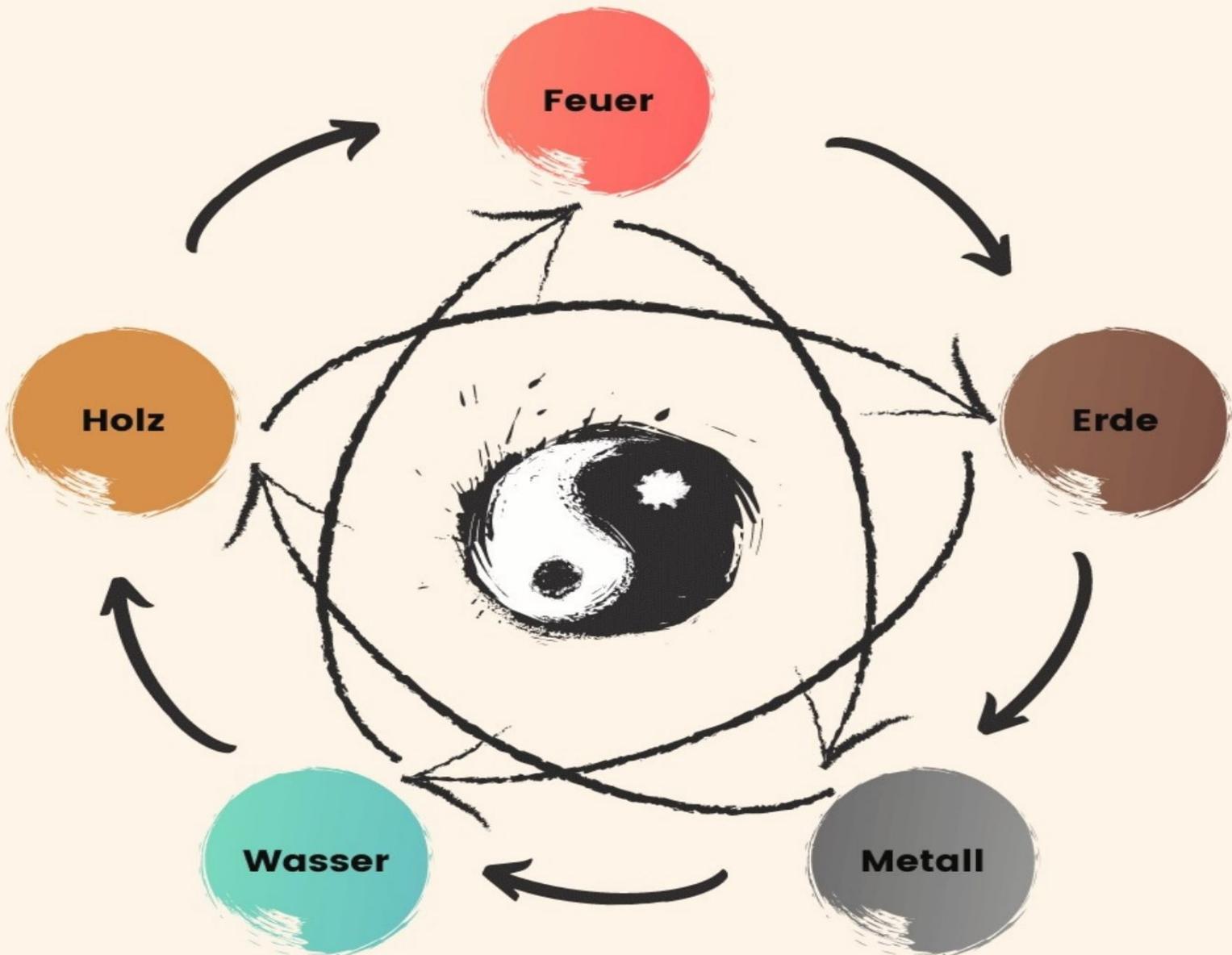


flow your life

TCM

Eine Einführung in die Ernährung nach den 5 Elementen

STÄRKUNG VON KÖRPER UND GEIST



MELANIE VÖLKER

Table of Contents

TCM - Ernährung nach den 5 Elementen

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung: TCM - Was ist das überhaupt?

