



meine Elemente

Ernährungstipps und Rezepte für das Element **Feuer**

Herz und Dünndarm Pericard & 3-facher Erwärmer



LESEPROBE

- ✓ Basiswissen und Zusammenhänge verständlich erklärt
- ✓ passende Nahrungsmittel und Grundrezepte für den Alltag
- ✓ Tipps und Konzepte für typische Beschwerden

Dr. med. Dunja Petersen



Wohlbefinden
und
Vitalität

„Haben Sie heute schon gegessen?“

Das ist eine Frage, die in China häufig zur Begrüßung gesagt wird und in etwa der Frage „Wie geht es Ihnen?“ entspricht. Die zentrale Bedeutung des Essens für das Wohlbefinden eines Menschen wird damit zum Ausdruck gebracht. Das Essen wird in China nicht nur als Genuss gesehen, sondern auch als förderlich für das allgemeine Wohlbefinden und als heilsam, wenn man es bewusst anwendet.

Heute ist die Ernährung nach den 5 Elementen oft ganz unbewusst in der Küche der Chinesen verankert. Es ist ein Wissen, das traditionell weitergegeben wird, und dessen Wirksamkeit nicht hinterfragt wird und als anerkannt gilt. Die dahinter stehende Systematik dieser besonderen Ernährungslehre ist den meisten Menschen nicht mehr bekannt. Über Jahrtausende wurde die Wirkung der Nahrung auf den Körper in China beobachtet und erforscht. Zusammenhänge zwischen bestimmter Ernährung und dem gehäuften oder verminderten Auftreten von Erkrankungen wurden systematisch erfasst und die heutige Verbindung zwischen Medizin und Ernährung aufgebaut.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) setzt die Ernährungslehre nicht nur zur Therapie von Erkrankungen oder Funktionsstörungen, sondern ebenso zur Prophylaxe sowie zur Stärkung der Vitalität und des Wohlbefindens eines Menschen ein.

„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel“, sagte auch Hippokrates.

Meine Patientinnen/en fragen mich oft, was sie selbst tun können, und was sie dazu beim Essen verbessern können. Dann erläutere ich diese Grundlagen und gebe die ersten Tipps passend zum Ausgleich ihres jeweils betroffenen Elementes. Die in diesem Buch zusammengestellten Anwendungstipps, Nahrungsmittel und Rezepte wurden von mir sorgfältig ausgewählt. Das Buch ist für Anfänger und Fortgeschrittene zur Einführung in die 5-Elemente-Ernährung mit speziellem Bezug zum Element Feuer und die zugehörigen sogenannten Funktionskreise Herz und Dünndarm sowie Pericard und 3-facher Erwärmer geeignet.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit diesem Buch.

Ihre Dr. med. Dunja Petersen



Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	4
Das Element Feuer	7
2. Grundlagen der 5-Elemente Ernährung	10
Kategorisierung der Nahrungsmittel	14
Yin und Yang	16
Die 5 Geschmacksrichtungen	17
Das Temperatur-Verhalten von Lebensmitteln	19
Verändern von Nahrungsmittel-Eigenschaften	20
3. Ernährung für Gesundheit und Wohlbefinden	23
Die Organuhr	23
Morgens wie ein Kaiser ... die erste Mahlzeit des Tages	24
Regional – Saisonal – Qualität	27
4. Ernährung passend zum Element Feuer	28
Allgemeine Ernährungstipps für das Element Feuer	29
Nahrungsmittel mit Bezug zum Element Feuer	32
Gewürze und Kräuter mit Bezug zum Element Feuer	33
5. Grund-Rezepte für das Element Feuer	35
Frühstück	35
Zu jeder Tageszeit	37
Mittagessen (oder Abendessen)	42
6. Ernährung bei typischen Beschwerden	46
Depression und Traurigkeit	48
Herzklopfen und Hypertonie, Durchblutungsstörungen	50
Hitze und Schweiß	52
Schwäche und Vergesslichkeit	54
Schlafstörungen	56
Anhang	58
Die Autorin	63



