



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

TCM Seite 1/30

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

YIN & YANG

Das Konzept der beiden Polaritäten Yin und Yang dürfte nicht nur im Westen die bekannteste philosophische Lehre Chinas sein. Sie gilt auch in China selbst als wichtigste Theorie. Sowohl der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wie auch der chinesischen Philosophie. Die Yin-/Yang-Theorie ist die grundlegende Lehre der chinesischen Medizin.

Das Ziel der TCM ist es, ein Ungleichgewicht von Yin und Yang im Körper des Menschen zu erkennen und das Gleichgewicht wiederherzustellen. Dies erfordert die genaue Kenntnis der Ursache des Ungleichgewichts, auf deren Grundlage Methoden zur Stärkung oder Minderung der jeweiligen Polarität indiziert werden können.

Die wohl früheste Erwähnung des Begriffspaares Yin und Yang findet sich bereits 700 v.Chr. im I-Ging, dem Buch der Wandlungen, welches auch im Westen als Orakel- und Weisheitsbuch große Bedeutung gewonnen hat. Um 300 v. Ch. existierte in China sogar eine philosophische Schule namens Yin-Yang-Schule, die sich ganz dieser Theorie gewidmet hat. Philosophisch repräsentieren Yin und Yang ein Gegensatzpaar, welches weniger ausschließender, sondern vielmehr ergänzender Natur ist. Alles auf der Erde und im Universum beinhaltet sowohl Yin- wie auch Yang-Eigenschaften. Grundsätzlich steht Yang für Hitze – Expansion – Helligkeit und Yin für Kälte – Kontraktion – Dunkelheit. Die Charakteristik eines der beiden Momente tritt aber erst dann in Erscheinung, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang aufgetreten ist und so die Eigenschaften des dominierenden Elements an die Oberfläche tritt.

Ein reines oder absolutes Yin bzw. Yang gibt es dabei nicht. Vielmehr sind Yin und Yang relative Bezeichnungen – wie warm und kalt – die nur in Relation zu einem anderen Sinn machen. Wie ein Gegenstand im Vergleich zu einem anderen wärmer, zu einem weiteren aber kälter sein kann, so kann ein Ding im Verhältnis zu einem anderen Yang sein, im Verhältnis zu einem dritten aber Yin sein. In jedem Yin liegt aber immer der Keim von Yang und umgekehrt – erkennbar an den beiden Punkten in dem berühmten Yin/Yang-Symbol.

Konkret bedeuten Yin und Yang die schattige und die sonnige Seite eines Hügels, in weiterem Sinne also Dunkelheit und Licht. Die Chinesen haben aber von Alters her alle Dinge ihrer Erfahrungswelt den beiden Polaritäten zugeordnet, was die folgende Auswahl veranschaulichen mag:

YANG	YIN
Licht	Dunkelheit
Sonne	Mond
Helligkeit	Schatten
Aktivität	Ruhe
Himmel	Erde
rund	flach
Zeit	Raum
Osten	Westen
Süden	Norden
links	rechts



Yin und Yang dürfen dabei nicht statisch verstanden werden, sondern als Stadien innerhalb eines universalen Transformationsprozesses. Der Kreislauf der Jahreszeiten und der Wechsel von Tag und Nacht sind die deutlichsten Beispiele für das ewige Wechselspiel von Yin und Yang. Dies findet sich auch im Lebenszyklus eines Menschen oder etwa im Verdauungsprozess, womit wir bereits den medizinischen Bereich berühren. Die Chinesen unterscheiden, neben dem ausgeglichenen, zwischen vier weiteren Verhältnissen von Yin und Yang:

- Überwiegen des Yin
- Überwiegen des Yang
- Schwäche des Yin
- Schwäche de Yang

Die Schwäche des einen Pols ist nicht identisch mit dem Überwiegen des anderen. Die Erscheinungen mögen sich ähneln, aber für die Beseitigung eines Ungleichgewichtes zwischen Yin und Yang ist es notwendig zu wissen, ob diesem ein Überwiegen oder eine Schwäche vorausging.

Giovanni Maciocia schreibt in seinem Standardwerk „Die Grundlagen der Chinesischen Medizin“:

„Wir können sagen, dass die ganze Chinesische Medizin, ihre Physiologie, Pathologie, ihre Diagnose und Behandlungsmethoden auf die zugrundeliegende fundamentale Theorie von Yin und Yang zurückgeführt.“



Jeder physiologische Vorgang, jedes Symptom und Krankheitszeichen kann im Licht der Yin-Yang-Theorie analysiert werden. Letztlich zielt jede Behandlungsmaßnahme auf eine der vier folgenden Strategien ab:

- . Yang stärken
- . Yin stärken
- . Yang-Fülle mindern
- . Yin-Fülle mindern

„(...) Wir können sagen, dass es keine chinesische Medizin ohne Yin-Yang gibt.“

Die Teile des menschlichen Körpers, insbesondere auch die Organe, lassen sich in solche die eher zum Yin, und solche die eher zum Yang gehören, unterscheiden. Beispielsweise gehört der Kopf zum Yang, der Rest des Rumpfes zum Yin, da Yang immer den feineren, aufsteigenden, dem Himmel zustrebenden Elementen zugeordnet ist, Yin hingegen den größeren, schwereren, der Erde zustrebenden. Die Vorderseite des Körpers ist Yin, die Rückseite Yang. Kopf, Rumpf, Arme sowie Beine, lassen sich dann wieder in Yin und Yang Bereiche unterscheiden. Unter den Organen werden diejenigen dem Yang zuordnen, die die Nahrung aufspalten, transformieren und ausscheiden, während Yin-Organen für die Speicherung der durch diesen Prozess gewonnen wertvollen Stoffe zuständig sind. Magen und Darm wären also ein typisches Yang-Organ, während Milz und Leber überwiegend Yin Eigenschaften haben. In der TCM werden die verschiedenen Krankheitssymptome auf ihre Yin- bzw. Yang-Eigenschaften hin interpretiert. Anzeichen von Hitze (Fieber) oder Erregung sind Ausdrücke von einer Yang-Dominanz, während sich ein Überwiegen von Yin in Frösteln, Schläfrigkeit oder starker Sekretion äußern können.

Folgende Leitkriterien lassen sich zuordnen:

YANG	YIN
Feuer	Wasser
heiß	kalt
rastlos, unruhig	ruhig
trocken	feucht
hart	weich
Erregung	Hemmung
schnell	langsam
nicht-substantiell	substantiell
Transformation, Wandel	Bewahrung, Speicherung



Auch der Verlauf einer Krankheit lässt Rückschlüsse auf seine tiefere Ursache zu. Akute Krankheiten die sich schnell verändern bzw. plötzlich beginnen, deuten auf ein dominierendes Yang. Chronische, schleichende Krankheiten oder solche die langsam beginnen, weisen auf überwiegendes Yin. Wie bereits beim philosophischen Aspekt der Yin/Yang – Lehre erwähnt, kann einem Ungleichgewicht von Yin und Yang sowohl die Schwäche des einen Aspektes als auch das Überwiegen des anderen zugrunde liegen. Erst wenn der TCM – Anwender herausgefunden hat welcher Fall vorliegt kann er Maßnahmen empfehlen, um einen Aspekt zu stärken oder einen anderen zu mindern. Ziel ist, durch dieses Ausgleichen die gestörte Gesundheit des Menschen wiederherzustellen.

DIE FÜNF ELEMENTE

Als „Fünf Elemente“ oder „Fünf Wandlungsphasen“ (WUXING) bezeichnen die Chinesen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Jedes Ding kann einem dieser Elemente zugeordnet werden. Zwischen den Fünf Elementen besteht ein genau definiertes Kräfte- und Wirkverhältnis. Sie bilden, neben der Yin/Yang - Theorie, die zweite Hauptsäule der Traditionellen Chinesischen Medizin und stammen aus derselben Schule wie die Lehre von Yin und Yang. Die Fünf Elemente beschreiben die unterschiedlichen Qualitäten und Zustände, die den Naturphänomenen innewohnen. Wie Yin und Yang haben auch die Fünf Elemente, neben ihrer medizinischen, noch eine weit umfassendere philosophische und naturwissenschaftliche Bedeutung. Im Buch „Shang Shu“ heißt es:

„Die Fünf Elemente sind Wasser, Feuer, Holz, Metall und Erde. Wasser befeuchtet nach unten, Feuer schlägt nach oben, Holz kann gebogen und geradegerichtet werden, Metall kann geformt werden und erhärten, die Erde erlaubt das Säen, Wachsen und Ernten. Was durchtränkt und absteigt (Wasser) ist salzig, was emporschlägt ist (Feuer) ist bitter, was gebogen und geradegerichtet werden kann (Holz) ist sauer, was geformt werden und erhärten kann (Metall) ist scharf, was das Säen, Wachsen und Ernten erlaubt (Erde), ist süß.“

