

Das große 5-Elemente-Kochbuch - TCM Ernährung für jeden Tag

Leckere und gesunde Rezepte nach der chinesischen Ernährungslehre. Ein Leitfaden zur Traditionellen Chinesischen Medizin

Lust auf mehr?

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke. Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.bit.ly/LisaAckermann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	11
Was ist das?.....	12
Was gehört zu der Traditionellen Chinesischen Medizin?.....	13
Der Hit im Westen	14
Lerne die Grundlagen	15
Yin und Yang und das Qi	15
Das Qi und die fünf Elemente und Jahreszeiten	16
Die Elemente und Jahreszeiten.....	17
Nährungszyklus	19
Schwächungszyklus	20
Kontrollzyklus.....	21
Schädigungszyklus.....	22
Anwendung und Deutung	23
Das Essen und die TCM	29
Die sechs klassischen Irrtümer.....	36
Die Tipps	39
Hinweis zu den Rezepten	41
Nährwertangaben und Abkürzungen.....	42
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:.....	42
Frühstück	43
1. Obstsalat mit Joghurt.....	43
2. Toastbrot mit Kräuterquark und Hähnchenbrust	44
3. Selbstgemachter Heidelbeer-Joghurt	44

4. Bananen-Grapefruit-Quark	45
5. Dickmilch mit Erdbeeren und Brombeeren.....	45
6. Dinkelbrot mit Joghurt und Tomaten	46
7. Joghurt mit Erdbeeren und Brombeeren	46
8. Aprikosen-Grapefruit-Joghurt	47
9. Ananas-Salat mit Joghurt	47
10. Toastbrot mit Frischkäse und Tomaten	48
11. Avocado-Toast mit Spiegelei	48
12. Süßer Beeren-Salat	49
13. Frühstücks-Joghurt mit Beeren	49
14. Grilled Cheese.....	50
15. Erdbeeren-Salat mit Joghurt	50
16. Kokos-Joghurt mit Mangowürfel	51
17. Spinat-Omelett	51
18. Zimt-Joghurt mit Äpfeln.....	52
19. Haferflocken-Apfel-Joghurt	52
20. Putenbrust-Toast mit Avocadocreme	53
21. Tomaten-Rührei mit Chili.....	53
22. French-Toast mit Brombeeren.....	54
23. Dinkel-Sandwich mit Putenbrust und Tomaten.....	55
24. Omelett mit gebratenen Champignons.....	56
25. Rührei-Brot mit Lachs	57
26. Exotischer Obstsalat.....	58
27. Schinken-Rührei mit Tomatensalat.....	59
28. Cremiger Obstsalat mit Nüssen	60
29. Ofen-Omelett	61
30. Crêpes	62

Mittagessen	63
31. Gebratene Schweineleber mit Zwiebeln.....	63
32. Spinatsalat mit Erdbeeren	64
33. Rinderminutensteaks mit gebratenen Karotten	64
34. Apfelsinen mit Kräutern.....	65
35. Cremiger Apfel-Salat.....	65
36. Feldsalat mit Sprossen und Grapefruit	66
37. Bruschetta.....	66
38. Tomaten-Kartoffel-Eintopf.....	67
39. Pfirsich-Zwiebel-Salat	67
40. Cremiger Mais-Tomaten-Salat	68
41. Geschmorte Champignons.....	68
42. Mediterrane Lammkoteletts.....	69
43. Klassisches Hummus	69
44. Einfache Hähnchenspieße mit Kräutern.....	70
45. Hühnermägen mit Tomatensalat.....	71
46. Rindfleischsalat mit Mais und Babyspinat	72
47. Gebratenes Hühnerbrustfilet mit Kräutercreme	73
48. Hähnchengeschnetzeltes mit Petersilien-Dip	74
49. Leichter Spinatsalat mit Mais und Karotten	75
50. Feldsalat-Salat mit Schalotten und Apfelsinen	76
51. Feldsalat mit Tomaten und Schafskäse.....	77
52. Erbsen-Puten-Salat.....	78
53. Kichererbsensalat mit Tomaten und Gurke.....	79
54. Karotten-Süßkartoffel-Suppe	80
55. Gebratene Garnelenspieße mit Knoblauchcreme	81
56. Thunfischsalat	82

57. Grillgemüse aus dem Ofen	83
58. Mediterraner Hähnchen-Salat mit Pinienkerne	84
59. Paprikasalat.....	85
60. Club Sandwich	86
Abendessen	87
61. Vegane Gemüsepfanne	87
62. Schneller Gemüseeintopf.....	88
63. Schinken-Sandwich mit Avocado	88
64. Avocado-Ei	89
65. Karotten-Käse-Sandwich	89
66. Lachsbrod mit Dillcreme	90
67. Paprikasalat mit Rinderfiletstreifen.....	91
68. Zucchini-Kartoffel-Pfanne.....	92
69. Hähnchen-Brokkoli-Pfanne	93
70. Folienkartoffel mit Kräuterquark.....	94
71. Schakschuka.....	95
72. Indische Hühnerpfanne mit Reis.....	96
73. Eiersalat mit Hähnchenbrust	97
74. Kräuteromelett mit Lachscreme.....	98
75. Gefüllte Tomaten.....	99
76. Kichererbsensalat mit Schafskäse	100
77. Mexikanische Reispfanne	101
78. Hähnchen-Petersilien-Salat.....	102
79. Lachs-Spinat-Pfanne	103
80. Gefüllte Champignons.....	104
81. Spinatsalat mit Mangos und Cherrytomaten	105
82. Hähnchen-Paprika-Pfanne.....	106

