste Maßnahme bei Erkrankungen war die Umstellung der Ernährung, damit so das energetische Gleichgewicht wieder hergestellt werden konnte.

"Ist er Koch oder Arzt?"

So war im alten China der Arzt auch gleich der Koch. Und bezahlt bekam er nur, solange die Familie gesund war. Erkrankte ein Familienmitglied, dann nahm man an, dass der Arzt nicht richtig gekocht hatte.

Als die wichtigsten krankmachenden Faktoren gelten seit damals: An erster Stelle schwächen übermäßige Emotionen den Energie(Qi)-Fluss

Unsere Lebensenergie - Qi & Co Praktische Anwendung im Alltag

Alle fünf Säulen der Chinesischen Medizin arbeiten mit dem Qi. Qi ist der Atem des Lebens. Ein etwas abstraktes Wort, eine unsichtbare Größe, die uns "unfassbar" erscheint. Das ist zum Einen so, weil diese Energie viele unterschiedliche Formen und Dichten annehmen kann (ähnlich wie Nebel), zum Anderen erscheint uns Arbeit mit einer unsichtbaren Größe wenig Sinn zu machen. Denn alles, was wir anscheinend nicht spüren, ist schwierig zu begreifen. Daher habe ich Ihnen einiges an praktischen Tipps zum Verständnis des Qi's aufgeschrieben. Es soll Ihnen Spaß machen, Ihr Qi kennen zu lernen und animieren, die eine oder andere Qi-Arbeit (Qi Gong, Tai Chi, Yoga oder TCM) einmal auszuprobieren.

Warum ist am Ende meiner Energie noch so viel Tag übrig?

Ich möchte Ihnen gerne folgendes Gedankenmodell vorstellen: Sie haben einen kleinen Gascampingkocher und möchten so lange wie möglich mit dieser kleinen Menge an Gas (= Energie) auskommen. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie Tee kochen. Was würden Sie als Teewasser verwenden, um so wenig wie möglich an Gas zu verbrauchen, Eiswürfel oder schon vorgewärmtes Wasser?

Sie lächeln. Natürlich, Sie würden das warme Wasser verwenden.

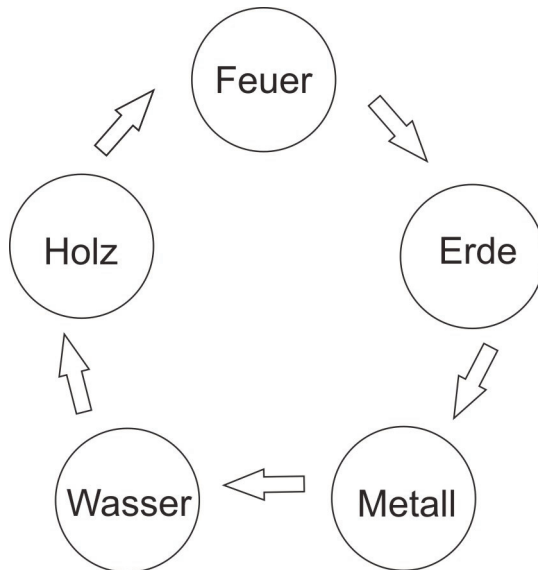
Was hat das mit Ernährung zu tun? Es ist ein Vergleich: die Energie des Gases setze ich hier mit unserer Lebensenergie gleich, die uns für einen Tag und für ein ganzes Leben zur Verfügung steht. Und das Wasser oder die Eiswürfel mit unserer Ernährung ...

Was ist Qi?

In der chinesischen Literatur finden sich unzählige Versionen des Qi's. Feine Konzentrationen, die ich gerne vergleiche mit einem leichten Nebel, der sich an einem Sommertag über dem Wald hält. Dichtere Konzentrationen, die man sich wie dichter Nebel im November vorstellt. Da man Qi nicht "greifen" kann, ist natürlich schwer, es "begreiflich" zu machen. Und doch kann jeder Mensch den Qi-Fluss spüren, z. B. dann, wenn wir eine "Gänsehaut" bekommen. Dabei spüren wir das Qi, das unsere Poren schließt und unsere Haare sich aufstellen lässt.