2. Yin und Yang

3. Die Lebensenergie Qi

3.1 Der Dreifacherwärmer

4. Die fünf Elemente und ihre Wandlungszyklen

4.1 Das Element Holz

4.1.1 Die Leber-Energie: Wut und Ungeduld

4.2 Das Element Feuer

4.2.1 Die Feuer-Energie: Begeisterung und Lebensfreude

4.3 Das Element Erde

4.3.1 Die Milz-Energie: Selbstwert und Intuition

4.4 Das Element Metall

4.4.1 Die Lungen-Energie: Traurigkeit und Loslassen

4.5 Das Element Wasser

4.5.1 Die Nieren-Energie: Angst und Willenskraft

5. Leben nach der Organuhr

6. Ernährung nach den fünf Elementen

6.1 Einteilung von Lebensmitteln nach dem Temperaturverhalten

6.2 Einteilung von Lebensmitteln nach der Geschmacksrichtung

6.3 Ernährungstipps bei Dysbalancen

6.3.1 Dysbalancen der Leber

6.3.2 Dysbalancen des Herzens

6.3.3 Dysbalancen der Milz

6.3.4 Dysbalancen der Lunge

6.3.5 Dysbalancen der Niere

7. Grundrezepte nach TCM

8. Weitere Literatur zur TCM

Abschluss

TCM

Eine Einführung in die Ernährung nach den fünf Elementen

1. Auflage

© 2021 Melanie Völker

Herstellung & Verlag:

BOD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7526-2723-7

Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

[1. Einleitung: TCM - Was ist das überhaupt?](#)

[2. Yin und Yang](#)

[3. Die Lebensenergie *Qi*](#)

[3.1 Der Dreifacherwärmer](#)

[4. Die fünf Elemente und ihre Wandlungsphasen](#)

[4.1 Das Element Holz](#)

[4.1.1 Die Leber-Energie: Wut und Ungeduld](#)

[4.2 Das Element Feuer](#)

[4.2.1 Die Feuer-Energie: Begeisterung und Lebensfreude](#)

[4.3 Das Element Erde](#)

[4.3.1 Die Milz-Energie: Selbstwert und Intuition](#)

[4.4 Das Element Metall](#)

[4.4.1 Die Lungen-Energie: Traurigkeit und Loslassen](#)

[4.5 Das Element Wasser](#)

[4.5.1 Die Nieren-Energie: Angst und Willenskraft](#)

[5. Leben nach der Organuhr](#)

6. Ernährung nach den fünf Elementen

6.1 Einteilung von Lebensmitteln nach dem Temperaturverhalten

6.2 Einteilung von Lebensmitteln nach der Geschmacksrichtung

6.3 Ernährungstipps bei Dysbalancen

6.3.1 Dysbalancen der Leber

6.3.2 Dysbalancen des Herzens

6.3.3 Dysbalancen der Milz

6.3.4 Dysbalancen der Lunge

6.3.5 Dysbalancen der Niere

7. Grundrezepte nach TCM

8. Weitere Literatur zur TCM

Abschluss

1. Einleitung: TCM - Was ist das überhaupt?

TCM, das steht für Traditionelle Chinesische Medizin. Der Ansatz der TCM entstand vielfach aus den Beobachtungen der Natur, der Tiere und Pflanzen darin. Daraus wurden allgemeingültige Gesetzmäßigkeiten von Yin und Yang, den zwei gegenseitigen Polen, die sich erst gemeinsam vollenden, abgeleitet und auf das Wirken im Menschen »übertragen«. Denn wie im Großen (= Kosmos), so im Kleinen (= einzelner Mensch).