83. Gurken-Joghurt-Salat mit Minze	107
84. Blumenkohlsuppe	108
85. Klassische Erbsensuppe	109
86. Avocado-Thunfisch-Salat	110
87. Süßkartoffel-Pommes mit Knoblauchcreme	111
88. Rote-Beete-Salat mit Schafskäse	112
89. Gemischter Salat mit Schweinefilet	113
90. Hawaii-Toast	114
Smoothies	115
91. Spinat-Joghurt-Smoothie mit Apfel.....	115
92. Feldsalat-Apfel-Smoothie mit Ananas	115
93. Ananas-Apfelsinen-Smoothie mit Joghurt	116
94. Green Smoothie Bowl mit Clementinen	116
95. Pfirsich-Aprikosen-Smoothie	117
96. Ananas-Apfel-Smoothie mit frischer Minze	117
97. Apfel-Heidelbeeren-Smoothie	118
98. Gemischter Beeren-Smoothie mit Kokosöl	118
99. Apfel-Birnen-Smoothie.....	119
100. Mango-Ananas-Smoothie mit frischer Minze.....	119
101. Mango-Birnen-Smoothie mit Basilikum	120
102. Ananas-Kokos-Smoothie.....	120
103. Karotten-Orangen-Smoothie mit Ingwer.....	121
104. Birnen-Ingwer-Smoothie mit Feldsalat.....	121
105. Hafer-Mandel-Smoothie mit Kakao	122
106. Apfel-Joghurt-Smoothie mit Kokos	122
107. Joghurt-Birnen-Smoothie	123
108. Avocado-Spinat-Smoothie	123

109. Spinat-Feldsalat-Smoothie mit Birne	124
110. Avocado-Apfel-Smoothie mit Fencheltee.....	124
111. Aprikosen-Avocado-Smoothie	125
112. Apfel-Grapefruit-Smoothie	125
113. Erdbeeren-Apfel-Smoothie mit Basilikum.....	126
114. Mango-Avocado-Smoothie	126
115. Spinat-Gurken-Smoothie mit Apfel	127
116. Feldsalat-Pfirsich-Smoothie	127
117. Orangen-Pfirsich-Smoothie mit Ingwer.....	128
118. Avocado-Kokos-Smoothie mit Joghurt	128
119. Apfel-Birnen-Smoothie mit Eisbergsalat	129
120. Joghurt-Pfirsich-Smoothie mit Haferflocken	129
Für die Arbeit/Schule (zum Mitnehmen)	130
121. Tomaten-Reis mit Babyspinat	130
122. Kalte Hähnchenspieße	131
123. Gemüse-Spieße	131
124. Kichererbsen-Avocado-Salat	132
125. Karotten-Brühreis.....	132
126. Apfel-Brombeeren-Salat mit frischer Minze	133
127. Schafskäse-Tomaten-Salat	133
128. Cremiger Obstsalat.....	134
129. Tomaten-Käse-Brötchen.....	134
130. Puten-Joghurt-Salat mit Pinienkerne.....	135
131. Avocado-Rührei	135
132. Babyspinat-Salat mit Avocado.....	136
133. Frischer Feldsalat mit Schafskäse.....	137
134. Brokkoli-Schinken-Pfanne	138

135. Gemüesticks mit Kräuterquark.....	139
136. Avocado-Hummus mit Brot.....	140
137. Kalte Geflügel-Hackbällchen.....	141
138. Gemischter Blitz-Salat	142
139. Rote-Beete-Hummus mit Brot.....	143
140. Bunter Reissalat.....	144
141. Kartoffel-Hähnchen-Pfanne	145
142. Zwei gekochte Eier mit Tomaten-Gurken-Salat	146
143. Kartoffelsuppe	147
144. Mediterraner Brotsalat	148
145. Milchreis mit frischen Beeren	149
146. Tomaten-Blumenkohl-Pfanne	150
147. Avocado-Kichererbsen-Salat mit Mango	151
148. Herzhaftes Eier-Muffins	152
149. Italienisches Sandwich	153
150. Babyspinat-Salat mit Aprikosen.....	153
Abschließende Worte	154
BONUS: 14 Tage Ernährungsplan	155
BONUS: Saisonkalender	157
Saisonkalender für Salate	158
Saisonkalender für Gemüse	159
Saisonkalender für Obst und Nüsse.....	160
Impressum.....	161

Vorwort

Liebe Leserin,
lieber Leser,

schön, dass wir Sie hier wieder begrüßen dürfen. In diesem Buch soll es um traditionelle chinesische Medizin (TCM) gehen. Das Spektrum ist groß und daher liegt der Schwerpunkt dieses Buches auf der Ernährung mit den Einflüssen der traditionellen chinesischen Medizin.