Das Element *Feuer*

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Organe nicht einzeln betrachtet, sondern sie sind Anteile von sogenannten Funktionskreisen, die den fünf Elementen zugeordnet werden. Die Funktionskreise des Elementes Feuer heissen Herz und Dünndarm sowie Pericard und 3-facher Erwärmer. Entsprechend der Verteilung von Qi als Yin und Yang im Körper werden diese Funktionskreise dem Yin (Herz und Picard) und Yang (Dünndarm und 3-facher Erwärmer) zugeordnet. Unter Funktionskreisen versteht man vor allem Beziehungen, die zwischen den Organen aus Sicht der TCM bestehen und meint nur unter anderem das anatomische Organ, nach dem die Funktionskreise benannt wurden, sofern es ein so benanntes Organ aus schulmedizinischer Sicht gibt. (Anmerkung: Manche sogenannte "Organe" in der TCM haben in der Körper-Anatomie kein passendes Pendant wie beispielsweise der sogenannte 3-fache-Erwärmer oder Herzbeutel=Pericard (Element Feuer)). Die Funktionskreise helfen pathologische Muster, also typische Beschwerdebilder, die sich aus Ungleichgewichten entwickeln können, zu verstehen.

Ein Beispiel:

Im Element Feuer führt Stress zu einem veränderten Qi-Fluss. Diese Veränderung kann verschiedene Auswirkungen haben. Beispielsweise sammelt sich das Qi an und steigt im Körper auf. Hier bindet es sich an das Herz (Yin des Feuer-Elements). Dort wird es als Herzrasen oder Rhythmusstörung (Qi-Stau im Yin) fühlbar. Eine andere Möglichkeit ist, dass das Qi im Körper mit der Energie-Leitbahn Dünndarm oder 3-facher Erwärmer verstärkt nach oben fließt und sich am Kopf staut, wo es zu Schmerzen (Qi-Stau im Yang) oder Ohrgeräuschen führen kann. Betrachtet man die Regulation zwischen den fünf Elementen genauer, kann man erkennen, dass jedes Element mit jedem der anderen vier Elemente verbunden ist. Dabei ist es wichtig die Pfeilrichtung zu beachten, denn diese deutet an, in welche Richtung Energien fließen können.

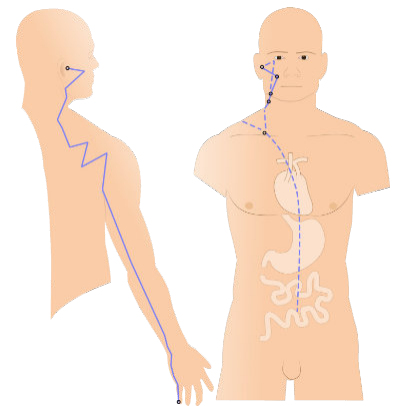


Abbildung 1: Dünndarm-Leitbahn:
Yang-Leitbahn des Elementes Feuer



Kategorisierung der Nahrungsmittel

Absolut grundlegend für die Einführung einer typgerechten Ernährung ist zunächst die Unterteilung der Lebensmittel in Gruppen. Die Lebensmittel können verschiedenen Gruppen zugeordnet werden.

Die Gruppen sind

- Yin oder Yang
- die 5 Elemente
- die Geschmacksrichtung
- das thermische Verhalten.

Die Eigenschaften eines Lebensmittels aus Sicht der 5 Elemente-Ernährung und seine Zuordnungen zu Yin und Yang, sein Geschmack, seine Wirkrichtung, das thermische Verhalten und die Zuordnungen zu den 5 Elementen sind in jedem Nahrungsbestandteil gespeichert.

Beispiel:

Kohlrabi

Temperaturverhalten: kühl

Geschmacksrichtung: süß, scharf und bitter

Wirkrichtung: harmonisiert, verteilt und senkt ab

Elemente-Bezug: Erde und Feuer

Wirkung: Aufsteigende oder gestaute Energien

(Yang) in Kopf oder Oberkörper absenkend und verteilend, das Yin des Funktionskreises Erde (Milz) stützend, pathologische Hitze kühlend (Yang oder Yin), Ungleichgewichte im Element Erde und Feuer ausgleichend, den Funktionskreis Magen kräftigend.

Zubereitungsarten: roh, gekocht, gedämpft, aus dem Ofen, als Saft



LESEPROBE

Im Anhang finden Sie Tabellen mit typischen Nahrungsmitteln und Gewürzen sowie deren Eigenschaften aus Sicht der Ernährungslehre nach den 5 Elementen.



