



meine Elemente

Ernährungstipps und Rezepte für das Element Metall Lunge und Dickdarm



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 Metall und die zugehörigen sogenannten Funktionskreise Lunge und Dickdarm geeignet.

LESEPROBE

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit diesem Buch.

Ihre Dr. med. Dunja Petersen



Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	4
Das Element Metall.....	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 Metall	28
Allgemeine Ernährungstipps für das Element Metall	30
Nahrungsmittel mit Bezug zum Element Metall	32
Gewürze und Kräuter mit Bezug zum Element Metall	33
5. Grund-Rezepte für das Element Metall	36
Frühstück.....	36
Zu jeder Tageszeit	38
Mittagsessen (oder Abendessen)	43
6. Ernährung bei typischen Beschwerden	48
Asthmatische Beschwerden	50
Ekzeme oder Akne.....	52
Infektanfälligkeit und allergische Beschwerden	54
Nasennebenhöhlenentzündungen, Bronchitiden	56
Trockenheit der Haut und Schleimhäute	58
Verstopfung	60
Anhang	61
Die Autorin.....	66



Das Element Metall

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 Metall heißen Lunge und Dickdarm. Entsprechend der Verteilung von Qi als Yin und Yang im Körper werden diese Funktionskreise dem Yin (Lunge) und Yang (Dickdarm) 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 Metall führt eine starke Erkältung oder Grippe einerseits zu Symptomen an den Schleimhäuten der Atemwege in Kopf, Hals und Lunge, sie kann aber auch zu Reaktionen an weiteren Schleimhäuten wie beispielsweise im Dickdarm führen, und dort Verstopfung oder Durchfall auslösen. Manche Menschen reagieren bei Infekten der Atemwege gleichzeitig oder anschließend mit Hautbeschwerden, wie Unreinheiten, Ausschlag, rissige und trockene Haut oder Nesselsucht.

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.

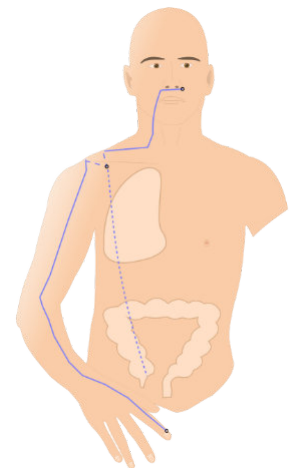


Abbildung 1: Dickdarm-Leitbahn:
Yang-Leitbahn des Elementes Metall



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 Zwiebel

Temperaturverhalten: warm

Geschmacksrichtung: scharf und bitter

Wirkrichtung: bringt nach außen und senkt ab

Elemente-Bezug: Metall (Yin, Yang), Holz (Yin), Feuer (Yin)

Wirkung: Das Yin und Yang des Elementes Metall (Lunge, Dickdarm) stützend, dadurch Grundaufgaben wie Verteilung und Ausleitung stärkend. Aufsteigende oder gestaute Energien (Yang) in Kopf oder Brust absenkend und verteilend, Schleim lösend und ausleitend, die Funktionskreise Leber (Holz) und Herz (Feuer) stützend.

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



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



Gewürze mit Bezug zum Element Metall

Qi-verteilende und bewegende, wärmende und scharfe Kräuter sind für Menschen mit einem Ungleichgewicht im Element Metall vorteilhaft, da sie gestautetes Qi lösen und verteilen, sowie die absenkende Wirkung der Funktionskreise des Elementes Metall unterstützen.

Solche Kräuter sind zum Beispiel:

Gewürze und Kräuter zum Stützen von Yang und Verteilen von Qi	Geschmack	Temperatur-Verhalten	Wirkung auf das Element Metall
Anis	Scharf, süß	Warm	Qi bewegend, Element Erde und Wasser stützend
Basilikum	Scharf, bitter	Warm	Qi bewegend, beruhigt den Magen
Chilischote	Sehr scharf	Heiß*	Vertreibt Kälte, löst Stauungen, fördert Schwitzen
Dill	Scharf	Warm	Qi bewegend
Ingwer, frisch	Scharf	Warm	Fördert Verdauung, bewegt Qi, entgiftet
Kardamom	Scharf	Warm	Fördert Verdauung und wärmt diese
Karpern	Bitter, scharf	Heiß*	Verteilt und senkt ab, fördert Ausleitung
Knoblauch	Scharf	Heiß*	Bewegt Qi, vertreibt Schleim
Koriander	Scharf	Warm	Kühlt Hitze, löst Stauungen und bewegt Qi
Kresse	Scharf, süß, bitter	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



5. Grund-Rezepte für das Element Metall



Zutaten:

- Rettich
- Mangold
- Tofu
- Meerrettich, Zitronensaft
- Oliven
- Paprikapulver
- Öl

 *gelingt leicht*

ca. 30 min.

Zubereitungszeit

Merrettich-Gemüse mit Tofu

| Mittagessen (oder Abendessen)

Zubereitung:

Butter oder Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. 1-2 geschälte, gestiftete Rettiche und den Mangold darin andünsten. Einen Schuss Weißwein hinzugeben und ca. 2 El Zitronensaft und etwas Paprikapulver nach Geschmack.

Tofu (geschmacklich lecker sind zum Beispiel Gemüsetofu oder geräucherter Mandel-Tofu) und ca. 2 El frisch geriebenen Meerrettich hinzufügen.

Alles miteinander vermengen und ca. 8 Minuten durchgaren.

Variation:

Nach Geschmack etwas saure Sahne oder Creme fraiche hinzugeben.