Vielleicht haben Sie sich im Vorfeld schon ein wenig mit der Thematik befasst, dann wissen Sie, dass das Themengebiet sehr umfangreich ist und sicherlich ein bisschen mehr Hintergrundwissen benötigt, als einfach nur eine grobe Erklärung und Rezepte. Immerhin möchten Sie die Rezepte zum Wohle Ihrer Gesundheit auch gut nachkochen können. In diesem Ratgeber/Kochbuch finden Sie daher zunächst einmal eine Erklärung, was es mit der traditionellen chinesischen Medizin auf sich hat und wie das Ganze in Zusammenhang mit der Ernährung steht.

Haben Sie sich an dieser Stelle eigentlich je einmal gefragt, warum die traditionelle chinesische Medizin hier im Westen immer mehr im Kommen ist und immer aktueller wird? Vor einigen Jahren waren es nur ein paar wenige Menschen, die sich dem Thema angenommen haben. Heute hat man das Gefühl, überall umgibt einen diese fernöstliche Heilkunst. Das ist auch ein Inhalt, den wir Ihnen in diesem Buch nahelegen möchten. Zudem möchten wir Ihnen aufzeigen, wieso es Ihnen nur zu Gute kommen kann.

Ying und Yang, das kennt wohl so ziemlich jeder Mensch, selbst, wenn er mit der traditionellen chinesischen Medizin nicht viel am Hut hat. Gerade dieses Symbol steht aber sehr zentral, glaubt man den alten Chinesen und dessen Heilkunst. Dieses ganzheitliche Symbol lässt sich auch auf die Nahrung übertragen und darum geht es in diesem Buch. Ähnlich ist die Situation mit dem sogenannten Qi. Gehört haben Sie es sicherlich schon einmal, doch Genaueres lässt sich nur schwer erahnen, wenn man in der Materie noch nicht richtig drinsteckt.

Dieses Buch soll Sie mit vielen wichtigen Informationen versorgen und Ihnen die Heilkunst der traditionellen chinesischen Medizin in Ihre Küche bringen.

Sie dürfen sich auf viele wissenswerte Informationen und Hintergrundwissen zu dem Themenbereich traditionelle chinesische Medizin freuen. Natürlich finden Sie viele leckere und vor allem gesunde Rezepte ganz im Sinne der chinesischen Heilkunst. Als Bonus befindet sich am Ende des Buches ein **Saisonkalender**, der Ihnen Aufschluss über alle heimisch zu bekommendem Nahrungsmittel gibt. So können Sie die traditionelle chinesische Küche heimisch aufwerten.

Am Ende des Buches noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die TCM Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Traditionelle chinesische Medizin ist weit gefächert. Tatsächlich umfasst die fernöstliche Heilkunst ein umfangreiches Wissen über Theorie, sowie auch Praxis bezüglich der Medizin. Sie stammt aus dem 1. Jahrtausend vor Christi Geburt und ist demnach nicht mit der heutigen Schulmedizin vergleichbar.

Durchaus hat die TCM, wie es kurz geschrieben und gesprochen wird, ihre Berechtigung. Was seit Jahrtausenden funktioniert, mittlerweile sind es dreitausend Jahre, kann ja gar nicht so verkehrt sein oder?

Die traditionelle chinesisch Medizin sieht, anders wie es in der Schulmedizin oftmals der Fall ist, den Menschen Ganzheitlich. Es wird demnach nicht nur die Körperstelle berücksichtig, von der aktuell Probleme ausgehen, sondern es wird auf verschiedenen Ebenen geschaut, wo es hängt. Dazu bedient sich die traditionelle chinesische Medizin unterschiedlicher Techniken, die wir Ihnen im Laufe dieses Kapitels noch genauer vorstellen möchten.

Aus dem fernöstlichen Raum entwickelte sich die traditionelle chinesische Medizin weiter und je mehr Raum und Kulturen sie im Laufe der Zeit einnahm, desto wandelbarer wurde sie. In Japan beispielsweise basiert die Kampo-Medizin auf der traditionellen chinesischen Medizin. Auch andere Kulturen integrierten diese fernöstliche Heilkunst in ihr eigenes Wissen über Medizin.

Anders, wie es bei der Schulmedizin der Fall ist, basiert die traditionelle chinesische Medizin auf verschiedenen Ebenen. Diese werden ebenfalls noch Teil in diesem Buch sein. Doch vorab können wir Ihnen verraten, dass es hier um mehr geht, als nur die Medizin als solches.

Wenn Sie Ihre nächste Reise in das fernöstliche China planen und die traditionelle Chinesische Medizin hautnah erleben wollen, dann sollten Sie sich unbedingt hüten traditionelle chinesische Medizin zu verlangen. Das Problem liegt in der Übersetzung. Sie wissen, dass die chinesische Schrift völlig anders der Schrift ist, die wir in unseren Breitengraden gebrauchen. Das Wort „traditionell“ existiert in China nicht in dem Zusammen mit der Medizin. Sehen Sie es als eine Art Abwandlung des europäischen Raums an. Kein Wunder, dass Sie so nicht weiterkommen. In China heißt diese Heilform einfach nur chinesische Medizin. Noch eine Besonderheit tritt hier auf. Wenn Sie nach einer chinesischen Medizin Fragen, auf Chinesisch zhōngyī (中醫 / 中医), so kann an dieser Stelle sowohl die chinesische Medizin gemeint sein, als auch der Arzt, der die chinesische Medizin ausführt. Dies möchten wir Ihnen aber nur als wissenswerte Einlage am Rande mitteilen. Viel mehr dürfte Sie an dieser Stelle wohl interessieren, was es mit der traditionellen

chinesischen Medizin auf sich hat. Das möchten wir Ihnen im folgenden Abschnitt genauer erklären.