Wie aus diesem Zitat ersichtlich, besteht zwischen den einzelnen Elementen, die jeweils bestimmte Bereiche der Natur repräsentieren, ein kompliziertes Wechselverhältnis. Dieses Verhältnis, das den Kern der Fünf Elemente – Theorie ausmacht, wird von den Chinesen in unterschiedlichen Sequenzen beschrieben. So gibt es eine Sequenz der gegenseitigen „Hervorbringung“ welche besagt, dass die Fünf Elemente zyklisch auseinander entstehen: Holz erzeugt Feuer, Feuer Erde, Erde Metall, Metall Wasser und Wasser wieder Holz. Des weiteren gibt es Sequenzen der gegenseitigen „Kontrolle“ der Elemente, ihrer gegenseitigen Überwindung und eine der sogenannten „Verachtung“ – all diese Sequenzen dienen dazu, das vielschichtige Verhältnis der Elemente untereinander zu beschreiben. Daneben haben die Fünf Elemente auch eine zeitliche Dimension. Sie lassen sich jeweils einer bestimmten Jahreszeit zuordnen. Die Chinesen kennen eine Vielzahl von Entsprechungen, die den Elementen eigen sind, so auch solche des menschlichen Körpers. Die menschlichen Organe und ihre Funktionen finden sich ebenfalls in den Fünf Elementen wieder. Somit kann auch das Verhältnis zwischen den Elementen auf das der Organe angewendet werden – womit wir bei der Medizin anlangen.



Aus der Kenntnis der oben beschriebenen Beziehungen zwischen den Fünf Elementen kann der kundige TCM - Anwender bei einer Krankheit Rückschlüsse auf das Kräfteverhältnis der körperlichen Organe untereinander ziehen. Aus diesem Wissen heraus kann er gezielt den Bereich eines bestimmten Elements stärken oder mindern. Dahinter steht die Vorstellung, dass nach dem Modell der Fünf Elemente ein Kräfteverhältnis zwischen den Organen besteht, welches beim gesunden Menschen ausgewogen ist. Beim kranken Menschen hat sich, im Bereich einer der genannten Sequenzen, ein Kräfteungleichgewicht zwischen den Organfunktionen ergeben. Der TCM - Anwender muss zunächst herausfinden, wo genau welche Art von Ungleichgewicht entstanden ist. Dann kann er geeignete Mittel ergreifen, um dem Ungleichgewicht entgegenzuwirken und ein ausgewogenes Kräfteverhältnis unter den Organfunktionen wieder herzustellen. Bei seiner Beurteilung kann sich der TCM Anwender auf spezielle Methoden, wie spezielle Befragung, Gesichts-, Zungen- und Pulsbesonderheiten stützen, die der TCM eigen sind.

QI: DUNST, DAMPF, GAS, (UNGEKOCHTER) REIS

Philosophische Aspekte:

Dieses älteste Konzept der chinesischen Kultur versteht Qi als die grundlegende einheitliche Energie, die allem Leben in seinen materiellen wie auch psychischen Ausprägungen zugrunde liegt. Qi kann keine eindeutige Eigenschaft in Kategorien von „materiell“ oder „immateriell“ zugewiesen werden. Qi kann gewissermaßen beide Zustände annehmen. Es kann zu Materialität kondensieren oder in die Immaterialität diffundieren. Die Chinesen unterscheiden dabei 3 Abstufungen oder Manifestationen des Qi, die ebenso wie das Qi selbst als vitale Substanzen bezeichnet werden. Dies sind

- Blut – Xue
- Essenz – Jing
- Körperflüssigkeiten (Säfte) – Jinye

Die gröberen Manifestationen von Qi werden von den chinesischen Philosophen häufig unter dem Begriff Erde (maximales Yin) kategorisiert, während die leichten, immateriellen Formen von Qi dem Himmel (maximales Yang) zugeordnet werden.

QI IN DER CHINESISCHEN MEDIZIN:

Der Mensch wird von den Chinesen als ein Wesen betrachtet, dessen Qi aus der Interaktion von Himmel und Erde resultiert. Die medizinische Relevanz dieser Aussage liegt darin, dass diese Interaktion bestimmten Gesetzmäßigkeiten folgt.

Befindet sich der Mensch und der Fluss seines Qi im Einklang mit diesen Gesetzmäßigkeiten, so kann man von körperlicher und seelischer Gesundheit sprechen. Ist aber der Fluss des Qi über längere Zeit gestört, so entsteht Krankheit.

So kann ein blockierter Qi – Fluss zu übermäßiger Kondensation des Qi führen, woraufhin unterschiedlichste Erkrankungen entstehen können. Dem gemäß gilt es für den TCM - Anwender, den Qi – Fluss seines Patienten in seinen natürlichen Bahnen zu gewährleisten, bzw. bei Bedarf wiederherzustellen. Dazu hat die chinesische Medizin eine



komplexe Lehre von den Bahnen und Wirkweisen der verschiedenen Ausformungen von Qi entworfen. Sie basiert auf der oben angesprochenen Dreiteilung der Qi – Manifestationen, unterscheidet diese aber wieder, je nach ihrer Funktion und Korrespondenz mit bestimmten Organen. Darüber hinaus sind die Manifestationen von Qi nicht statisch, sondern in einem ständigen Umwandlungsprozess begriffen. Das Funktionieren dieses Prozesses hängt wiederum vom intakten Funktionieren der Organe ab. Interessant ist dabei, dass die Chinesen gemäß dieser Lehre den Organen des Menschen völlig andere Funktionen zuweisen, als die westliche Schulmedizin dies tut.

ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

„Medizin und Ernährung haben denselben Ursprung“ (Yishi Tongyuan)

Die Ernährung nach den Fünf Elementen basiert auf dem Jahrtausende alten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin. Seit 3000 Jahren zeigt die chinesische Ernährungslehre, dass sie Gesundheit bewahren und unausgewogene körperliche Funktionen wieder ins Gleichgewicht bringen kann. Die Ernährungslehre spielt in der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Vermeidung von Krankheiten die wichtigste Rolle.

Auch im Westen verschrieben die Ärzte des Altertums häufig Lebensmittel als Heilmittel. Schon Hippokrates erkannte 400 v. Ch. den Stellenwert der täglichen Aufnahme von Nahrung. Er sagte: „Nahrungsmittel sind unsere Heilmittel und Heilmittel unsere Nahrungsmittel“. Zwischen der Antike und dem 16. Jh. gab es auch bei uns in der Medizin keine klare Trennlinie zwischen Lebens- und Arzneimittel. Allerdings war die Qualität der Wirkung von Lebensmittel nicht so intensiv in das medizinische System eingebunden, wie dies in der TCM seit jeher der Fall ist. Im Mittelpunkt stehen hierbei die Organe und Gewebe in ihren energetischen Wechselbeziehungen. Die Nahrung wird danach beurteilt, wie sie Energien im Organismus aktivieren, erhalten und erneuern kann. Zum Beispiel wirken Curry und Kren im Körper erwärmend und Pfefferminze oder Radieschen kühlend. Die zentrale Frage der chinesischen Ernährungslehre ist demzufolge:

- Welche Art von Energie spendet ein Nahrungsmittel?
- Welche Körperbereiche versorgt es?

Dabei ist zu beachten, dass Nahrung nur dann aufgenommen werden kann, wenn der Organismus fähig ist, sie zu entschlüsseln. Also in Brauchbares und Unbrauchbares zu trennen.

WICHTIG

- Die in der Nahrung vorhandene Energie.
- Die Fähigkeit des Organismus, sie zu nutzen.

Aus der Sicht der chinesischen Medizin ist ein Mensch gesund, wenn seine Organe eine ausgewogene und harmonische Energie besitzen, durch die sie selbst funktionieren und auch andere Organe unterstützend beeinflussen. Krankheit entsteht dann, wenn ein Organsystem Energiemangel, Stau, Fülle oder Leerezustand aufweist.



CHINESISCHE ERNÄHRUNG UND DIE FÜNF ELEMENTE

Das Jahrtausende alte System der Fünf Elemente bildet die Grundlage in der chinesischen Ernährungslehre. Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser - alle Elemente beeinflussen sich gegenseitig und sind in einem immerwährenden Wechselspiel miteinander verbunden. So wie in der Pharmakotherapie werden Nahrungsmittel hinsichtlich ihrer Wirkungen auf den Menschen detailliert beschrieben und kategorisiert. Die dafür verwendeten Kategorien sind die Geschmacksrichtung, die Temperaturwirkung, die Wirkrichtung und der Bezug zu den Funktionskreisen:

- Die Geschmacksrichtung gibt Auskunft darüber, in welcher Wandlungsphase (Element) ein Nahrungsmittel wirksam ist.
- Die Temperaturwirkung gibt Auskunft darüber, ob ein Nahrungsmittel wärmt oder kühlt, die physiologischen Prozesse beschleunigt oder verlangsamt.
- Die Wirkrichtung beschreibt die energetische Richtung der Entfaltung der Wirkkraft der Nahrungsmittel.
- Der Bezug zu den Funktionskreisen gibt Aufschluss darüber, in welches Organ (Funktionskreis) ein Nahrungsmittel seine Wirkungen entfaltet.