 **Tipp:** Dazu passt eine Getreidebeilage aus Reis, Weizen, Gerste oder Nudeln.

Alternativ mit etwas Brühe aufgießen und als Suppe genießen.

Zum Bewegen und Verteilen von Qi gehackte Petersilie und Lauchzwiebeln hinzufügen.

LESEPROBE



Ekzeme oder Akne

Die Haut gehört zu den Einflussbereichen des Elementes Metall.

Häufig zeigt die Haut Symptome, deren Ursachen tiefer im Körper liegen. Wie beim Asthma bereits beschrieben, steigen sogenannte trübe Säfte (Feuchtigkeit und Schleim) einer ungenügenden Verdauungsfunktion oder einer überlasteten Verdauung in die Organe des Elementes Metall, die Lunge oder die Haut auf. An der Haut entstehen dann Ekzeme, Schwellungen, Beulen, unreine Haut oder Akne.

Kommt ein weiterer Faktor wie Hitze beispielsweise durch ungünstige und hitzeerzeugende Ernährung oder durch gestautes Qi hinzu, sind die Hautpartien gerötet und entzündet und sollten gekühlt werden, gestautes Qi sollte bewegt werden.

Bei Juckreiz besteht gleichzeitig eine Trockenheit der Haut, die befeuchtet werden sollte. Der Juckreiz und die Trockenheit können aufgrund von allgemeinem Yin- oder Säftemangel bei Erschöpfung oder im Alter auftreten, oder Ursache eintretender Energien aus dem Element Holz sein, die zu einer Hitze mit Entwicklung von sogenanntem inneren Wind führen, und in dessen Folge eine Austrocknung der natürlichen Befeuchtung eintritt. Sollten Zeichen für das Eindringen von Holz-Energien bestehen, wie beispielsweise bei stressabhängiger Verschlechterungen der Beschwerden oder bei hormonabhängigen Schwankungen, dann sollte zusätzlich das Gleichgewicht im Element Holz verbessert werden. Bei Bedarf gibt aus der 5 Elemente-Reihe ein Buch zu Akupressur und Ernährung für das Element Holz.

Beschwerdebild: *Ekzeme oder Akne*

Therapeutischer Ansatz oder Symptomatik	Einflussreiche Nahrungsmittel
Feuchtigkeit und Schleim lösen und ausleiten	• Champion, Aprikose, Pinienkerne, Erdnuss, Rettich, Bambussprossen, Aubergine, Birne, Pampelmuse, Zitrone, Mango, Hiobstränensamen, Rundkornreis, Sojabohne, grüner Tee



Hitze kühlen	• Nahrungsmittel mit kühlem Temperaturverhalten • Tomate, Süßkartoffel, Karotte, Spinat, Aubergine, Erdnuss, Sesam, Mandel, Walnuss, Orangen, Pflaumen, Äpfel, nicht ganz reife Bananen, Feige, Schaf- oder Ziegenmilch, Joghurt, Sojaöl, Kefir, Erdnussöl, Sesamöl
Gegebenenfalls Qi im Element Erde stützen	• süße Getreidearten (als Vollkornprodukte) wie Weizen, Gerste, Hafer, Klebreis, Rundkornreis, Langkornreis, Kolbenhirse, Mais • Bohnen, Linsen, Soja • Erdnuss, Mandel, Haselnuss • Karotte, Weißkohl, Kartoffel, Süßkartoffel, Champion, Koriander, Apfel, Kokosnuss, Kirsche, Feige • Huhn, Ente, Gans, Ziege, Schaf, Rind • Getreidezucker, brauner Zucker, Honig, Pfeffer, Gewürznelken, Sternanis, Muskatnuss, Zimt
Säfte stützen (natürliche Befeuchtung)	• Nahrungsmittel yinisieren • Sojabohne, Sesam, Pinienkerne, Walnuss, Haselnuss, Fenchel, Koriander, Bocksdornfrüchte, Chinakohl, Karotte, Frühlingszwiebel, Süßkartoffel, Spinat, Löwenzahn, Tomate, Mango, Weintraube, Ei, Entenfleisch, Frischkäse, Orange, Feige
Qi bewegen	• Qi-bewegende Kräuter und Gewürze • Litschi, Essig, chinesischer Lauch mit Milch oder als Saft, Getreidezucker, Honig, Zimt, Pfirsich, Zitrone, frischer Ingwer mit braunem Zucker ggf. mit schwarzem Pfeffer oder Datteln





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. 40 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 Metall:

Akupressur - Punkte und Konzepte für das Element Metall

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



Akupressur-Konzepte für typische Beschwerden

- Erkältung der oberen Atemwege, Nebenhöhlenentzündung
- Bronchitis, Enge-Gefühl im Brustraum, Asthma
- Emotionale Belastung durch Trauer, Trennung
- Neigung zu Allergien
- Symptome einer Pollenallergie
- Müdigkeit, Kurzatmigkeit, schwache Stimme
- Trockene Haut, Störung der Schweißregulation, Akne, Furunkel

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

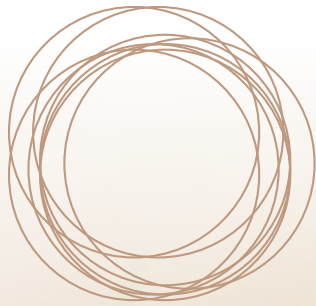
Bücher zu **Akupressur** und **5-Elemente-Ernährung** zu den weiteren Elementen Holz, Feuer, Erde und Wasser.

Akupressur



5-Elemente Ernährung





meine Elemente

LESEPROBE

Natürliche Wege zur Gesundheit

www.meine-elemente.de