Was ist das?

Haben Sie auch zunächst an Akupunktur bei dem Wort traditionelle chinesische Medizin gedacht? Unrecht haben Sie damit nicht. Die Akupunktur ist ein Teil der gesamten traditionellen chinesischen Medizin. Die traditionelle chinesische Medizin basiert auf fünf Eckpfeilern. Dazu gehören:

- Übungen der Bewegung und der Koordination (beispielsweise Qigong oder Taijiquan)
- Ernährung (Die Nahrung wird als Arznei angesehen)
- Massagen (beispielsweise Tuina oder Shiatsu)
- Akupunktur, Akupressur und Moxibustion und zum Schluss
- Arzneimittel (beispielsweise chinesische Kräuter oder auch die chinesische-Arzneimittel-Therapie, kurz CAT genannt)

Manch eine Stimme geht aber nicht von fünf Eckpfeilern aus, sondern von sieben. Vielmehr sieben Stufen des Heilens. Diese sehen dann in etwa so aus:

1. Meditieren
2. Atmen
3. Bewegen
4. Ernähren
5. Massieren und Baden
6. Akupunktur und Moxibustion und schlussendlich
7. Chirurgie

Wenngleich sich die sieben Säulen nur mäßig von den fünf Eckpfeilern unterscheiden, so haben sie doch beide eine Gemeinsamkeit: Der Geist entscheidet über Gesundheit und Krankheit und ist der wichtigste Part während des Prozesses der Heilung.

Die traditionelle chinesische Medizin findet derzeit immer mehr Einsatzgebiet. So wird sie bei Beschwerden jeglicher Art angewandt. Probleme des Bewegungsapparates, Probleme mit der Neurologie, Probleme mit den Hormonen oder eine Störung des Gleichgewichts im Magen-Darmtrakt – die traditionelle chinesische Medizin hat die passende Antwort. Dabei sind die Behandlungsmethoden sanft und basieren nicht auf dem Hauruckverfahren. Auch die Diagnostik läuft ganz ohne Druck ab, dafür ist der traditionelle chinesische Therapeut gut geschult und nimmt sich Zeit, die Orte herauszufinden, in denen der Energiefluss ins Stocken

geraten ist. Je nach dem, zu welchem Ergebnis er kommt, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Ursache sanft zu beheben. Hier stehen nahezu immer zentral im Mittelpunkt das Yin und Yan, sowie das Qi. Das möchten wir Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt noch genauer erklären. Im Schwerpunkt funktioniert die traditionelle chinesische Medizin also über das Gleichgewicht und den Energiefluss. In den Behandlungen selbst geht es, allgemein ausgedrückt, um die Wiederherstellung der Kräfte und diese ebenso auszugleichen. Dieses kann durch die Untersuchung der Meridiane beispielsweise gelingen. Meridiane sind die Energielaufbahnen im Körper. An gewissen Knotenpunkten kann es zu Staus kommen, sodass der Energiefluss nicht gut funktioniert. Verschiedenste Symptome können dem traditionellen chinesischen Therapeuten hier Aufschluss geben. Dieses Thema ist allerdings sehr komplex und an dieser Stelle ist es kein Wunder, dass die Ausbildung zum traditionellen chinesischen Therapeuten mitunter Jahre andauert und darüber hinaus! So ein umfangreiches Wissen können wir innerhalb dieses Buches nicht gewährleisten, doch gehört ein grober Anriß dazu und wird sich später noch einmal ergänzen.

Nun haben Sie schon ein wenig über die Methoden der traditionellen chinesischen Medizin erfahren. Doch was gehört noch dazu? In dem nächsten Kapitel möchten wir Ihnen Aufschluss darüber geben.

Was gehört zu der Traditionellen Chinesischen Medizin?

Von der traditionellen chinesischen Medizin wissen die Menschen bereits seit über 3000 Jahren. Allerdings ist nicht eines Morgens jemand aufgewacht und hatte sich die alten Lehren im Traum zusammengesucht! Heute geht man davon aus, dass die Lehren der traditionellen chinesischen Medizin als eine Entwicklung ansehen muss, die über mehrere Dynastien hinweg anhielt. Wahrscheinlich haben Sie den Herrn mit dem Namen Konfuzius an so manch einer Stelle schon einmal gehört. Dieser steht in einem direkten Zusammenhang mit der traditionellen chinesischen Medizin. An dieser Stelle ist es auch kein Wunder, dass Herr Konfuzius in der Epocheneinteilung eine zentrale Rolle spielt. Damit Sie einen groben Überblick und vor allem auch ein Verständnis dafür bekommen, möchten wir Ihnen diese Zeitepochen an dieser Stelle vorstellen.

1. Vorkonfuzianische Epoche mit der Shang- Dynastie (1500-1050 vor Christi Geburt) und der Zhou-Dynastie (1050-256 vor Christi Geburt)
2. die konfuzianische Epoche reicht von kurz vor Christi Geburt bis hin zum Beginn des 20. Jahrhunderts und schließlich
3. die nachkonfuzianische Epoche, welche die Republik China und die Volksrepublik China beschreibt.