Mit Hilfe dieser Kategorien, die die energetischen Wirkungen von Nahrungsmitteln beschreiben, lässt sich eine individuelle Diät Empfehlung erstellen, die abgestimmt auf die Konstitution eines Menschen etwaige Disharmoniemuster, Lebensumstände sowie äußere Bedingungen (wie Klima und Jahreszeit) ist.

TIPPS ZUM GESUNDESSEN

- überwiegend warme Mahlzeiten – auch schon zum Frühstück (insbesondere in der kalten Jahreszeit)
- erwärmende Kochverfahren (insbesondere in der kalten Jahreszeit)
- überwiegend thermisch warme und thermisch neutrale LEBENsmittel
- stark befeuchtende Nahrungsmittel vermeiden (Milch, Milchprodukte, Käse, frisches Brot, Weißbrot, Zucker raffiniert und künstliche Süßstoffe sowie alle Produkte daraus...)
- degenerierte Nahrungsmittel (z.B. Fertiggerichte, Tiefkühlkost, Mikrowellenessen) vermeiden
- Mahlzeiten mit thermisch warmen Speisen wie Suppen oder gekochtem Wasser beginnen und beenden
- regelmäßig essen und trinken
- am Abend den Verdauungstrakt nicht übermäßig belasten
- nicht zu viel (und vor allem nicht zu kalt) zum Essen trinken
- nicht überessen – beste Prophylaxe dazu ist der nächste Punkt:
- das Essen gut kauen – jeden Bissen mindestens 20-mal
- optimale Bedingungen für die Einnahme der Mahlzeiten sind der Verzicht auf Fernseher, Zeitung, Streitgespräche, Ärger ...
- auf die Qualität der LEBENsmittel achten und bevorzugt Produkte aus kontrollierter biologischer Landwirtschaft verwenden

Biologische Lebensmittel speichern mehr Licht

Ratten, so zeigen Versuche am Wiener Ludwig-Boltzmann-Institut für ökologischen Landbau, wählen – wenn sie die Wahl haben zwischen Futter aus biologischem und konventionellem Anbau – biologisches Futter. Die gleichen Ergebnisse zeigen auch



Versuche mit Hühnern und Ratten, obwohl zwischen den beiden Futtergaben praktisch keine Unterschiede erkennbar sind (gleicher Nährwert, gleicher Vitamin- und Nährstoffgehalt, gleiche Sorten und Lagerbedingungen).

Einen „Unterschied“ gibt es, der wichtiger zu sein scheint, als bislang angenommen wurde, nämlich der Lichtgehalt der Nahrung: Im Schatten gewachsene Karotten wurden genau so wenig gemocht wie konventionell gezogene.

Der Lichtgehalt von Nahrung ist mit modernen Techniken physikalisch mess- und darstellbar: Alle aktiven Zellen von Pflanzen, Tieren und Menschen, so zeigen Messungen, produzieren dauerhaft winzige Mengen Licht (am meisten vor ihrer Teilung oder ihrem Tod), wobei mehr als 90 Prozent des Lichtes von der Erbsubstanz DNS im Zellkern abgestrahlt werden.

Diese Biophotonen decken das gesamte sichtbare Spektrum ab (vom Infrarot- bis zum Ultraviolettbereich, Wellenlängen von 200 bis 800 Nanometer), ihre Strahlungsintensität jedoch ist extrem gering. Sichtbar sind diese Strahlungen nur mit Lichtverstärkern, die tausendfach leistungsfähiger sind als Nachtsichtgeräte und noch den Schein einer Kerze in 20 Kilometer Entfernung ausnehmen können.

Und eben diese Fähigkeit, möglichst viel Licht speichern und wieder abgeben zu können, könnte sich als ein neues wissenschaftliches Kriterium für die Qualität von Lebensmitteln erweisen, denn Bio-Rindfleisch – wie es vom österreichischen Professor für Physik am Atominstitut der Universität in Wien, Herbert Klima, vor laufender Kamera gezeigt wurde, weist ein anderes Leuchten auf als konventionelles Rindfleisch aus dem Supermarkt. Und ein Salatblatt aus dem Bioladen, das schon einen Tag alt ist, gibt mehr Biophotonen ab als ein frisches Salatblatt aus dem Supermarkt.

TRINKEN

Heißes Leitungswasser ist – vorausgesetzt die Qualität stimmt – das wohl einzige Getränk, das Sie bedenkenlos ohne unerwünschte Nebenwirkungen langfristig trinken können. Da es dem Körper Säfte zuführt ohne dabei den „Mittleren Erwärmer“, also die Verdauungskraft durch Abkühlung zu schwächen, ist es so besonders empfehlenswert. Dieser ganz Jahres Durstlöscher für alle wirkt durch seine entwässernde und verdauungsfördernde Funktion auch gegen Übergewicht.

Wirkung:

- erfrischend
- wärmt die Mitte
- stärkt die Verdauung
- fördert die Ausscheidung überschüssiger Feuchtigkeit
- wirkt entschlackend
- hilft Übergewicht zu reduzieren

Wenn Sie das Leitungswasser 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, steigert sich die wohltuende Wirkung!



WICHTIGE ZUORDNUNGEN ZU DEN FÜNF ELEMENTEN

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Sinnesorgan	Auge	Zunge	Mund	Nase	Ohr
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Erntezeit/Spätsommer	Herbst	Winter
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Emotion	Wut	Freude	Sorgen	Trauer	Angst
Gewebe	Muskeln	Blutgefäße	Bindegewebe	Haut	Knochen
Farbe	blau-grün	rot	gelb	weiß/hellgrau	blau/schwarz
Geruch	ranzig	verbrannt	duftend	nach Fisch	faulig
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Tugend	Güte	Sittlichkeit	Vertrauen	Redlichkeit	Weisheit
Gefühlsäußerung	schreien	lachen	singen	weinen	stöhnen
Organzeit	01-03 23-01	11-13 13-15	09-11 07-09	03-05 05-07	17-19 15-17

ELEMENT HOLZ

sauer, leitet nach innen und unten, bewahrt die Säfte;

Holz entspricht der Symbolkette Frühling, grüne Pflanzen, Sonnenaufgang. Die Energie des Frühlings breitet sich stark vor allem nach oben aus und ist sehr dynamisch, daher ist das Kennzeichen der Holztypen Aktivität. Wie die Pflanzen im Frühling braucht der Holztyp Energie zum Entfalten. Zur Natur der Aktivität gehört gleichzeitig die Aggression. Wenn Holz-Energien aufgestaut werden, sind Ärger, Wut und Zorn die typischen Holz-Emotionen. Wenn diese Emotionen nicht nach außen gerichtet sein können, dann richten sie sich nach innen. Die Folge können verschiedene Suchtverhalten sein (Alkohol, Workaholic).

WARM

Getreide: Grünkern

Gemüse: Bärlauch, Seegurke

Obst: Granatapfel, Kumquat, Pflaume, Kirsche, Marille, Pfirsich

Fleisch: Huhn, Fasan

Kräuter/Gewürze: Essig, Petersilie, Reisweinessig, Weißdorn, Ginseng

Getränke: Kirschsafte



NEUTRAL

Getreide: Bulgur, Couscous, Dinkel

Gemüse: Essiggemüse, Azukibohnen

Obst: Brombeere, Himbeere, Fructus Lychii, Ananas, Japanaprikose, Weintrauben, Zwetschke

Sonstige: Hefe, Kuhmilchjogurt

Getränke: Hagebuttentee, Früchtetee

Nüsse: Lotusnüsse

Fisch: Makrele

ERFRISCHEND

Getreide: Weizen

Gemüse: Alfalfasprossen, Hülsenfrüchtesprossen, Kapuzinerkresse, Sauerkraut, Sojasprossen

Obst: Apfel sauer, Clementine, Erdbeere, Heidelbeere, Johannisbeere schwarz, Kirsche sauer, Mandarine, Orange, Preiselbeere, Stachelbeere, Zitronenschale

Fleisch: Ente

Milchprodukte: Dickmilch, Frischkäse, Kefir, Topfen, Sauermilch, Sauerrahm

Getränke: Brottrunk, Champagner, Hibiskustee, Malventee, Prosecco, Sekt, Weißwein, Weizenbier, Hibiskustee

Kräuter: Hirtentäschel

KALT

Getreide: Weizenkleie, Weizensprossen, Wildreisprossen

Gemüse/Salate: Mungobohnensprossen, Sauerampfer, Paradeiser

Obst: Ananas, Kiwi, Rhabarber, Zitrone, Birne, Grapefruit, Limone, Mango, Orange, Rhabarber, Sternfrucht

Milchprodukte: Joghurt

Fleisch: Pferdefleisch, Lammleber

FEUER

bitter, leitet nach unten, regt die Transformation an;

Feuer entspricht dem Frühsommer, der Hitze, der Mittagszeit. Feuertypen sind gerne mit anderen zusammen und bemühen sich, Beziehungen aufzubauen und zu gestalten. Hohe Intuition und große Leidenschaft zeichnen diesen Typus aus. Leben, lieben, lachen, hassen, das sind Schlagworte für den Feuertypen. Der Feuertyp ist mental sehr stark. Ist das Feuerelement sehr stark vertreten, ist er unruhig und überreizt. Ist das Feuerelement zu wenig vertreten, dann fehlt die Leidenschaft und Spontaneität. Seine Eigenschaften sind Höflichkeit, seine Gefühle Freude und Hass.