Im Kreislauf der 5 Elemente

Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser



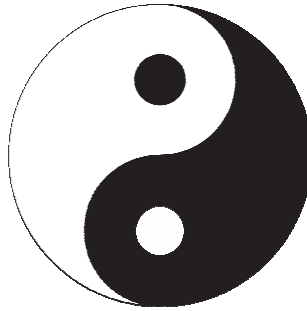
Ganz zu "Anbeginn" der Zeit gewannen die alten Chinesen Erkenntnisse über die Natur und den Menschen, einfach indem sie dieselben beobachteten. Sie erkannten am immer wiederkehrenden Ablauf der Jahreszeiten bestimmte Muster, die sie auch im Leben eines Menschen wiederfanden. Aber nicht nur im Leben des Menschen, sondern in allen Vorgängen der Natur. (Lebewesen, Klima, Sterne, Pflanzen, Gesteinschichten, einzelnen Sinnen, Organe, Gewebe, ebenso Gefühlen und geistige Fähigkeiten).

Sie teilten die Abläufe in der Natur in fünf Phasen ein, die sie "5 Elemente" nannten und denen sie die wesentlichen Eigenschaften der Naturphänomene gaben: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, von denen jedes einzelne das Nachfolgende nährt.

Holz nährt das Feuer, das nur so brennen kann. Aus dem Feuer wird Asche, aus der Erde wird (die die Erde nährt). Aus der Erde stammt das Metall, das in den Bergen "wächst". Metall "nährt" das Wasser und reichert es an. Ohne Metalle und Spurenelemente wäre das Wasser für uns nicht genießbar. Und Wasser - nun schließt sich der Kreis - nährt das Holz - den Baum, damit er wachsen kann. Das eine wäre ohne das andere nicht möglich. Ohne Holz könnte es kein Feuer geben ...

Yin und Yang in der Praxis

Mit kleinem Selbst-Test



Das kreisrunde Zeichen mit der halben schwarzen (dunklen) und der halben weißen (hellen) Kreisfläche kennen viele. Aber was bedeutet es genau?

Das Zeichen ist ein Symbol des immerwährenden Kreislaufes der Natur. Auf den Tag (hell) folgt die Nacht (dunkel). Auf die warme Jahreszeit (hell) folgt die Kalte (dunkel). Auf den Sommer folgt der Herbst und dann der Winter.

Jeder "Halbkreis" hat einen schmalen Teil und einen breiten. Damit wird bildlich ausgedrückt, dass sich die eine Eigenschaft ausdehnt, während sich die andere zurückzieht. Zum Beispiel die Dämmerung am Morgen und am Abend.

Sehen Sie sich das Zeichen von der Stelle an, an der Sie sitzen und das Buch halten. Drehen Sie jetzt langsam das Buch im Uhrzeigersinn um die eigene Achse. Dort wo Sie stehen, verändert sich das Zeichen stetig. Der dunkle Teil wird kleiner, langsam dehnt sich der helle Kreis aus: Der Winter geht seinem Ende zu, die Mittagssonne ist schon schön warm. Nun übernimmt der weiße Teil fast die ganze Fläche - es ist Sommer geworden, doch etwas Schwarz ist noch da, denn die Nächte sind kühl ...

Und selbst während eine Eigenschaft vorherrscht, ist die andere nicht ganz verschwunden. Sie hat sich nur in einen "Keim" zurückgezogen. Um das zu verbildlichen, ist ein kleiner schwarzer Punkt im weißen Teil und ein weißer Punkt im schwarzen Teil. Als Beispiel könnte man den Winter nehmen: Obwohl alles scheinbar erstarrt und leblos ist, sammelt der Keim in den Pflanzen Kraft und wartet auf ein nächstes Aufblühen.