Über den gesamten Zeitraum hinweg entwickelte sich die traditionelle chinesische Medizin, bis heute. Doch welche Wirkungskreise zählen dazu? Die traditionelle chinesische Medizin beruht auf mehreren Eckpfeilern der Geschichte, die sie zu dem geformt haben, was sie heute darstellt. Hinzu kommen die Medizin der ...

- ... Ahnen
- ... Dämonologie
- ... Religion
- ... Entsprechung und
- ... Naturheilkunde.

Der Hit im Westen

Im Laufe der Zeit bekam die traditionelle chinesische Medizin immer mehr Bedeutung im Westen. Etwa in den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurde die traditionelle chinesische Medizin im Westen populärer. Die ersten Ärzte und Naturheilpraktiker ließen sich nach der traditionellen chinesischen Medizin ausbilden. Doch noch waren Sie eher als komische Vögel und Einzelgänger mit sehr merkwürdigen Ansichten gesehen. Immerhin war zu jener Zeit das Land China sehr verschlossen. Frei nach dem Motto „Nichts Genaues weiß man“ war auch die Einstellung zur traditionellen chinesischen Medizin und hier in Deutschland wurde sie zudem sehr aus dem japanischen und vietnamesischen Kreisen geprägt. Erst mit der Öffnung Chinas gegenüber dem Rest der Welt konnten genauere Einblicke in die alte Heilkunst gewährleistet werden. Im Jahr 1978 schrieb Manfred Porkert die erste „Klinische Chinesische Pharmakologie“ und machte die traditionelle chinesische Medizin somit salonfähig und sorgte für ein breites Interesse. Durch die Öffnung der chinesischen Grenzen konnten Urlauber Chinas nun die traditionelle chinesische Medizin hautnah erleben. Dies führte letzten Endes zu einem wahren Boom. Von dort aus wurde es in die Heimat getragen und hier zu Lande stieg die Nachfrage nach Therapeuten der traditionellen chinesischen Medizin enorm an.

Der Boom aus den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts ist bis heute nicht abgerissen. Ganz im Gegenteil! Die traditionelle chinesische Medizin erreichte auch die Forschung und wissenschaftliche Studien sollten die Wirksamkeit beweisen oder widerlegen. Der Glaube an die ganzheitliche Medizin aus China ist aber nicht abgerissen und hat dem ein oder anderen zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit verloren. Dabei gehen die Wissenschaftler gespaltene Wege. Wirklich nachgewiesen werden konnte die Wirkung nicht – allerdings ist das Konzept der traditionellen chinesischen Medizin sehr differenziert zu dem, was man in Deutschland

kennt. Kein Wunder, dass entsprechende Forschungsansätze fehlten. Trotzdem nahm man das Ergebnis wahr und vielen Menschen konnte geholfen werden! Alleine diese Tatsache bestätigt die traditionelle chinesische Medizin vollends und sorgt weiterhin für die große Nachfrage in der Gesamtheit der traditionellen chinesischen Medizin.

Lerne die Grundlagen

Die Basis der traditionellen chinesischen Medizin bietet das Qi, die Lebensenergie. Von ihm hat man auch ohne Vorkenntnisse im Bereich der traditionellen chinesischen Medizin bereits einmal gehört. Da diese Grundlagen aber wichtig sind, um die Funktionsweise der traditionellen chinesischen Medizin zu begreifen, möchten wir Sie Ihnen hier im Detail vorstellen.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird der menschliche Organismus als komplexes Gebilde angesehen, welches auf dynamischen Abläufen und Flüssen des Qi basiert. Dieser dynamische Prozess ist in einem Gleichgewicht. Wird dieses Gleichgewicht allerdings gestört, so kann das Qi, die Lebensenergie, nicht mehr richtig fließen. Höchste Zeit also, einen Therapeuten der traditionellen chinesischen Medizin aufzusuchen, der den Ort der Störung lokalisieren kann und somit wieder für einen ausgewogenen und ausbalancierten Fluss sorgt. Diese Untersuchung benötigt tatsächlich erfahrene Hände, da es mit „aufsteigendem Qi“ oder Herz-Qi“ wirklich komplex wird!

Yin und Yang und das Qi

Sie wissen bereits, dass der Fluss des Qi in einem Gleichgewicht sein sollte und was symbolisiert das Gleichgewicht besser als das Yin und Yang?

Beim Yin und Yang werden Gegensätze ausgeglichen. Beispielsweise kalt und warm, hell und dunkel, weich und hart – diese Aufzählungen ließen sich noch bis Ultimo weiterführen, doch sind wir überzeugt, dass Sie das Konzept soweit begriffen haben.

