



meine Elemente

Ernährungstipps und Rezepte für das Element **Holz** **Leber und Gallenblase**



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 Holz und die zugehörigen sogenannten Funktionskreise der Leber und der Gallenblase geeignet.

LESEPROBE

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit diesem Buch.

Ihre Dr. med. Dunja Petersen



Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	4
Das Element Holz	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 Holz	28
Allgemeine Ernährungstipps für das Holz	29
Nahrungsmittel mit Bezug zum Element Holz	31
Gewürze mit Bezug zum Element Holz	32
5. Grund-Rezepte für das Element Holz	34
Frühstück	34
Zu jeder Tageszeit	36
Mittagsessen (oder Abendessen)	40
6. Ernährung bei typischen Beschwerden	44
Klimakterische Symptome	46
Kopfschmerzen	48
Muskel-Verspannungen	49
Schlafstörungen	51
Trockene Augen und Sehstörungen	52
Verdauungsbeschwerden	53
Völlegefühle oder Appetitlosigkeit	54
Zyklusstörungen	55
Anhang	56
Die Autorin	61



Das Element Holz

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 Holz heißen Leber und Gallenblase. Entsprechend der Verteilung von Qi als Yin und Yang im Körper werden diese Funktionskreise dem Yin (Leber) und Yang (Gallenblase) 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. (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 Holz 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 Muskeln (Yin des Holzes). Dort wird es als Muskelverspannung im Schulter-Nacken-Bereich (Qi-Stau im Yin) fühlbar. Eine andere Möglichkeit ist, dass das Qi im Körper mit der Energie-Leitbahn Gallenblase verstärkt nach oben fließt und sich am Kopf staut, wo es zu Kopfschmerzen (Qi-Stau im Yang) führt.

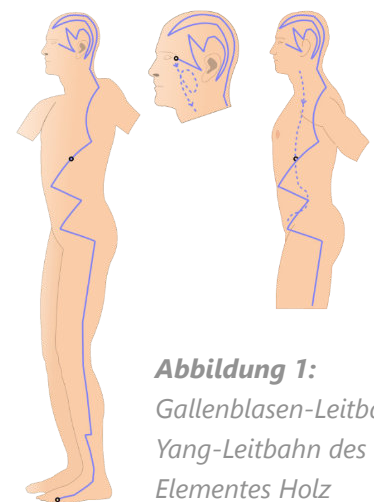


Abbildung 1:
Gallenblasen-Leitbahn:
Yang-Leitbahn des
Elementes Holz

Betrachtet man die Regulation zwischen den fünf Elementen genauer, kann man erkennen, dass jedes Element mit jedem der anderen vier Elemente verbunden ist. Entstehen in einem Element durch innere, äußere oder neutrale Einflüsse Veränderungen im Energiefluss, so hat dies häufig auch Auswirkungen auf die übrigen Elemente.



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:

Die Tomate

Temperaturverhalten: kühl

Geschmacksrichtung: süß und sauer

Wirkrichtung: harmonisiert und zieht zusammen

Elemente-Bezug: Erde und Holz

Wirkung: Säfte erzeugend und das Yin des Funktionskreises Leber (Yin im Holz) stützend, pathologische Hitze kühlend (Yang oder Yin), Ungleichgewichte im Element Holz ausgleichend, den Funktionskreis Magen kräftigend.

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



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

Zur Stärkung von Yin und Blut im Holz-Element sind folgende Kräuter zu empfehlen:

Kräuter zum Aufbau von Yin und Blut	Geschmack	Temperatur-Verhalten	Wirkung auf das Holzelement
Koriander	Scharf	Warm	Kühlt Hitze, löst Stauungen und bewegt die Energien
Kresse	Scharf	Kühl	Kühlt, belebt die Energien des Holzes
Kerbel	Bitter, süß	Kühl	Kühlt Hitze
Liebstockel	Bitter, scharf	Warm	Löst blockierte Holzenergie, stärkt das Holz
Petersilie	Bitter, scharf, salzig	Kühl	Stärkt das Holz, stärkt das Blut, löst gestaute Energie
Zimt	Scharf	Warm, heiß	Wärmt die Verdauung, bewegt Qi und Blut
Zitrone	Sauer	Kalt	Kühlt Hitze, hält Säfte

Tipp: Eisenmangel und Libido

Petersilie ist auch aus der westlichen Naturheilkunde bekannt dafür, dass sie die Eisenaufnahme im Körper fördert und die Libido stärkt.