HEISS

Fleisch: Hammel, Lamm, Schaf, Ziege, Fleisch, alle gegrillten Sorten

Gewürze: Paprikapulver

Getränke: Bitterlikör, Cognac, Glühwein, alkoholische Getränke



WARM

Gemüse: Kohlsprossen

Milchprodukte: Schafkäse, Ziegenkäse, Ziegenmilch

Kräuter/Gewürze: Basilikum, Bockshornkleesamenpulver, Bohnenkraut, Kukuma, (Gelbwurz), Mohn, Oregano, Rosenpaprika, Rosmarin, Thymian, Wacholderbeere, Estragon, Koriandergrün, Liebstöckel, Lorbeer frisch, Majoran (alle Kräuter frisch)

Getränke: Getreidekaffee, Kaffee, Kakao, Rotwein, alkoholische Getränke, schwarzer Tee, Wasser heiß

Fleisch: Hirschfleisch, Schaf-, Ziegenfleisch, Schweineleber

NEUTRAL

Getreide: Amaranth, Quinoa, Roggen, Kidneybohnen

Gemüse/Salate: Brennessel, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Rote Rüben

Getränke: Bancha-Tee, Pu-Erh-Tee, Schwarzer Tee, Tuo-Cha-Tee

ERFRISCHEND

Getreide: Buchweizen

Gemüse/Salate: Artischocke, Chicoree, Kopfsalat, Löwenzahn, Pastinake, Radicchio, Rucola

Obst: Holunderbeere, Pampelmuse, Quitte

Getränke: Altbier, Grüner Tee, Pils, Chrysanthemenblütentee

KALT

Tee: Baldrian, Brombeerblätter, Eisenkraut, Enzianwurzel, Frauenmantel, Schafgarbe, Wermut, Aloe Vera, Klettenwurzeltee

Sonstiges: Flussschnecke, Löwenzahn, Schnecken

Gemüse: Sojabohne rot

Obst: Warzenmelone

ERDE

süß, verteilt in alle Richtungen, nährt und befeuchtet;

Beim Erdetyp geht es um Erdung, Materie. Der Erdetyp steht mit beiden Beinen fest auf dem Boden und hat ein gutes Verhältnis zu den materiellen Dingen des Lebens. Die Zeit entspricht dem Spätsommer, Zeit der Ernte. Das gibt auch ein Gefühl von Sicherheit im materiellen Sinn. Der Erdetyp ist mitfühlend und fürsorglich, mit einem sonnigen Gemüt und mit Geduld gesegnet. Innere Kraft, Ausdauer und Gleichmut sind die Kennzeichen. Erdetypen sind Menschen, die niemals Neinsagen können. Sie verfügen über die Begabung, liebevolle Gemeinschaften aufzubauen.

HEISS

Gewürze: Paprikapulver

WARM

Getreide: Süßreis, Hafer, Getreidezucker, Klebreis, Langkornreis, Rispenhirse, Sorghum

Gemüse: Fenchel, Hokkaidokürbis, Süßkartoffel, Zwiebel gebraten, Boretsch, chinesischer Lauch, Lauchblätter, Moschuskürbis



Obst: Aprikose, Kirsche süß, Korinthe, Pfirsich, Rosine, Sultanine, Traube rot, Grapefruit Schale, Mandarinenschale

Fleisch: Hühnerfleisch, Hühnerleber

Speiseöle: Kürbiskernöl, Rapsöl, Sojaöl, Walnussöl

Gewürze: Zimt, Anis, Zucker

Nüsse: Erdnuss, Kokosnuss, Pinienkern, Walnuss

Sonstiges: Marone (Kastanie), Kokosmilch, Rinderniere, Rohrzucker, Amasake

Getränke: Wein süß, Honigwein, Likör, Portwein, Kümmeltee, Rosenblätterttee, Schaf-, Ziegenmilch

NEUTRAL

Getreide: Amaranth, Hirse, Reis, Maiskolben, Polenta, Buchweizen, Gerste, Hafer, Rundkornreis

Gemüse: Bohne grün, Erbse, Erdapfel, Karotte, Flaschenkürbis, Kohlrabi Kürbis (Garten), Blaukraut, Steckrübe, Topinampur, Weißkraut, Wirsingkohl, Yamswurzel, Chinakohl, gelbe Sojabohne, Hyazinthenbohnen, Reisklee, Rettichblätter, Silbermorchel, Stangenbohnen

Obst: Dattel, Feige, Pflaume, Longane, Orangenschalen

Fleisch: Rind und Leber, Butterfisch, Gänsefleisch, Schweinelunge, Schweinemilz, Wildgans

Fisch: Hornhecht, Stör, Wels

Milchprodukte: Butter, Kuhmilch, Joghurt, Käse fett, Hühnereigelb, Kuhmilchtopfen

Gewürze: Safran, Vanille, Ginko

Getränke: Malzbier, Süßholztee, Traubensaft, Gemüsesaft

Süßmittel: Honig, Malz, Melasse, Vollrohrzucker

Nüsse/Samen: Haselnuss, Kürbiskern, Mandel, Pistazie, Sesam, Sonnenblumenkern, Erdnuss

Sonstiges: Austernpilz, Ei, Shiitakepilz, Waldpilz, Judasohr, Erdnussöl, Lakrize, Marzipan, Taro (Wurzel)

ERFRISCHEND

Getreide: Gerste, Pfeilwurzelmehl

Gemüse: Aubergine, Karfiol, Broccoli, Chinakohl, Mangold, Paprika, Schwarzwurzel, Sellerieknolle, Selleriestange, Spargel, Spinat, Zucchini

Obst: Apfel süß, Banane, Birne, Weintraube, Zuckermelone

Sojaprodukte: Sojamilch, Tofu

Milchprodukte: Obers süß

Speiseöle: Leinöl, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl

Süßmittel: Fabrikzucker, Sirup (alle Sorten)

Nüsse: Cashewkerne

Sonstiges: Avocado, Champignon, Kuzu, Pfeilwurzelmehl, Seitan

Getränke: Apfelsaft, Birnensaft, Gemüsesaft, Kamillentee, Maishaartee, Orangenblütentee, Lotoswurzel

KALT

Gemüse: Salatgurke, Bambussprossen, Grünkohl, Gurke, Wachskürbis

Obst: Honigmelone, Kaki, Karambole, Mango, Papaya, Wassermelone, Banane, Johannisbeere rot, Maulbeerfrucht

Getränke: Geißblatttee, Fruchtsäfte, Reismilch



Sonstiges: Distelöl, Eiscreme, Hiobstränensamen, Hopfen, Hühnereiweiß, Kalbhirn, Kolbenhirse, Schweineschmalz, Wasserkastanie, Wildpfeilwurzelmehl

Fisch und Meeresfrucht: Seelachs, Octopus

METALL

scharf, leitet nach oben und außen, bewegt und löst Stagnatio;

Dem Element Metall ist der Herbst zugeordnet, die Aktivitäten des Herbstes richten sich eher nach innen. Er macht sich sehr oft Sorgen und grübelt gerne. Der Metalltyp zeichnet sich oft durch feine Gliedmaßen aus. Von der Energie her gesehen ist der Kopf sehr dominant, das heißt, bei ihm spielt sich alles im Kopf ab. Metalltypen haben die Tendenz, sich zu überfordern. Der Metalltyp kann mit seinem scharfen Intellekt, der Tendenz zur Disziplin und Ordnung und seiner Verbindung zu der Innenwelten eine echte Bereicherung für die Umgebung sein.