Gewürze und Kräuter mit Bezug zum Element *Feuer*

Qi-bewegende, kühlende und bittere Kräuter sind für Menschen mit einem Ungleichgewicht im Element Feuer vorteilhaft, da sie gestautetes Qi lösen, Feuer/Hitze kühlen und gestautetes Qi aus dem Brustkorb absenken können.

Solche Kräuter oder Gewürze sind zum Beispiel:

Gewürze und Kräuter zum Bewegen, Kühlen oder Absenken von Qi	Geschmack	Temperatur-Verhalten	Wirkung auf das Holzelement
Anis	Scharf, süß	Warm	Qi bewegend, Element Erde und Wasser stützend
Basilikum	Scharf, bitter	Warm	Qi bewegend, beruhigt den Magen
Bärlauch	Bitter	Warm	Qi-bewegend, absenkend und entgiftend
Dill	Scharf	Warm	Qi bewegend
Koriander	Scharf	Warm	Kühlt Hitze, löst Stauungen und bewegt Qi
Kresse	Scharf	Kühl	Kühlt, belebt die Säfte und verteilt
Kurkuma	Bitter, scharf	Warm	Bewegt Qi und senkt ab
Liebstockel	Bitter, scharf	Warm	Löst blockiertes Qi und senkt ab
Muskatnuss	Scharf, bitter	Warm	Wärmt und fördert die Verdauung, senkt ab
Oregano	Bitter, scharf	Neutral	Löst gestautetes Qi, fördert Verdauung und Stoffwechsel
Petersilie	Bitter, scharf	Warm	Bewegt Qi und senkt ab
Rosmarin	Bitter, scharf	Warm	Fördert Verdauung, stärkt Funktionskreise Lunge, Milz und Niere
Thymian	Bitter, scharf	Warm	Wandelt Schleim um, stärkt Funktionskreise Lunge und Milz
Sternanis	Scharf, süß	Warm	Stärkt Yang, reguliert Qi



5. Grund-Rezepte für das Element *Feuer*



Zutaten:

- Rote Beete
- Rettich
- Öl
- Agavensirup
- Kümmel

 *gelingt leicht*

ca. 45 min.

Zubereitungszeit

Rote Beete Salat

| Mittagessen (oder Abendessen)

Zubereitung:

Die Rote Beete und den Rettich schälen und grob raspeln.

Essig zum Beispiel Reisessig, Salz und etwas Öl hinzugeben.

Alles gut verrühren. Ggf. mit Kreuzkümmel würzen. Ein Prise Agavensirup hinzugeben.

Im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Variationen:

Die Rote Beete vorher kochen und mit Kümmel würzen. Statt dem Rettich Äpfel nehmen. Schafskäse auf dem Salat verteilen.

 **Tipp:** Bei gestautem Qi gern bewegende Kräuter auf den Belag geben oder zur Stärkung von Yin säfte-spendende Sprossen oder Gewürze hinzugeben. In Winter die Rote Beete lauwarm essen. Eingelegte Rote Beete ist aus Sicht der 5-Elemente-Ernährung yinisiert und stützt auch im Winter das Yin. Zum Temperatur-Ausgleich sollte man im Winter etwas Warmes dazu essen beziehungsweise wird die eingelegte Rote Beete nur als Beilage gegessen.

Schlafstörungen

Die Kraft und die Ruhe des Geistes liegen im Bereich des Feuer-Elementes und sind grundlegend für einen guten Schlaf. Ein ruhiger und erholsamer Schlaf stärkt die Energien aller Elemente. Vorausgesetzt man hat gute Schlafgewohnheiten (siehe Tipp), dann sollte das Einschlafen binnen 30 Minuten möglich sein.

> **Hinweis: Gute Schlafgewohnheiten**

- Gehen Sie täglich etwa zur selben Uhrzeit ins Bett, auch am Wochenende
- trinken Sie wenig oder keinen Alkohol, trinken Sie keinen Kaffee, grünen oder schwarzen Tee nach 14.00 Uhr
- dunkeln Sie das Schlafzimmer voll ab, nutzen Sie gegebenenfalls eine Schlafbrille
- entfernen Sie soweit wie möglich alle elektronischen Geräte aus dem Schlafzimmer, ein Mobiltelefon sollte abgeschaltet sein oder nicht näher als 1,5 m entfernt liegen
- keine Steckdosen in weniger als 1 m Umkreis Ihres Kopfes
- eine Stunde vor dem Zubettgehen keinen Fernseher oder Computer-Bildschirm mehr ansehen, denn das blaue Hintergrundlicht hält uns nach dem Abschalten noch länger wach
- wenn Sie nachts wach werden, machen Sie möglichst kein Licht an.