Aus der Sicht der 5-Elemente-Ernährung ist Petersilie scharf, salzig und bitter und wirkt auf den Funktionskreis des Magens (Element Erde) und den Funktionskreis der Blase (Element Wasser).

Durch die erhöhte Eisenaufnahme wirkt sie jedoch auch auf den Funktionskreis der Leber (Element Holz) und stärkt das Blut, das Yin und unterstützt hormonelle Prozesse.



Im Anhang des Buches finden Sie Tabellen über die speziellen Wirkungen verschiedener Gewürze aus Sicht der 5 Elemente-Ernährung.

5. Grund-Rezepte für das Element *Holz*



Zutaten:

- Brot aus Dinkel, Gerste, Roggen
- je nach Aufstrich

 *gelingt leicht*

ca. 10-30 min.

Zubereitungszeit

Brotmahlzeit mit selbst zubereitetem Aufstrich | Mittagessen (oder Abendessen)

Aufstriche:

1. etwas Frischkäse mit Apfel-Birnenkompott (Rezept auf Seite 39)
2. Aufstrich aus roten Linsen mit getrockneten Tomaten

Zubereitung:

Hierfür die Linsen ca. 15 Minuten in Gemüsebrühe mit einem Lorbeerblatt garen, ca. 250 g gekochte Linsen, ca. 5 getrocknete Tomaten zufügen, nach Geschmack bewegendende Kräuter wie Basilikum, Thymian, Oregano oder Rosmarin sowie Pfeffer und Salz hinzufügen. Alles zusammen pürieren.

Nach Geschmack Sesamsaat auf das mit dem Aufstrich geschmierte Brot streuen.

 **Tipp:** Bei gestautem Qi gern bewegendende Kräuter auf den Belag geben oder zur Stärkung von Yin säftespendende Sprossen oder Gewürze hinzugeben.

LESEPROBE

Verspannungen oder Schwäche der Muskulatur

Aus Sicht der Chinesischen Medizin werden die Muskeln vom Element Holz beherrscht und ernährt. Die Funktion der Muskulatur ist von einer gleichmäßigen Versorgung mit Qi und Blut abhängig. Bei Ungleichgewichten im Element Holz kann es in der Muskulatur zu Unterversorgung oder zu Überladung mit Qi und zu einem Qi-Stau kommen. Dies kann zu Verspannungen oder Schwächen in der Muskulatur führen. Eine Überladung oder Qi-Stau zeigt sich meistens in genereller körperlicher Anspannung und in Schulter-Nacken-Verspannungen. Eine zu schwache Qi-Versorgung zeigt sich häufig im unteren Rücken oder in geschwächter Muskulatur. Die Ursache dafür liegt aus Sicht der TCM darin, dass das Element Wasser im 5 Elemente-Zyklus das Element Holz nährt (Merke: ohne Wasser kein Wachstum des Baumes/Holz). Dann führt eine sogenannte Yang-Fülle im Element Holz zum Beispiel bei emotionaler Anspannung oder Stress zu einer Schwächung im Element Wasser, und damit zu einer Schwäche und Anfälligkeit im unteren Rücken, wo die Energien des Wasser-Elementes ihren Ursprung haben. Im späteren Verlauf kann auch der Zufluss aus dem Wasser versiegen und das Element Holz vertrocknen – es entsteht Yin-Mangel. Probleme der Muskulatur und des Bewegungsapparates aufgrund von rheumatischen Erkrankungen werden hier nicht berücksichtigt. Deren Ursache ist komplexer. Beschwerden aufgrund von Arthrose, bei Lumbago (Hexenschuss) oder geschwächtem Rücken werden in Ratgebern zum Element Wasser behandelt.