HEISS

Fleisch: Hirsch

Milchprodukte: Schimmelkäse

Gewürze: Cayennepfeffer, Chilipulver, Chilischote, Curry, Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Piment, Ingwer getrocknet, Zimtkassie

Getränke: Alkohol hochprozentig, Yogi-Tee

WARM

Fleisch: Fasan, Rebhuhn, Reh, Wildhase, Wildschwein

Gemüse: Frühlingszwiebel, Lauch, Kren, Zwiebel roh, Lauchzwiebel,

Milchprodukte: Harzer Käse, Münsterkäse

Getränke: Ingwertee, Reiswein, Zimtweigete, Fencheltee, Kümmeltee, Jasminete

Kräuter/Gewürze: Basilikum, Beifuss, Bohnenkraut, Cumin, Dill, Estragon, Ingwer frisch, Kapern, Kardamom, Koriander, Kümmel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Masala, Muskat, Nelke, Oregano, Rosmarin, Schnittlauch, Senf, Sternanis, Thymian, Fenchel, Zimt, Zitronengras (alle Kräuter getrocknet)

Sonstiges: Sake, Tabak

NEUTRAL

Gemüse: Rettich schwarz

Fleisch: Gans, Kaninchen wild, Pute, Wachtel, Kaninchen-, Hasenfleisch

ERFRISCHEND

Gemüse: Kohlrabi, Kresse, Radieschen, Rettich weiß

Fleisch: Kaninchen gezüchtet

Kräuter: Salbei

Getränke: Pfefferminztee



WASSER

salzig, leitet in die Tiefe, festigt Knochen, löst Stagnation;

Symbolisch entspricht dies der Winterzeit. In dieser Zeit zieht sich alles nach innen zurück. Die Lebensprozesse verlangsamen sich. Wassertypen sind daher bedächtig, konsequent und sehr ruhig. Stille, Einsamkeit und Meditation sind Sehnsüchte der Wassertypen. Wasser ist zwar sanft, aber es erreicht letztendlich alles. Durch seine Tiefe wirkt der Wassertyp auch sehr oft schüchtern und sensibel. Wassermenschen brauchen ein spirituelles oder intellektuelles (Lebens)Ziel. Sie sind Menschenfreunde und Visionäre.

WARM

Fleisch/Wurst: Salami, Schinken roh, gekocht, Fleisch gepökelt, geräuchert, gesalzen, luftgetrocknet, Lammniere

Milchprodukte: Parmesankäse

Fische und Meeresfrüchte: Aal, Anchovis, Garnele, Hummer, Kabeljau, Languste, Sardelle, Scholle, Thunfisch, Fisch (alle geräucherten Sorten), Reisaal

NEUTRAL

Hülsenfrüchte: Adukibohne, Sojabohne gelb/schw., Linse, Saubohne, Mungbohnen

Fische und Meeresfrüchte: Barsch, Forelle, Haifisch, Hering, Karpfen, Lachs, Bachschmerle, Heilbutt, Meeräsche, Tintenfisch, Kalmar, Japanischer Aal

Fleisch: Schwein, Schinken, Schweineherz, Schweineniere, Taubenfleisch

Sonstiges: Miso, Abalone, Taubeneier, Wachteleier

ERFRISCHEND

Hülsenfrüchte: Kichererbse, Mungbohne

Meeresfrüchte: Auster, Tintenfisch

Sonstiges: Mu-Erh-Pilz, Olive, Umeboshi-Pflaume

KALT

Meeresalgen: Hijiki, Kombu, Nori; Wakame

Meeresfrüchte: Kaviar, Krabbe, Krebs, Miesmuschel

Gewürze: Salz, Sojasoße

Sonstiges: Agar-Agar, Entenei, Hasen-, Kaninchenleber

Getränke: Mineralwasser, wasser kalt

Fleisch: Ente

DIE WIRKUNG DER FÜNF GESCHMÄCKER

SAUER

Essig, Zitrusfrüchte, Sauerkraut, säuerliche Äpfel, Beeren, gehören in diese Kategorie. Bei Stagnationen aller Art sollten saure Lebensmittel vermieden werden, besonders in Verbindung mit süß! Indiziert ist der saure Geschmack bei Menschen mit Säftemangel, also im Alter oder für Mütter nach der Geburt.



BITTER

Bittere Salate wie Löwenzahn, Chicoree, Endivie, auch Schwarz- und Grüntee, Kaffee, bittere Kräuter wie Enzianwurzel gehören hierher. Die meisten bitteren Kräuter wirken entgiftend, entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Zu viel davon verletzt den Verdauungstrakt und führt zu Durchfall oder breiigem Stuhl und Erschöpfungszuständen.

SÜSS

Damit ist nicht süß in Form von Süßigkeiten gemeint, sondern süßlich schmeckendes Gemüse wie Karotten, gelbe Rüben, (Süß)Erdäpfel, Kürbis und Getreide wie Hafer, Hirse und (Süß)Reis. Süßliches Getreide, Gemüse und Fleisch (Rind) in Maßen nähren Blut und Qi, stärken Verdauungstrakt wie auch Lunge und entspannen Leber sowie Galle.

SCHARF

In diese Kategorie gehören Rettich, Radieschen, Knoblauch, Kren sowie Gewürze wie Zimt, Nelken und auch Alkohol. Besonders reinigend auf Lunge und Dickdarm wirken die weißen, scharfen Lebensmittel. Zu viel an scharfen Gewürzen wie Knoblauch und Chili kann zu Krämpfen, Augenerkrankungen, Kopfschmerzen und Hauterkrankungen führen.

SALZIG

Damit sind Speisen wie Algen, Miso, Sojasauce, Tamari, Shoyu, Algen, Salzwasserfische, Meeresfrüchte und Salz selbst gemeint. Speisealgen sind nur in bester Wasserqualität lebensfähig und als die Calcium reichsten Lebensmittel bestens geeignet, sie in Reisgerichten oder Gemüseintöpfen.

FÜR ALLE LEBENSMITTEL GILT:

Das Yin fördernde Kochmethoden sind blanchieren, über Wasserdampf garen, kochen mit viel Wasser.

Das Yang fördernde Kochmethoden sind grillen, backen, räuchern, anbraten, lange Kochzeit.

KOCHEN NACH DEN FÜNF ELEMENTEN:

. Folgen Sie dem Fütterungszyklus der Elemente: Holz- Feuer- Erde- Metall- Wasser- Holz ... Anfang nach belieben. Abschluss in dem Element, das für das Gericht besonders passt oder in jenem, das Sie besonders stärken möchten.

. Folgen Sie diesem Zyklus zumindest einmal. Wiederholung nach Belieben.

. Sie können dem jeweiligen Element mehrere Zutaten auf einmal zugeben.

. Nach dem Sie eine oder mehrere Zutaten dem Gericht in einem Element beigelegt haben, rühren Sie jedes Mal kräftig um.

. Überspringen Sie kein Element! Ein Schritt zurück dürfen Sie jedoch gehen. z.B. nach Salz (=Wasser) fehlt Pfeffer (=Metall). Pfeffern Sie das Gericht und geben Sie anschließend eine geringe Menge Salz (oder anderes aus dem Wasserelement) bei, weiter zu Holz und der Zyklus passt wieder.

. Es genügen schon geringe Mengen einer Zutat, um dem Zyklus gerecht zu werden. Beispielsweise haben Sie soeben Rosinpaprika beigelegt und befinden sich damit im Feuerelement. Sie bemerken, dass noch eine Prise Salz (Wasserelement) fehlt. Geben Sie z.B. etwas Öl (Erde), eine Prise Pfeffer (Metall) hinzu und Sie sind schon beim Wasserelement. Nun können Sie das noch fehlende Salz begeben ohne den Zyklus unterbrochen zu haben.

. Heißes Wasser gilt als Feuerelement, kaltes Wasser ist dem Wasserelement zugeordnet.

. Eine Besonderheit bietet die Zwiebel (Metall). Wenn diese bis zur Braunverfärbung gebraten wird, wird ihr Geschmack süßlich und wandert somit zurück ins Erdeelement. Das heißt, dass in diesem Fall nochmals eine Zutat aus dem Metallelement beigegeben werden muss, um dem Zyklus der Fünf Elemente zu entsprechen.