Yin-Yang Test - Teil 1:

Yin	Trifft zu	Yang	Trifft zu
Ich bin eine Frau		Ich bin ein Mann	
Jetzt ist Herbst/Winter		Jetzt ist Frühling/Sommer	
Ich habe eine sitzende Beschäftigung		Ich habe eine bewegte Beschäftigung/Sport	
Ich esse kein Fleisch		Ich esse Fleisch	
Ich fühle mich eher immer kühl/mir ist eher immer kalt, meine Hände und Füße sind oft kalt		Ich fühle mich eher immer zu warm/mir ist immer heiß, meine Hände und Füße sind immer schön angenehm warm	
Ich esse viel rohes Gemüse und Obst		Ich esse viel gekochtes Gemüse und Obst	
Ich esse viele kalte Mahlzeiten		Ich esse viele warme Mahlzeiten	
Ich esse viele Milchprodukte		Ich esse keine Milchprodukte	
Ich esse Südfrüchte		Ich esse keine Südfrüchte	
Ich esse gerne viel Süßes		Ich esse nur wenig Süßes	
SUMME		SUMME	

Mein Tipp:

Weitere Tabellenblätter zum Ausfüllen können Sie auf meiner Webseite downloaden: www.laspas.at/buch/tabelle1.pdf

Auch Gefühle sind Energie

Angst, Trauer, Kummer, Sorgen, Freude und Liebe - ein buntes Kaleidoskop an Gefühlen, das uns Menschen zur Verfügung steht. Keines der Gefühle ist "schlecht" oder "gut" - jedes möchte uns ein Wegweiser für unsere Entscheidungen sein. Ob im Berufs- oder Privatleben, Menschen, die mit ihren Gefühlen auf "du und du" stehen, haben einfach mehr Erfolg.

Vielleicht gelingt es auch Ihnen, Ihre Gefühle als ein Geschenk anzunehmen und sich zu freuen, auch wenn es manchmal schmerzhaft sein mag. Gefühle zu spüren bedeutet lebendig zu sein.

Was Gefühle für uns sind

Gefühle sind ein Wegweiser im Dschungel des Alltages, sie zeigen uns, ob eine Situation gut oder schlecht für uns ist. Gefühle sind unsere "innere Stimme", die uns zu einer Sache zu- oder abrät. Sie zu überhören oder zu missachten könnte Leid (Probleme, so genannte "Prüfungen") mit sich bringen. Durch diese Probleme sollen wir lernen, mehr auf unsere Gefühle zu vertrauen.

Man könnte auch sagen, unsere Seele (oder das Tao) spricht durch die Gefühle mit uns. Es möchte nicht stillstehen und immer dieselben Probleme erleben, denn Stillstand bedeutet Tod, Nicht-sein. Das Tao hier auf der Erde fließt und erneuert sich ständig. Es fühlt sich gut an, wenn wir mit ihm fließen. Fühlen - lernen - uns verändern - glücklich sein.

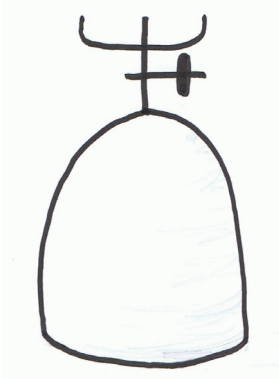
Gefühle sind Yin

Sich seiner Gefühle bewusst zu sein, ja, Gefühle zu kommunizieren und zu zeigen, bedeutet Mut zu haben. Mut seine emotionale (Yin) weibliche Seite zu leben. Jeder von uns, ob Mann oder Frau, hat eine weibliche (Yin) und eine männliche Seite (Yang). Männer sind im Äußeren Yang und im Inneren Yin, bei Frauen ist es umgekehrt. Auch das ist weder gut noch schlecht, es ist ebenso.

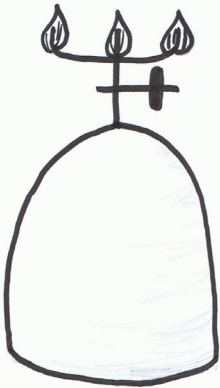
Es erklärt aber auch, dass wir Frauen unsere Gefühle eher "auf der Zunge" tragen. Weil wir im Außen Yin sind, erleben wir die Gefühle näher an der Oberfläche.