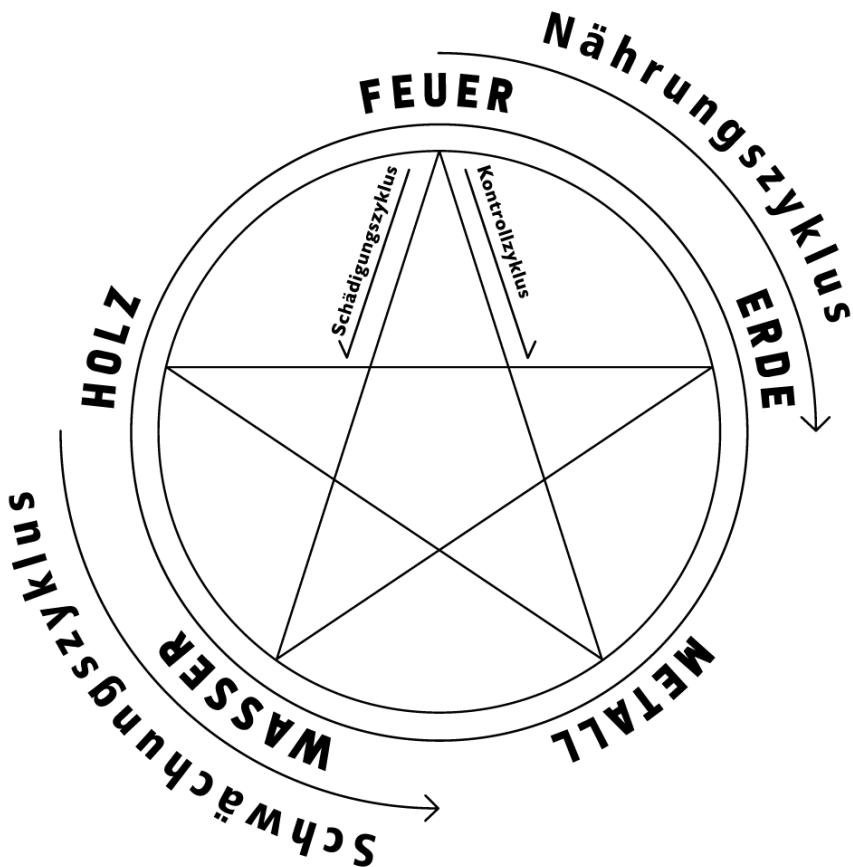
Dieses Gleichgewicht und die Balance zwischen beiden hat nichts damit gemein, dass eine Seite über die andere Seite dominieren soll! Vielmehr geht es darum, dass das eine ohne das andere nicht sein kann. Es kann nicht hell sein, wenn es keine Dunkelheit gäbe. Woran würde man sonst auch die Helligkeit festmachen? Und genau darum geht es beim Yin und Yang: das eine benötigt eben das andere um ein Gleichgewicht herstellen zu können. Es braucht also ebenso viel Helligkeit wie auch Dunkelheit um in einer Balance zu sein. Ist also alles in einer Balance, so kann das Qi, die Lebensenergie, regelmäßig und friedlich durch den Körper

fließen, ohne gestört oder gehindert zu werden. Sie können sich an dieser Stelle vorstellen, dass dieser Zustand die Königsdisziplin ist! Es hört sich in der Tat einfacher an, als es tatsächlich ist, in einer vollkommenen Balance zu leben.

Das Qi und die fünf Elemente und Jahreszeiten

Nachdem Sie nun wissen, dass ein Gleichgewicht hergestellt werden muss, damit das Qi einen stabilen Fluss hat, kommt nun die zweite Stufe, nämlich die Dynamik des Qi in den Wandlungsphasen. Hier nehmen wir erstmals weit entfernten Bezug auf die Küche der traditionellen chinesischen Medizin. Nun kommen die Elemente und die Jahreszeiten ins Spiel.

In der folgenden Grafik finden Sie die fünf Wandlungsphasen und deren Zyklen:



Diese Grafik und somit der Kreis, lassen sich als Funktion des menschlichen Körpers beschreiben. Jedes Organ, jede Jahreszeit und jedes Element haben eine Funktion, die mit den anderen vier Organen, Elementen und Jahreszeiten interagiert und somit einen eigenen Fluss bildet, der die Gesamtheit des menschlichen Körpers beschreibt. Genauer möchten wir Sie hierzu aber im nächsten Kapitel aufklären. Dort werden wir uns genauer mit dem Thema befassen und es Ihnen im Detail näherbringen. Das Qi ist also die Lebensenergie und die befindet sich nicht irgendwo im Körper, sondern durchfließt ihn. Dazu benötigt es Bahnen und diese Bahnen nennen sich Meridiane. In diesem Zusammenhang haben Sie sicherlich schon einmal die Akupunktur, Akupressur oder auch Shiatsu gehört. Das sind die bekanntesten Methoden, um den Fluss des Qis zu betrachten, zu verfolgen und natürlich Störungen zu beheben. Dieses Arbeiten am Qi nennt sich Qigong. Auch dies ist ein Begriff, der oftmals genannt wird. Wenn also am Qi gearbeitet wird, kann das auf unterschiedliche Weise geschehen. Neben den bekannten Größen, wie Akupressur, Akupunktur und Shiatsu, kann das Qi aber auch über die Nahrung beeinflusst werden. Dabei dürfen Sie die Gesamtheit aber nicht vergessen, aus der die traditionelle chinesische Medizin besteht. Alleine die Nahrung oder Shiatsu wird Ihnen nicht dabei verhelfen, in ein Gleichgewicht zu kommen. Dafür sind wesentlich mehr Schritte, vor allem auch tiefergreifende Anwendungen notwendig. Hinzu kommen Entspannungstechniken und dergleichen. Sie sehen also, das Qigong, die Arbeit am Qi ist äußerst komplex. Allerdings geht es hier um die Nahrung in der traditionellen chinesischen Medizin. Aus diesem Grund werden Sie im weiteren Verlauf dieses Buches mehr Informationen zu dem Thema erhalten.