ZUORDNUNG DER LEBENSMITTEL NACH DEN FÜNF ELEMENTEN DER TCM

Nahrungsmittel	Element	Temperaturverhalten	Geschmacksrichtung
Aal	W	warm	salzig
Abalone	W E	neutral	salzig, süß
Adukibohne	W	neutral	salzig
Agar-Agar (Meeresalge)	W	kalt	salzig
Ahornsirup	E	kühl	süß
Alfalfasprousen	H	erfrischend	sauer
Alkohol hochprozentig	M	heiß	scharf
Alkoholische Getränke	F M E	warm, heiß	bitter, scharf, süß, giftig
Aloe Vera	F E H	kalt	bitter
Altbier	F	erfrischend	bitter
Amaranth	E F	neutral	süß, bitter
Amasake	E M	warm	süß
Ananas	H E	neutral, Tendenz Kälte	sauer, süß
Anchovis	W	warm	salzig
Anis	E F M	warm	süß, scharf
Apfel	H E	kühl	sauer, süß
Apfelsaft	E	erfrischend	süß
Artischocke	F	erfrischend	bitter
Aubergine	E F	kühl	süß, bitter
Austern	W E	neutral, Tendenz Kälte	salzig, süß
Austernpilz	E	Tendenz Wärme	süß
Avocado	E	erfrischend	süß
Azukibohnen	H E	neutral	sauer, süß
Bachschmerle	W E	neutral	süß
Baldriantee	F	kalt	bitter
Bambussprossen	E	kalt	süß
Banane	E	kalt	süß
Bancha-Tee	F	neutral	bitter
Bärlauch	H M	warm	sauer, scharf
Barsch	W	neutral	salzig, süß
Basilikum frisch/getrocknet	F M	warm	bitter, scharf
Beifuß	M	warm	scharf
Birne	H E	kühl sauer,	süß
Birnensaft	E	erfrischend	süß



Nahrungsmittel	Element	Temperaturverhalten	Geschmacksrichtung
Bitterlikör	F	heiß	bitter
Blaukraut	E	neutral	süß
Bockshornkleesamenpulver	F	warm	bitter
Bohne, grün	E	neutral	süß
Bohnenkraut frisch/getrocknet	F M	warm	bitter, scharf
Boretsch	E	warm	süß
Brauntang	W	kalt	salzig
Brennessel	F	neutral	bitter
Broccoli	E	erfrischend	süß
Brombeerblätterttee	F	kalt	bitter
Brombeere	H	neutral	sauer
Brottrunk	H	erfrischend	sauer
Brunnenkresse	M E W	kühl	scharf, süß, bitter
Buchweizen	E F	neutral, leicht kühl	süß, bitter
Bulgur	H	neutral	süß
Butter	E	neutral, Tendenz Kälte	süß
Butterfisch	E W	neutral	süß, salzig
Carambola	H E M W	kalt	süß, sauer
Carob	E	warm	süß
Cashewkern	E	erfrischend	süß
Cayennepfeffer	M	heiß	scharf
Champagner	H	erfrischend	sauer
Champignon	E	kühl	süß
Chicorée	F	erfrischend	bitter
Chillies	M	heiß	scharf
Chin. Lauch	E M	warm	süß, scharf
Chinakohl	E	neutral, Tendenz Kälte	süß
Chrysanthemenblütentee	F	erfrischend	bitter
Clementine	H	erfrischend	sauer
Cognac	F M	heiß	bitter, scharf
Couscous	H	neutral	sauer
Cumin	M	warm	scharf
Curcuma (Gelbwurz)	F	warm	bitter
Curry	M	heiß	scharf
Dattel	E	neutral	süß
Dickmilch	H	erfrischend	sauer



Nahrungsmittel	Element	Temperaturverhalten	Geschmacksrichtung
Dill	M	warm	scharf
Dinkel	H	neutral	sauer
Distelöl	E	kühl	süß
Eisbergsalat	F	neutral	bitter
Eiscreme	E k	alt	süß
Eisenkrauttee	F	kalt	kalt
Endiviensalat	F	neutral	bitter
Ente	W E H	Tendenz Kälte	salzig, süß, sauer
Entenei	W E	kühl	süß, salzig
Enzianwurzeltee	F	kalt	bitter
Erbse	E	neutral	süß
Erdapfel	E	neutral	süß
Erdbeere	H	erfrischend	sauer
Erdnuß	E	neutral	süß
Erdnußöl	E	neutral	süß
Essig	H F	warm	sauer, bitter
Essiggemüse	H	neutral	sauer
Estragon frisch/getrocknet	F M	warm	scharf, bitter
Fabrikzucker	E	erfrischend	süß
Fasan	H E F	warm	sauer, süß, scharf
Feige	E	neutral	süß
Feldsalat	F	neutral	bitter
Fenchel	M E	warm	scharf, süß
Fencheltee	M	warm	scharf
Fisch, geräuchert	W	warm	salzig
Flaschenkürbis	E	neutral	süß, neutral
Fleisch, gegrillt	F	heiß	bitter
Fleisch, gepökelt, geräuchert	W	warm	salzig
Flussschnecke	F W E	kalt	süß
Forelle	W	neutral	salzig
Frauenmanteltee	F	kalt	bitter
Frischkäse	H E	Tendenz Kälte	sauer, süß
Früchtete	H	neutral	sauer
Fruchtsäfte	E H	kühl	süß, sauer
Frühlingszwiebel	M	warm	scharf
Gänsefleisch	E M	neutral, Tendenz Kälte	süß, scharf



Nahrungsmittel	Element	Temperaturverhalten	Geschmacksrichtung
Garnelen, Salz- /Süßwasser	W E	warm	salzig, süß
Gartenkürbis	E	neutral	süß
Geißblatttee	E	kalt	süß
Gelbe Sojabohne	E W	neutral	süß, salzig
GemüSENSaft	E	neutral	süß
Germ	H	neutral	sauer
Gerste	E W	neutral	süß, salzig
Getreidekaffee	F	warm	bitter
Getreidezucker	E	warm	süß
Gewürznelken	M	warm	scharf
Ginko	E F M W	neutral	süß, bitter, scharf
Ginseng	H E M	warm s	üß, bitter
Glühwein	F	heiß	bitter
Granatapfel	H E	warm	sauer, süß
Grapefruit	H E	kühl	sauer, süß
Grapefruit Schale	E W	warm	scharf, bitter
Grüner Tee	F E	kühl	bitter, süß
Grünkern	H	warm	sauer
Grünkohl	E	süß	kühl
Gurke	E	kühl	süß
Hafer	E	neutral	süß
Hagebutentee	H	neutral	sauer
Haifisch	W	neutral	salzig
Hammel	F	heiß	bitter
Harzer Käse	M	warm	scharf
Haselnuß	E	neutral	süß
Hasen-, Kaninchenleber	W F E	kalt	salzig, bitter, süß
Heidelbeere	H	erfrischend	sauer
Heilbutt	W	neutral	salzig
Hering	W E	neutral	salzig, süß
Hibiskustee	H	erfrischend	sauer
Hijiki (Meeresalge)	W	kalt	salzig
Himbeere	H	neutral	sauer
Hiobstränensamen	E	Tendenz Kälte	süß, neutral
Hirschfleisch	F E	warm	scharf, süß
Hirse	E	neutral	süß



Nahrungsmittel	Element	Temperaturverhalten	Geschmacksrichtung
Hirtentäschel	H F E W	kühl	süß
Hokkaidokürbis	E	warm	süß
Holunderbeere	F	erfrischend	bitter
Honig	E	neutral	süß
Honigmelone	E	kalt	süß
Honigwein	E	warm	süß
Hopfen	E	kühl	bitter
Hornhecht	E W	neutral	süß, salzig
Hühnerei	E	neutral	süß
Hühnereigelb	E	neutral	süß
Hühnereiweiß	E	kühl	süß
Hühnerfleisch	E	warm, neutral	süß
Hühnerleber	E	Tendenz Wärme	süß
Hülsenfrüchtesprossen	H	erfrischend	sauer
Hummer	W	warm	salzig
Hyazinthenbohnen	E	neutral	süß
Ingwer frisch	M	warm	scharf
Ingwer getr.	M	heiß	scharf
Japan. Aal	W E	neutral	salzig, süß
Japanaprikose	H	neutral, Tendenz Wärme	sauer
Jasmintee	M E H	warm	süß, scharf
Joghurt	H E	kalt	sauer, süß
Johannisbeere rot	E H	kühl	süß, sauer
Johannisbeere schwarz	H E	erfrischend	sauer, süß
Judasohr	E	neutral	süß
Kabeljau	W	warm	salzig
Kaffee	F E	warm	bitter, süß
Kakao	F E	warm/neutral	bitter, süß
Kaki	E	kalt	süß
Kalbhirn	E H W	kalt	süß
Kalmar	W H E	neutral	süß, salzig
Kamillentee	E	erfrischend	süß
Kaninchen-, Hasenfleisch	M E	neutral, erfrischend	scharf, süß
Kapern	M	warm	scharf
Kapuzinerkresse	H	erfrischend	sauer
Karambole	E	kalt	süß