Die Traditionelle Chinesische Medizin betrachtet Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit. Ihre Lehre basiert auf fünf Grundsäulen, die unsere Gesundheit ganzheitlich unterstützen sollen:

- Ernährung nach den fünf Elementen
- Kräuterherapie
- Akupunktur
- Bewegungstherapien Qi Gong oder Tai Chi
- Chiropraktiken (Tuina, Shiatsu)

Dieses Buch widmet sich vorwiegend der ersten Säule – der Ernährung nach den fünf Elementen oder auch Chinesischen Diätetik. Diät stammt vom altgriechischen *Diaita*, das ursprünglich »körperliche und seelische Gesunderhaltung durch Training« bedeutet, zugleich aber auch »Ernährungsweise« oder »Lebensführung«.

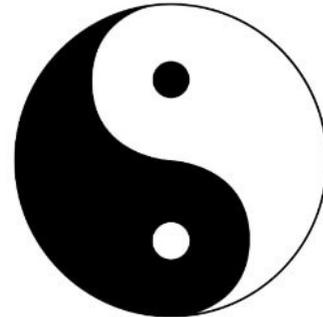
Somit ist die Chinesische Diätetik eine mögliche Form der traditionellen Ernährung, bei der Nahrungsmittel und ihre besondere Zubereitungsart über einen längeren Zeitraum konsequent und gezielt eingenommen werden, gewiss aber kein dogmatisches Muss. Ihr Ziel liegt in der

Gesunderhaltung und Verbesserung der Lebensqualität sowie der Unterstützung der Genesungsprozesse nach bestimmten Erkrankungen.

Im Folgenden werden die spannenden Zusammenhänge der Chinesischen Diätetik aufgezeigt. Mithilfe der Einsichten der TCM über die gegenseitige Beeinflussung der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sowie der mit ihnen in Verbindung stehenden Wandlungsphasen, Jahreszeiten und Funktionskreisen unserer Organe, können wir verstehen lernen, warum und wie sich Krankheiten in unserem Körper manifestieren und welche Symptome daraus resultieren.

2. Yin und Yang

Yin und Yang bilden die Basis für alles Leben. Sie sind zwei universell gültige, einander untrennbar bindende Prinzipien, die unterschiedliches widerspiegeln und zu einem Ganzen ergänzen. Es gäbe den einen Aspekt nicht ohne den anderen, keiner von beiden könnte allein existieren. In jedem Yin ist auch Yang enthalten, in jedem Yang steckt auch Yin.

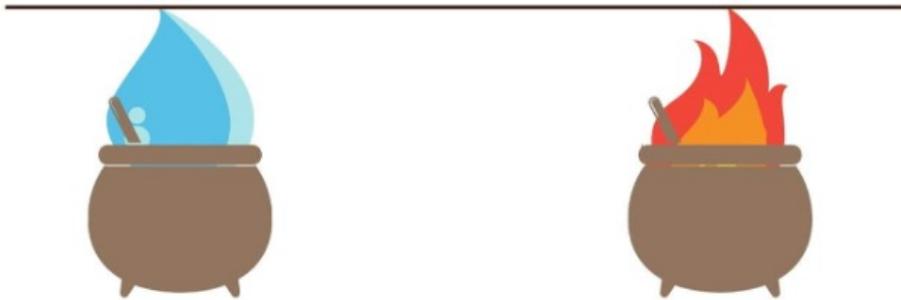


Zwischen Yin und Yang besteht eine ständige wechselseitige Abhängigkeit. Beide Anteile sind in jedem Leben vorhanden und verbrauchen und wandeln einander gegenseitig. Nur in harmonischer Balance miteinander vereint können sie zu langfristiger Gesundheit und Wohlbefinden führen. Kommt es zu einem Ungleichgewicht, das andauert, entwickeln sich daraus Unwohlsein und Krankheiten.

Yin und Yang

Yin = Körpersäfte

Yang = Körperkräfte



Yin und Yang stehen für Polaritäten und sind überall in der Natur zu finden. Sie sind die zwei Seiten einer Medaille.

Yin	Yang
weiblich	männlich
passiv	aktiv
dunkel	hell
kalt	warm
nass	trocken
Nacht	Tag
Mond	Sonne