Einer Einschlafstörung, also später als innerhalb von 30 Minuten, liegt dabei häufig eine Fülle im Yang des Elementes Feuer zugrunde, dass den Geist nicht zur Ruhe kommen lässt. Dies trifft auch auf einen unruhigen Schlaf zu. Andererseits kann, vor allem bei älteren Menschen, der unruhige Schlaf und auch eine Verkürzung der Schlafdauer auf wenige Stunden, mit einer im Alterungsprozeß auftretenden Verminderung von Yin im Element Herz und dem Element Wasser in Verbindung stehen.

Aus Sicht der TCM soll das Yang sich in der Nacht im Yin versenken (es wird schwarz, die Farbe für Yin). Für das relativ in beiden oben genannten Fällen überwiegende sogenannte freie Yang steht nicht ausreichend Yin zur Bindung zur Verfügung und ein Teil Yang bleibt übrig (etwas helles Yang in der Nacht). Man stützt dann das Yin und senkt das freie Yang ab. Es ähnelt dem Spiel „Die Reise nach Jerusalem“, bei dem immer ein Stuhl weniger als Teilnehmer aufgestellt werden. Man tanzt nach Musik um die Stühle herum, und sobald die Musik endet, setzt man sich. Der unglückliche Letzte findet keinen Platz und muss stehen bleiben.



Grübeln, das den Schlaf stört, ist ein Zeichen für den Einfluss des Elementes Erde. Ist der Schlaf besonders in der Zeit zwischen 23.00 und 3.00 Uhr gestört, dann ist dies ein Hinweis auf eine Störung im Bereich des Elementes Holz. Beides wird hier nicht behandelt, jedoch in den Ratgebern zu den entsprechenden Elementen.

Beschwerdebild: *Schlafstörungen*

Therapeutischer Ansatz oder Symptomatik	Einflussreiche Nahrungsmittel
Stützen von Yin im Holz-, Feuer- und Wasser-Element	• Weizen, Jujubenfrüchte, Walnuss, Sesam, Kolbenhirse, Hafer, Mungbohnen, Birne, Maulbeerfrucht, Kirsche, Frischkäse, grüner Tee, Milch
Absenken von Yang, bewegen von Qi und Stützen von Yin im Funktionskreis Leber/ Gallenblase und Funktionskreis Herz	• Weizen, Weizenkeime, schwarze Sojabohnen, Bohnen, Bohnensprossen, Buchweizen, Löwenzahn, Bambussprossen, Rettich, Spinat, Tomate, Gurke, Banane, Melone, Kiwi, Birne, Apfel, Zitrone, Orange, Ananas, grüner Tee
Stützen des Yin im Funktionskreis Niere (Element Wasser)	• Sojabohnen, Sesam, Pflaume, Schweineniere, Walnüsse, Meeresfrüchte, Austern

Tipp: Schlafstörungen

Zur Beruhigung und Verbesserung des Schlafes ist eine selbst hergestellte Weizenmilch zu empfehlen.

➤ Zubereitung der Weizenmilch:

1 Tasse Weizen- oder Dinkelkörner mit 12 Tassen Wasser 6 Stunden köcheln. Anschließend sieht man die Flüssigkeit zum Beispiel durch ein Küchentuch ab. Am besten trinkt man die Weizenmilch anfänglich 3* täglich und 30 Minuten vor dem Essen, solange der Magen noch leer ist.





Die Autorin

Dr. med. Dunja Petersen

Ich bin Ärztin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis für Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Kiel. Neben meiner schulmedizinischen Ausbildung habe ich Weiterbildungen und Diplome in Akupunktur, chinesischer Arzneimitteltherapie (chinesische Kräuterheilkunde) und als Qigong-Lehrerin.

Seit über 30 Jahren interessiere ich mich für Chinesische Medizin. In meinen fundierten Ausbildungen in westlicher und östlicher Medizin und durch die vielen Patientinnen und Patienten ist in mir der Wunsch gereift, dieses Wissen in meinem Blog, in Online- und Präsenz-Kursen und Büchern oder Ebooks weiterzugeben. Seit vielen Jahren berate und behandle ich Menschen mit individuellen gesundheitlichen Beschwerden und Krankheiten oder Paare mit unerfülltem Kinderwunsch.