Bei Männern liegt es anders. Männer fühlen im Inneren, wo sie Yin sind. Damit sie die Gefühle äußern können, müssen sie sich öffnen, das Innerste nach Außen kehren. Zusätzlich belastet durch jahrhundertealte

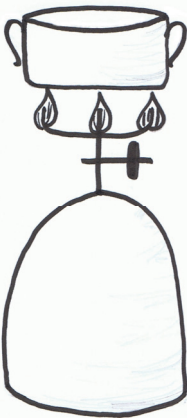
Unser Verdauungsfeuer und seine Aufgaben



Unser Lebens-Qi wird nach der TCM in den Nieren gespeichert. Es ist eine unsichtbare Energie - ähnlich dem Gas in einer Gasflasche zum Campen.



Drehen wir nun unseren Gaskocher auf, entzünden wir das Feuer. Die Flammen setze ich gleich mit unserem Verdauungsfeuer im Körper. Hauptsächlich Milz und Bauchspeicheldrüse, aber auch Dünndarm und Dickdarm.



Dann setzen wir den Topf aufs Feuer - der Topf entspricht unserem Magen.

Wenn Sie Kaltes in den Topf füllen, dann brauchen Sie mehr Gas (das in unserem Fall Lebensenergie aus der Niere ist), um das Kalte zu erwärmen. Eine physikalische Tatsache

Basisernährung und Lebensphilosophie

1. Gesunde Nahrungsaufnahme
2. Trinken
3. Nahrungsmittelpyramide nach der TCM
4. Qualität der Nahrung
5. Kochmethoden
6. Geschmacksrichtungen
7. Ernährung nach den Jahreszeiten
8. Ernährung nach den Tageszeiten

Nun möchte ich Ihnen die philosophischen und diätetischen Empfehlungen der TCM- Ernährung näherbringen. Bitte denken Sie dabei, dass eine Umstellung auf die neue Ernährung nur langsam vor sich gehen darf, damit sie auch längerfristig bleibt. Jedes Ihrer Familienmitglieder hat einen unterschiedlichen Anpassungsrhythmus, und zusätzlich ist mit dem Thema "Essen" auch eine Menge an Emotionen verbunden.

Niemals sollte ein Familienmitglied das Gefühl haben, etwas sei nun "verboten". Das erzeugt Druck und bringt alle guten Vorsätze leicht zum Scheitern.

Die TCM-(Basis)Ernährung passt sich an die Tages- und Jahreszeit an, wählt bewusst die Zubereitungsmethode und empfiehlt auch ein gesundes "Essverhalten" - also eine Tischkultur, die der Aufnahme des (Ess-)Qi's förderlich ist. Natürlich wird auch auf die unterschiedlichen Lebensphasen eingegangen, also Ernährung für Kinder, Schwangere, ältere Menschen und so weiter. Es ist ein sehr komplexes Thema, eine Umstellung darf ruhig ein Jahr oder länger dauern.

Mein Tipp:

Beobachten Sie Ihr Essverhalten einmal ganz wertfrei. Versuchen Sie dann – Schritt für Schritt – zu einem idealen Essverhalten zu gelangen. (Rückfälle sind völlig normal, bitte nicht aus dem Konzept bringen lassen!)

1) Gesunde Nahrungsaufnahme:

Abgesehen von der Zusammensetzung der Mahlzeiten kommt es beim Essen auch sehr auf die innere Einstellung zum Essen an. Ideal ist, mit Lust und Freude seine Mahlzeit einzunehmen, dabei keinen Zeitdruck zu haben und keine "Nebenbeschäftigung" wie Lesen oder Fernsehen zu betreiben. Förderlich ist, nur zu essen, das heißt, wirklich ganz "bei der Sache" zu sein und Bissen um Bissen zu genießen.

Warmes Frühstück

Ähnlich wie bei uns das Sprichwort "Iss in der Früh wie ein Kaiser, zu Mittag wie ein König und am Abend wie ein Bettelmann." wird auch in der TCM empfohlen zu essen. Die Hauptmahlzeit sollte in der Früh eingenommen werden.

Magen und Milz in Höchstform

Im Laufe der Jahrtausende hat man auch entdeckt, dass jedes Organ eine "Hauptarbeitszeit" hat. Zwei Stunden innerhalb von 24 bekommt es besonders viel Energie und kann seine Aufgabe besonders gut erledigen.

Unser Hauptaufnahmeorgan, der Magen, hat seine beste Zeit in der Früh zwischen 7 und 9 Uhr.