Beschwerdebild: *Muskelverspannungen*

Therapeutischer Ansatz oder Symptomatik	Einflussreiche Nahrungsmittel
Absenken von Yang-Fülle im Element Holz zum Beispiel bei Schulter-Nacken-Verspannungen	• Weizen, Weizenkeime, schwarze Sojabohnen, Bohnen, Bohnensprossen, Buchweizen, Löwenzahn, Bambussprossen, Rettich, Spinat, Tomate, Gurke, Banane, Melone, Kiwi, Birne, Apfel, Zitrone, Orange, Ananas, grüner Tee



Therapeutischer Ansatz oder Symptomatik	Nahrungsmittel mit Einfluss auf die Beschwerden
Qi Stau lösen und Qi bewegen beispielsweise bei erhöhtem Muskeltonus und Verspannungen in der Muskulatur	• Alle Qi-bewegenden Kräuter und Gewürze • Litschi, Essig, chinesischer Lauch, Gertreidezucker, Honig, Zimt, Pfirsich
Zum Stützen von Yin und Blut im Holz zum Beispiel Schwäche der Muskeln und Sehnen	• Sojabohne, Sesam, Pinienkerne, Walnuß, Haselnuss, Bocksdornfrüchte, Sonnenblumenkerne, Karotte, Frühlingszwiebel, Süßkartoffel, Spinat, Löwenzahn, Tomate, Mango, Weintraube, Ei, Entenfleisch Rinderleber (Leber allgemein), Karpfen, Frischkäse
Zum Stützen des Elementes Wasser zum Beispiel bei Lumbago	• Aubergine, Zimt, Eßkastanien, Weintrauben, Kirsche, Sesam, Walnuß, Hirschfleisch, Rinder- oder Schweineniere, schwarze Sojabohnen

LESEPROBE





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 Leitbahn-Grafik © ellepigrafica/Fotolia

S. 37 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 Holz:

Akupressur - Punkte und Konzepte für das Element Holz

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



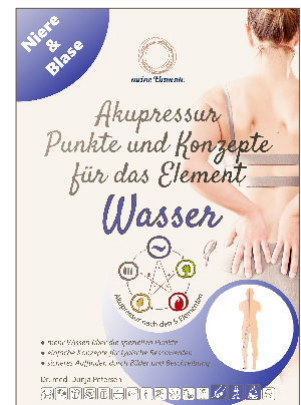
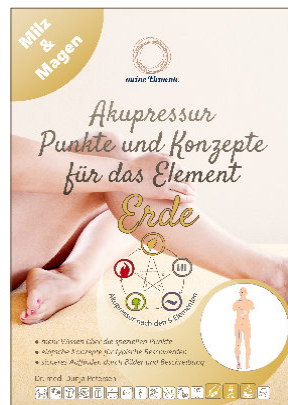
Akupressur-Konzepte für typische Beschwerden

- Kopfschmerzen
- Bauchbeschwerden, Magenprobleme
- Erkältung, Heuschnupfen
- Regelstörungen
- Schlafstörungen
- Störungen an den Augen
- Muskelbeschwerden und Verspannungen
- Innere Anspannung, Unruhe

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

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

Akupressur

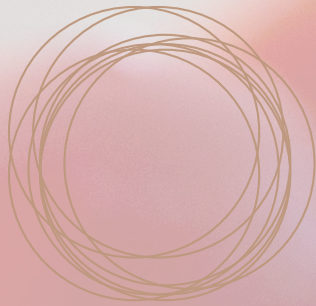


5-Elemente Ernährung



LESEPROBE





meine Elemente

LESEPROBE

Natürliche Wege zur Gesundheit

www.meine-elemente.de