„**Was kann ich selbst tun?**“, ist eine Frage, die mir häufig gestellt wird.

Der Wunsch sich selbst zu helfen, und zu lernen wie Mann/Frau selbst zur Gesundung oder zur Wunscherfüllung beitragen kann, ist unter meinen Patientinnen und Patienten sehr groß.

Da es viele Möglichkeiten gibt, sich selbst oder anderen mit Akupressur oder Ernährung zu helfen, habe ich diese individualisierten Ratschläge und Tipps zu den verschiedenen 5 Elementen und zu bestimmten Themen in Beiträgen und Büchern zusammengestellt.

Auch schreibe ich in meinem Praxis-Blog für Chinesische Medizin und in meinem Blog für Kinderwunsch regelmäßig Beiträge zur Selbstbehandlung mit TCM.

www.natuerlich-zum-wunschkind.de

www.chinesische-medizin-kiel.de

PRAXIS für Chinesische Medizin

Wrangelstr. 61 • 24105 Kiel



Impressum

Meine Elemente

Dr. med. Dunja Petersen

Holtenauer Str. 152, 24105 Kiel

www.meine-Elemente.de

Email: info@meine-Elemente.de

Alle Textrechte liegen bei Dr. Dunja Petersen.

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung, auch auszugsweise, ohne Zustimmung der Autorin ist unzulässig und strafbar.

Haftungsausschluss

Alle in diesem Buch enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert und aufbereitet. Dennoch sind Sie in der Verantwortung zu entscheiden, inwieweit Sie die Ausführungen umsetzen möchten. Weder die Autorin noch die Praxis der Autorin oder eine andere Instanz können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die in Zusammenhang mit den hier oder auf der Homepage www.Meine-Elemente.de gegebenen Hinweisen entstehen, eine Haftung übernehmen.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen ersetzen keine Diagnostik, Beratung oder Behandlung durch eine Ärztin/einen Arzt oder fachkundige Therapeutin/en.

Bildnachweis

Umschlag/Cover: Die 5 Elemente © cpm/Fotolia

S. 5 und 7 Die 5 Elemente © cpm/Fotolia

S. 7 Grafik Leitbahn-Grafik © ellepigrafica /Fotolia

S. 39 Foto heisser Reis © Ivik /Fotolia

Die Rechte an allen anderen Bildern oder Grafiken in diesem Buch liegen bei Dr. med. Dunja Petersen.

LESEPROBE



Aus der 5-Elemente-Reihe gibt es weitere Bücher zum Element Feuer:

Akupressur - Punkte und Konzepte für das Element Feuer

mehr Wissen über die speziellen Punkte • sicheres Auffinden durch Bilder und Beschreibung



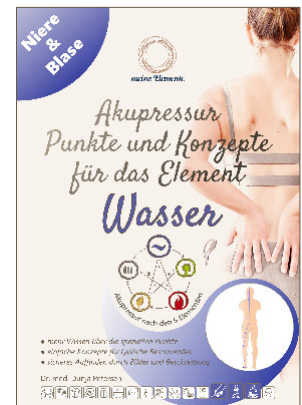
Akupressur-Konzepte für typische Beschwerden

- Symptome an Herz und Brustkorb
- Schreckhaftigkeit oder Vergesslichkeit
- Suchtverhalten oder Unruhe
- Depression oder Traurigkeit
- Schlafstörungen
- Schweiß oder Hitze an Brust und Kopf
- Einnässen, häufiges Wasserlassen

→ Eine Leseprobe finden Sie auf www.meine-Elemente.de.

Bücher zu **Akupressur** und **5-Elemente-Ernährung** zu den weiteren Elementen Holz, Erde, Metall und Wasser.

Akupressur

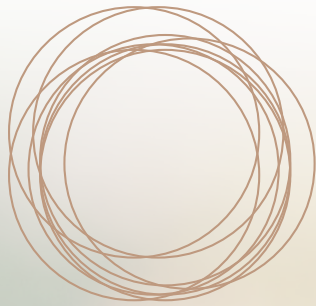


5-Elemente Ernährung



LESEPROBE





meine Elemente

LESEPROBE

Natürliche Wege zur Gesundheit

www.meine-elemente.de