Nahrungsmittel	Element	Temperaturverhalten	Geschmacksrichtung
Kardamom	M	warm	scharf
Karfiol	E	erfrischend	süß
Karotte	E	neutral	süß
Karpfen	W E	neutral	salzig, süß
Käse fett	E	neutral	süß
Kastanie	E	warm	süß
Kaviar	W	kalt	salzig
Kefir	H	erfrischend	sauer
Kichererbse	W	erfrischend	salzig
Kidneybohnen	F E M	neutral	süß
Kirsche	H E	warm	sauer, süß
Kiwi	H E	kalt	sauer, süß
Klebreis	E	warm	süß
Klettenwurzeltee	F	kalt	bitter
Knoblauch	M	heiß	scharf
Kohlrabi	E M	neutral	süß, scharf
Kokosmilch	E	warm	süß
Kokosnuß	E	neutral	süß
Kolbenhirse	E W	kühl	süß, salzig
Kombu (Meeresalge)	W	kalt	salzig
Kopfsalat	F	erfrischend	bitter
Koriander	M	warm	scharf
Koriandergrün	F	warm	bitter
Korinthe	E	warm	süß
Krabbe	W	kalt	salzig
Krebse	W	kalt	salzig
Kren	M	warm	scharf
Kresse	M	erfrischend	scharf
Kreuzkümmel	M	warm	scharf
Kuhmilch	E	neutral	süß
Kuhmilchjoghurt	H	neutral	sauer
Kuhmilchtopfen	E	neutral	süß
Kümmel	M	warm	scharf
Kümmeltee	E	warm	süß
Kumquat	H M E	warm	sauer, scharf, süß
Kürbis	E M	warm	süß



Nahrungsmittel	Element	Temperaturverhalten	Geschmacksrichtung
Kürbiskerne	E F M	neutral	süß, bitter
Kürbiskernöl	E	warm	süß
Kuzu	E	erfrischend	süß
Lachs	W	neutral	salzig
Lakritze	E	neutral	süß
Lamm	F	heiß	bitter
Lammleber	H	kühl	süß, bitter
Lammniere	W	warm	süß
Langkornreis	E	Tendenz Wärme	süß
Langusten	W	warm	salzig
Lauchblätter	H E W	warm	süß, scharf
Lauchzwiebel	M	warm	scharf
Leinöl	E	erfrischend	süß
Liebstockel frisch/getrocknet	F M	warm	bitter, scharf
Likör	E	warm	süß
Limone	H E M	kalt	sauer
Linsen	W	neutral	salzig
Litschi	H E	warm	sauer, süß
Longane (litschiähnl.)	E	neutral	süß
Lonquate (jap. Mispel)	H E	kühl	sauer, süß
Lorbeer frisch/getrocknet	F M	warm	bitter, scharf
Lotosnuss	H	neutral	sauer
Lotoswurzel	E	kühl	süß
Löwenzahn	E	kalt	bitter, süß
Mais	E	neutral	süß
Maishaartee	E	erfrischend	süß
Majoran frisch/getrocknet	F M	warm	bitter, scharf
Makrele	H E	neutral	süß
Malventee	H	erfrischend	sauer
Malz	E	neutral	süß
Malzbier	E	neutral	süß
Mandarine	H E	kühl	sauer, süß
Mandarinenschale	E M	warm	scharf, bitter
Mandel	E	neutral	süß
Mango	H E	kühl	sauer, süß
Mangold	E	erfrischend	süß



Nahrungsmittel	Element	Temperaturverhalten	Geschmacksrichtung
Marille	H E	Tendenz Wärme	sauer, süß
Marzipan	E M	neutral	süß
Masala (Gewürz)	M	warm	scharf
Maulbeerfrucht	E	kalt	süß
Meeräsche	W E	neutral	salzig, süß
Melasse	E	neutral	süß
Melissentee	H	erfrischend	sauer
Miesmuschel	W	kalt	salzig
Mineralwasser	W	kalt	salzig
Miso	W	neutral	salzig
Mohn	F	warm	bitter
Moschuskürbis	E	warm	süß
Mu-Erh-Pilz	W E	erfrischend	salzig
Mungbohnen	W E	neutral, kühl	salzig, süß
Mungbohnenprossen	H E	kühl	sauer, süß
Münsterkäse	M	warm	scharf
Muscheln	H E W	kalt	süß, salzig
Muskat	M	warm	scharf
Nelke	M	warm	scharf
Nori (Meeresalge)	W k	alt	salzig
Obers süß	E	erfrischend	süß
Octopus	E W	kühl	süß, salzig
Olive	W	erfrischend	salzig
Olivenöl	E	erfrischend	süß
Orange	H E	kühl	sauer, süß
Orangenblütentee	E	erfrischend	süß
Orangenschalen	E M F	neutral	scharf, bitter
Oregano frisch/getrocknet	F M	warm	bitter, scharf
Pampelmuse	H F E	kühl	sauer, bitter, süß
Papaya	E	kalt	süß
Paprika frisch	E	kühl	süß
Paprikapulver	F E	heiß	bitter, süß
Paradeiser	H E	kühl	sauer, süß
Parmesankäse	W	warm	salzig
Pastinake	F	erfrischend	bitter
Petersilie	H	warm	sauer
Pfeffer	M	heiß	scharf



Nahrungsmittel	Element	Temperaturverhalten	Geschmacksrichtung
Pfefferminztee	M	erfrischend	scharf
Pfeilwurzelmehl	E	erfrischend	süß
Pferdefleisch	H E	kalt	sauer, süß
Pfirsich	H E	warm	sauer,süß
Pils	F	erfrischend	bitter
Piment	M	heiß	scharf
Pinienkerne	E	Tendenz Wärme	süß
Pistazie	E	neutral	süß
Polenta	E	neutral	süß
Portwein	E	warm	süß
Preiselbeere	H	erfrischend	sauer
Prosecco	H	erfrischend	sauer
Pu-Erh-Tee	F	neutral	bitter
Pute	M	neutral	scharf
Quinoa	F	neutral	bitter
Quitte	F	erfrischend	bitter
Radicchio	F	erfrischend	bitter
Radieschen	M	erfrischend	scharf
Rapsöl	E	warm	süß
Rebhuhn	M	warm	scharf
Reh	M	warm	scharf
Reis	E	neutral	süß
Reisaal	W E	warm	salzig, süß
Reisklee	E M	neutral	süß, scharf
Reismilch	E M	kühl	süß, scharf
Reiswein	M	warm	scharf
Reisweinessig	H	warm	sauer
Rettich, schwarz	M	neutral	scharf
Rettich, weiß	M	erfrischend	scharf
Rettichblätter	E M	neutral	bitter
Rhabarber	H	kalt	sauer
Rinderleber	E	neutral	süß
Rinderniere	E	warm	süß
Rindfleisch/leber	E	warm	süß
Rispenhirse	E	Tendenz Wärme	süß
Roggen	F	neutral	bitter
Rohrzucker	E H M W	warm	süß



Nahrungsmittel	Element	Temperaturverhalten	Geschmacksrichtung
Rosenblätterttee	E F	warm	süß, bitter
Rosenkohl	F	warm	bitter
Rosenpaprika	F	warm	bitter
Rosine	E	warm	süß
Rosmarin frisch/getrocknet	F M	warm	bitter, scharf
Rotalge	W E	kalt	salzig, süß
Rote Rüben	F	neutral	bitter
Rotwein	F	warm	süß
Royl Jelly	E	neutral	süß
Rüben	E M	neutral	süß, scharf
Rucola	F	erfrischend	bitter
Rundkornreis	E	neutral	süß
Safran	E F	neutral	süß, bitter
Sahne	E	erfrischend	süß
Sake	M F	warm	scharf
Salami	W	warm	salzig
Salbei frisch/getrocknet	F M	erfrischend	bitter, scharf
Salz	W	kalt	salzig
Sardelle, Sardine	W E	warm, neutral	salzig, süß
Saubohne	W E	neutral	salzig, süß
Sauerampfer	H	kalt	sauer
Sauerkraut	H	erfrischend	sauer
Sauermilch	H	erfrischend	sauer
Sauerrahm	H	erfrischend	sauer
Schaf-, Ziegenfleisch	F E	warm	bitter, süß
Schaf-, Ziegenmilch	E	warm	süß
Schafgarbentee	F	kalt	bitter
Schafkäse	F	warm	bitter
Schimmelkäse	M	heiß	scharf
Schinken	W E	neutral	salzig, süß
Schnecken	F E M W	kalt	süß, salzig
Schnittlauch	M	warm	scharf
Scholle	W	warm	salzig
Schwarzer Tee	F E	warm	bitter, süß
Schwarzwurzel	E	erfrischend	süß
Schweinefleisch	W E	neutral	salzig, süß