Darauf folgt die Milz, die zwischen 9 und 11 Uhr zur Höchstform aufläuft.

Der Magen nimmt die Nahrung auf, die Milz energetisiert sie und verdampft einen Teil an Feuchtigkeit. Diese Feuchtigkeit benötigt unser Körper, um die Schleimhäute und die Haut feucht zu halten und Blut zu bilden.

Es ist also verständlich, dass wir zwischen 7 und 11 Uhr besonders viel Energie aus der Nahrung gewinnen können.

Im Kapitel "**Unser Verdauungsfeuer**" habe ich über das Thema Feuchtigkeit geschrieben und dass Menschen, die viel Feuchtigkeit im Körper haben, oft in der Früh nicht "in die Gänge kommen".

Sie fühlen sich wie ein Tennisball, der im Wasser gelegen ist.

Erst gegen elf Uhr laufen sie zur Topform auf. Das kommt daher, dass die Milz ab 9 Uhr früh damit beginnt, Restfeuchtigkeit vom Abendessen (oder generell vom Vortag) zu beseitigen. Um 11 ist sie damit fertig - man fühlt sich wieder "spring-freudig".

Wer spät am Abend isst, der hat in der Früh vielleicht keinen Hunger. Das liegt daran, dass der Magen in der Nacht nur wenig Energie zur Verfügung hat, um zu verdauen. Das Abendessen wird erst richtig zwischen 7 und 9 Uhr verarbeitet.

Je schwerer die Mahlzeit am Abend, desto länger liegt sie "im Magen".

Kochen ist Magie - Kochen im Kreislauf der Elemente

Jedes Nahrungsmittel ist - in der TCM-Literatur - einem oder mehreren Elementen zugeordnet.

In vielen TCM-Kochbüchern wird Folgendes empfohlen:

Der Kochvorgang wird in einem Element begonnen (meist der heiße Topf für das Element "Feuer"), und daraufhin kommen die Nahrungsmittel aus dem Erdelement, dann dem Metall-, dem Wasser- und zum Schluss dem Holzelement in den Topf. Das entspricht dem natürlichen Kreislauf der Elemente und wird "Kochen im Kreislauf" genannt. Das Essen bekommt dadurch einen ganz besonders guten, "runden" Geschmack.

Dieses Kochverfahren bereitet jedoch vielen Menschen Schwierigkeiten, weil die Lebensmittel zum Teil nicht eindeutig einem bestimmten Element zugeordnet sind. Studiert man Listen aus mehreren Büchern, stößt man auf große Unterschiede. Ein weiterer Schwierigkeitsgrad ist der Faktor Zeit. Kommt man gegen 18 Uhr nach Hause, muss zwischen Küche und Haushalt noch die Aufgaben der Kinder kontrollieren, dann ist man nicht mehr gewillt, speziellen Anforderungen des TCM-Kochbuches zu folgen - wenn man schon kocht. Das ist völlig verständlich, und darum möchte ich Ihnen Mut machen:

Warum schwierig, wenn es auch einfach geht?

Immer wieder kommen Frauen zu mir in Seminare oder in die Beratung, die ganz verzweifelt sind nach der Lektüre einschlägiger TCM- Literatur. "Wie soll ich diese Kocherei nur schaffen?"

Gemeint ist das Kochen nach dem Kreislauf der 5 Elemente. Hier wird durch die Zugabe von Lebensmitteln zum richtigen Zeitpunkt in den Topf ein optimal-energetisches Ergebnis versprochen.

Wer sich ausschließlich mit dem Kochen beschäftigen kann und dies mit Lust und Liebe tut, der wird tatsächlich die höchste Essenz aus seinen Speisen ziehen, wenn er jeden Tag frisch einkaufen geht und im Kreislauf der Elemente kocht. "Ist der Koch oder ist er Arzt?" - so heißt es - und es ist etwas Wahres dran.

Doch in Zeiten wie diesen, in einer Kultur wie der unseren, kann und darf ich solche Maßstäbe nicht als die allein gültigen und glücklich machenden setzen. Denn damit verlieren viele Menschen, die Interesse an einer

Teil 2

Themen von A - Z

Teil 3

Nützliches