Die Elemente und Jahreszeiten

In der traditionellen chinesischen Medizin haben die Elemente eine besondere Bedeutung für die Ernährung. Das ist logisch, da sie sonst nicht so angeführt werden könnten. Damit Sie aber einen Überblick über die verschiedenen Aspekte und Facetten der Nahrungsaufnahme und der Nahrung, sowie Bewegung bekommen, möchten wir Ihnen dies nun an dieser Stelle vorstellen. Jedem Element ist ebenfalls eine Jahreszeit zugeordnet. Auf die Jahreszeit möchten wir aber erst im nächsten Kapitel zu sprechen kommen, damit es für Sie übersichtlicher bleibt. Trotzdem sollten Sie im Hinterkopf behalten, dass die Jahreszeiten fest den Elementen zugeordnet sind und somit zueinander gehören. Das Element Holz beispielsweise gehört fest zu der Jahreszeit Frühling.

Wenn Sie sich bereits gefragt haben, wie die Chinesen auf fünf Jahreszeiten und fünf Elemente kommen, so ist das dem Glauben zuzuschreiben. Das fünfte Element ist in der traditionellen chinesischen Medizin die Erde und die dazugehörige Jahreszeit die Jahreszeitenübergänge. Um es einmal in Zahlen nach den traditionellen chinesischen Maßstäben zu sagen: Jede Jahreszeit besteht aus 73 Tagen. Die vier Jahreszeitenübergänge bestehen aus jeweils 18 Tagen, so dass insgesamt 364 ein chinesisches Jahr vollbringen. Geht das Konform mit unserem Kalender? Tatsächlich spalten sich hier die Geister. Grundsätzlich kann der eine Tag, den unser Kalender mehr hat, als „freier“ Tag angesehen werden oder Sie ordnen ihn einfach entweder dem Jahreszeitenübergang oder der Jahreszeit an. Doch bevor es hier zu Verwirrungen kommt, denn das kann schnell bei dem Thema passieren, so sollten Sie sich von dem Gedanken verabschieden, dass die Jahreszeiten mit den bekannten Jahreszeiten gleichzusetzen sind. Vielmehr handelt es sich hierbei um die unterschiedlichen Zustände, in denen sich die Lebensenergie, das Qi befindet. Und da sich das Qi stetig wandelt, wandelt sich eben auch die Jahreszeit. Zugegeben, es ist ein sehr komplexes Thema! Nicht umsonst braucht es jahrelange Ausbildung und für den Laien sind diese Zusammenhänge oftmals völlig unklar.

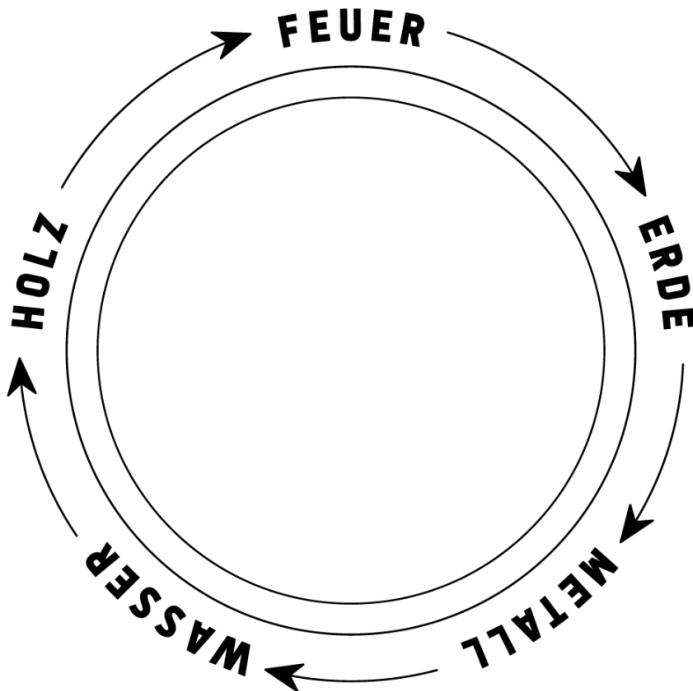
Nun aber zurück zum Thema. Sie wissen nun, dass die Jahreszeiten und Elemente eher weniger mit den metrologischen Jahreszeiten gemein haben. Stellen Sie es sich vor, wie ein Kreis in dem das Qi seine Bahnen zieht! In der TCM spricht man hier von Zyklen. Diese Zyklen beschreiben den Weg des Qi und somit den Ablauf der Energie. Dabei bedingen sich die Elemente gegenseitig und befinden sich in einem zusammenhängenden Kreislauf. Auch die Laufrichtung des Qi ist von großer Bedeutung. Läuft sie im Uhrzeigersinn, so ist von einem Nahrungszyklus die Sprache. Verläuft sie gegen den Uhrzeigersinn, so spricht man von einem Schwächungszyklus. Aber auch die Elemente, beziehungsweise die Jahreszeiten haben ihre Rolle im Bild des Qi-Flusses. Um es Ihnen zu verdeutlichen: Man findet das Wasser, welches zur Jahreszeit Winter gehört unten. Es symbolisiert die Ruhe, ähnlich wie es im Winter der Fall ist. Das Holz wiederum gehört zu dem (Vor)Frühling und stimmt somit auf das Erwachen und Vorbereiten ein. Im Frühling beginnen die Knospen zu sprießen und die Natur erwacht allmählich aus dem Winterschlaf. Mit dem Feuer und somit mit dem Sommer erwacht das Leben in all seiner Pracht, ehe es mit dem Spätsommer und der Erde allmählich wieder ruhiger zu geht. Dieses Element und diese Jahreszeit stehen für die Fruchtbildung und die letzten schönen Tage im Jahr. Und schließlich kommt der Herbst mit dem Metall. Hier soll die Reifung der Früchte und die letzten Sonnenstrahlen, die sich nochmals konzentrieren ins Zentrum gerückt werden. Ist dies vollbracht, so schließt