Nahrungsmittel	Element	Temperaturverhalten	Geschmacksrichtung
Schweineherz	W E	neutral	salzig, süß
Schweineleber	F E	warm	bitter, süß
Schweinelunge	E	neutral	süß
Schweinemilz	E	neutral	süß
Schweineniere	W	neutral	salzig
Schweineschmalz	E	kühl	süß
Seegurke	H F W	warm s	üß, salzig
Seelachs	E M W	kühl	salzig
Seitan	E	kühl	süß
Sekt	H	erfrischend	sauer
Sellerieknolle	E	erfrischend	süß
Selleriestange	E	erfrischend	süß
Senf	M	warm	scharf
Sesam	E	neutral	süß
Sesamöl	E	kühl	süß
Shiitakepilz	E	neutral	süß
Shrimps	H E M W	warm	süß
Silbermorchel	E	neutral	süß, neutral
Sirup (alle Sorten)	E	erfrischend	süß
Sojabohne gelb	E W	neutral	süß, salzig
Sojabohne rot	F N	kühl	salzig
Sojabohne schwarz	W E	neutral	salzig, süß
Sojamilch	E	neutral, Tendenz Kälte	süß
Sojaöl	E M	warm	süß, scharf
Sojasoße	W E	kalt	salzig, süß
Sojasprossen	E H	Tendenz Kälte	süß, sauer
Sojatopfen (Tofu)	E	Tendenz Kälte	süß
Sonnenblumenkerne	E	neutral	süß, neutral
Sonnenblumenöl	E	erfrischend	süß
Sorghum (Hirseart)	E	warm	süß
Spargel	E	erfrischend	süß
Spinat	E	kühl	süß
Stachelbeere	H	erfrischend	sauer
Stangenbohnen	E W	neutral	süß
Stangensellerie	E	kühl	süß
Steckrübe	E	neutral	süß



Nahrungsmittel	Element	Temperaturverhalten	Geschmacksrichtung
Sternanis	E M	warm	süß, scharf
Sternfrucht	H E	kalt	sauer, süß
Stör	E M W	neutral	süß
Sultanine	E	warm	süß
Süßholztee	E	neutral	süß
Süßkartoffel	E	neutral	süß
Süßreis	E	warm	süß
Süßwassermuschel	H	kalt	süß
Süßwassershrimps	H W	warm	süß
Tabak	M	warm	scharf, giftig
Taro (Wurzel)	E M	neutral	süß, scharf
Taubeneier	W	neutral	süß, salzig
Taubenfleisch	W	neutral	salzig
Thunfisch	W	warm	salzig
Thymian frisch/getrocknet	F M	warm	bitter, scharf
Tintenfisch	W	neutral	salzig
Tofu	E	erfrischend	süß, neutral
Topfen	H	erfrischend	sauer
Topinampur	E	neutral	süß
Traubensaft	E	neutral	süß
Tumerik	M F	neutral	scharf, bitter
Tuo-Cha-Tee	F	neutral	bitter
Umeboshi-Pflaume	W	erfrischend	salzig
Vanille	E	neutral	süß
Vollrohrzucker	E	neutral	süß
Wacholderbeere	F	warm	bitter
Wachskürbis	E	kühl	süß, neutral
Wachtel	M E	neutral	scharf, süß
Wachteleier	W	neutral	süß
Wakame (Meeresalge)	W	kalt	salzig
Waldpilz	E	neutral	süß
Walnuß	E	warm	süß
Walnußöl	E	warm	süß
Warzenmelone	F E	kalt	süß
Wasser, heiß	F	wärmend	bitter, neutral
Wasser, kalt	W	kalt	salzig, neutral



Nahrungsmittel	Element	Temperaturverhalten	Geschmacksrichtung
Wasserkastanie	E	kalt	süß
Wassermelone	E	kalt	süß
Wein süß	E	warm	erdig
Wein weiß/rot	H F	erfrischend/warm	sauer, bitter
Weintrauben	H E	neutral	sauer, süß
Weißdorn	H E W	warm	süß, sauer
Weißkraut	E	neutral	süß
Weizen	H E	Tendenz Kälte	sauer, süß
Weizenbier	H	erfrischend	sauer
Weizenkeimöl	E	erfrischend	süß
Weizenkleie	H	kalt	sauer
Weizensprossen	H	kalt	sauer
Wels	E W	neutral	süß
Wermuttee	F	kalt	bitter
Wildgans	E	neutral	süß
Wildhase	M	warm	scharf
Wildpfeilwurzelmehl	E	kühl	süß
Wildreissprossen	H E	kühl	süß, sauer
Wildschwein	M	warm	scharf
Wirsingkohl	E	neutral	süß
Yamsknolle/wurzel	E	neutral	süß
Yogi-Tee	M	heiß	scharf
Ziege	F	heiß	bitter
Ziegenkäse	F	warm	bitter
Ziegenmilch	F	warm	bitter
Zimt	M E	warm	scharf, süß
Zimtkassie	M	heiß	scharf
Zitrone	H	kalt	sauer
Zitronengras	M	warm	scharf
Zitronenschale	H	erfrischend	süß
Zucchini	E	erfrischend	süß
Zucker	E	warm	süß
Zuckermelone	E	kalt	süß
Zwetschke	H E	neutral	sauer, süß
Zwiebel, gebraten	E	warm	süß
Zwiebel, roh	M	warm	scharf



**Sei liebevoll zu Deinem Körper und gehe achtsam mit ihm um,
dann werden Geist und Seele in Harmonie darin wohnen.**

HOLZTYP

sauer; leitet nach innen und unten; bewahrt die Säfte; Leber & Galle;

Holz entspricht der Symbolkette Frühling, grüne Pflanzen, Sonnenaufgang. Die Energie des Frühlings breitet sich stark vor allem nach oben aus und ist sehr dynamisch, daher ist das Kennzeichen der Holztypen Aktivität. Wie die Pflanzen im Frühling braucht der Holztyp Energie zum Entfalten. Zur Natur der Aktivität gehört gleichzeitig die Aggression. Wenn Holz-Energien aufgestaut werden, sind Ärger, Wut und Zorn die typischen Holzemotionen. Wenn diese nicht nach außen gerichtet sein können, dann richten sie sich nach innen. Die Folge können verschiedene Suchtverhalten sein (Alkohol, Workaholic ...).

FEUERTYP

bitter; leitet nach unten; regt die Transformation an; Herz & Dünndarm;

Feuer entspricht dem Frühsommer, der Hitze, der Mittagszeit. Feuertypen sind gerne mit anderen zusammen und bemühen sich, Beziehungen aufzubauen und zu gestalten. Hohe Intuition und große Leidenschaft zeichnen diesen Typus aus. Leben, lieben, lachen, hassen, das sind Schlagworte für den Feuertypen. Der Feuertyp ist mental sehr stark. Ist das Feuerelement sehr stark vertreten, ist er unruhig und überreizt (Bluthochdruck!) Ist das Feuerelement zu wenig vertreten, dann fehlt die Leidenschaft und Spontaneität. Seine Eigenschaften sind Höflichkeit, seine Gefühle Freude und Hass.

ERDETYP

süß; verteilt in alle Richtungen; nährt und befeuchtet; Milz & Magen;

Beim Erdetyp geht es um Erdung, Materie. Der Erdetyp steht mit beiden Beinen fest auf dem Boden und hat ein gutes Verhältnis zu den materiellen Dingen des Lebens. Die Zeit entspricht dem Spätsommer, Zeit der Ernte. Das gibt auch ein Gefühl von Sicherheit im materiellen Sinn. Der Erdetyp ist mitfühlend und fürsorglich, mit einem sonnigen Gemüt und mit Geduld gesegnet. Innere Kraft, Ausdauer und Gleichmut sind die Kennzeichen. Erdetypen sind Menschen, die niemals Neinsagen können. Sie verfügen über die Begabung, liebevolle Gemeinschaften aufzubauen.

METALLTYP

scharf; leitet nach oben und außen; bewegt und löst Stagnation; Lunge & Dickdarm;

Dem Element Metall ist der Herbst zugeordnet, die Aktivitäten des Herbstes richten sich eher nach innen. Er macht sich sehr oft Sorgen und grübelt gerne. Der Metalltyp zeichnet sich oft durch feine Gliedmaßen aus. Von der Energie



her gesehen ist der Kopf sehr dominant, das heißt, bei ihm spielt sich alles im Kopf ab. Metalltypen haben die Tendenz, sich zu überfordern. Der Metalltyp kann mit seinem scharfen Intellekt, der Tendenz zur Disziplin und Ordnung und seiner Verbindung zu der Innenwelten eine echte Bereicherung für die Umgebung sein.

WASSERTYP

salzig; leitet in die tiefe; festigt Knochen; löst Stagnation; Nieren & Blase;

Symbolisch entspricht dies der Winterzeit. In dieser Zeit zieht sich alles nach innen zurück. Die Lebensprozesse verlangsamten sich. Wassertypen sind daher bedächtig, konsequent und sehr ruhig. Stille, Einsamkeit und Meditation sind Sehnsüchte der Wassertypen. Wasser ist zwar sanft, aber es erreicht letztendlich alles. Durch seine Tiefe wirkt der Wassertyp auch sehr oft schüchtern und sensibel. Wassermenschen brauchen ein spirituelles oder intellektuelles (Lebens)Ziel. Sie sind Menschenfreunde und Visionäre.