sich der Kreis mit dem Wasser, beziehungsweise dem Winter und alles kommt zur Ruhe.

Gerne möchten wir Ihnen nun aufzeigen, was das für eine Bedeutung hat. Dazu beginnen wir mit dem Nahrungszyklus.

Nahrungszyklus

Der Name Nahrungszyklus kommt nicht von ungefähr. Verläuft das Qi im Uhrzeigersinn, so nähren sich die Elemente und somit die Jahreszeiten gegenseitig in einem gleichmäßig strömenden Fluss. Um es einfacher auszudrücken: Das eine Element gebärt das nächste Element. Aus dem Wasser wird das Holz geschaffen, beziehungsweise das Wasser nährt das Holz und das Holz wird im Feuer verbrannt. Das verbrannte wird zur Erde und die Erde bringt wiederum Metalle hervor, die das Wasser anreichen und der Zyklus beginnt von vorne. Sie können sich das exakt so vorstellen, besonders bezüglich der Ausrichtung der Elemente:

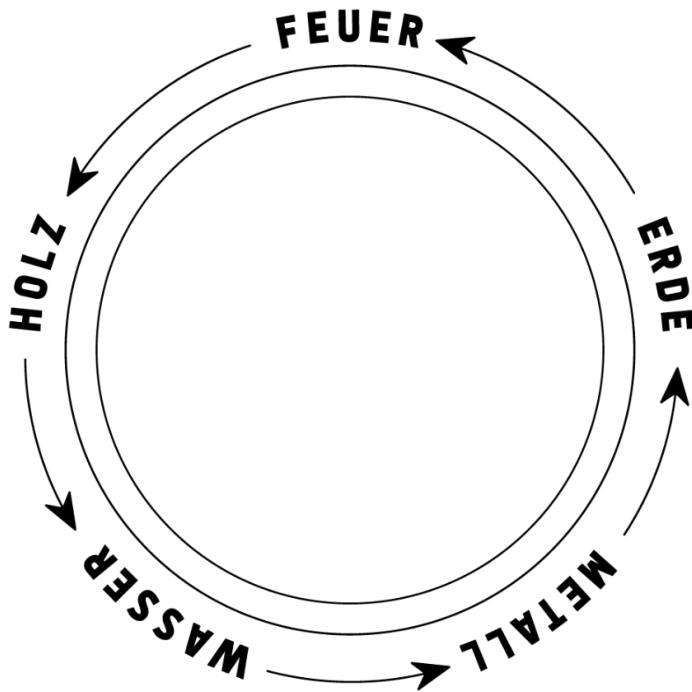


Die Grafik zeigt es recht schön, wie es funktioniert. Das Holz lässt das Feuer brennen. Der Frühling bereitet also alles auf den Sommer vor. Durch die Asche die zurückbleibt, reichert es die Erde an. Der Sommer bereitet also alles für den fruchttragenden Spätsommer vor. Die Erde wiederum gibt Erze frei und reichert somit

die Erde mit Mineralien an. Der Spätsommer geht allmählich in den Herbst über, in dem die Früchte geerntet werden können. Und schließlich reichern die Minerale der Erze und Metalle das Wasser an. Der Herbst übergibt an den Winter und die Natur kommt zur Ruhe, ehe das Wasser die Bäume und somit das Holz wieder versorgt und der Kreislauf erneut beginnt.

Schwächungszyklus

Der Schwächungszyklus dreht sich entgegen des Uhrzeigersinnes. Dies hat zur Folge, dass die Elemente und deren Jahreszeiten sich nicht länger stärken und voneinander profitieren, sondern sich gegenseitig auslaugen und schwächen. Sie können sich sicherlich denken, dass diese Tatsache zu einem Ungleichgewicht führt, ist doch der Fluss der Lebensenergie Qi verkehrt herum. In der Grafik schaut dies wie folgt aus:



Auch hier steht das Wasser wieder unten und das Feuer oben. Allerdings läuft die Lebensenergie Qi nun entgegengesetzt des Uhrzeigersinns, sodass dieses Mal ein Zyklus entsteht, bei dem die Elemente sich gegenseitig schwächen und aufbrauchen. Das wird nicht nur in der Grafik deutlich, sondern auch so, wie sie beschrieben ist. Das Feuer verbrennt hier das Holz und das Holz saugt das Wasser nahezu