

meine Elemente

Ernährungstipps und Rezepte für das Element **Wasser** Niere und Blase



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 dominierenden Elementes. Die in diesem Buch zusammengestellten Anwendungstipps, Nahrungsmittel und Rezepte wurden von mir sorgfältig ausgewählt. Das Buch ist sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene zur Einführung in die 5-Elemente-Ernährung mit speziellem Bezug zum Element Wasser und die zugehörigen Funktionskreise Niere und Blase geeignet.

LESEPROBE

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit diesem Buch.

Ihre Dr. med. Dunja Petersen



Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	4
Das Element Wasser.....	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 Wasser	28
Allgemeine Ernährungstipps für das Element Wasser.....	30
Nahrungsmittel mit Bezug zum Element Wasser.....	32
Gewürze und Kräuter mit Bezug zum Element Wasser	33
5. Grund-Rezepte für das Element Wasser	35
Frühstück.....	35
Zu jeder Tageszeit	37
Mittagsessen (oder Abendessen).....	43
6. Ernährung bei typischen Beschwerden	48
Asthmatische Beschwerden, geringes Lungenvolumen	50
Arthrose und schmerzhaft Gelenke.....	52
Blasenentzündungen, Reizblase und Inkontinenz	54
Impotenz und Störungen in der Fruchtbarkeit	56
Körperliche Schwäche, Frieren oder Schwitzen	58
Rückenbeschwerden und -schwäche.....	60
Schlafstörungen, Alpträume oder Ängste.....	62
Trockenheit der Haut und Schleimhäute, Verstopfung.....	64
Anhang	66
Die Autorin	71

LESEPROBE



Das Element Wasser

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 Wasser heißen Niere und Blase. Entsprechend der Verteilung von Qi als Yin und Yang im Körper werden diese Funktionskreise dem Yin (Niere) und Yang (Blase) 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 Wasser führt eine Blasenentzündung einerseits zu Symptomen an der Schleimhaut der Blase, wie Brennen und Harndrang, sie kann aber auch Reaktionen an weiteren Schleimhäuten wie beispielsweise im Dickdarm führen, und dort Verstopfung oder Durchfall auslösen. Manche Menschen reagieren bei Infekten in der Blase oder Niere gleichzeitig oder anschließend mit Inkontinenz oder Rückenschmerzen.

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.

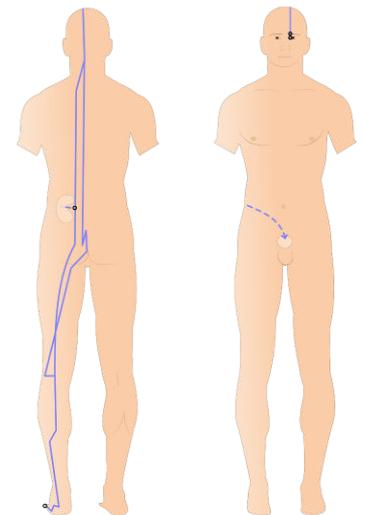
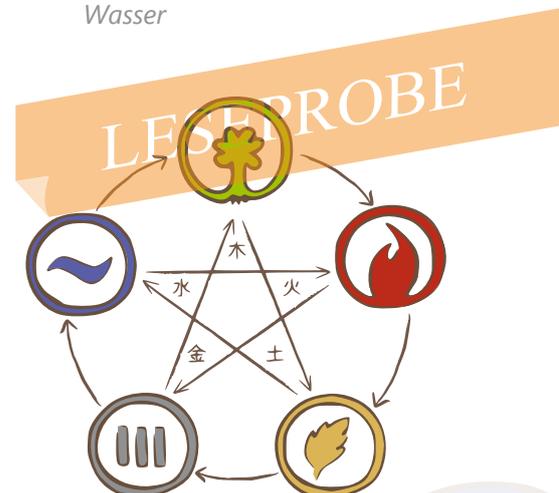


Abbildung 1: Blasen-Leitbahn:
Yang-Leitbahn des Elementes
Wasser



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:

Fenchel (Kraut, Knolle und Samen)



Temperaturverhalten: warm

Geschmacksrichtung: süß, scharf

Wirkrichtung: senkt ab

Elemente-Bezug: Holz (Yin), Erde (Yin und Yang), Wasser (Yin und Yang)

Wirkung: Reguliert das Qi, stillt Schmerz, harmonisiert die Verdauung, wärmt vor allem im Bereich des Elementes Wasser zum Beispiel kälte-bedingte Erkrankungen, Blockaden oder Schmerzen.

Zubereitungsarten: roh, gekocht, gedämpft, gebraten, aus dem Ofen, eingelegt, als Gewürz

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 Wasser

Anhebende, qi-verteilende und wärmende Kräuter sind für Menschen mit einem Ungleichgewicht im Element Wasser vorteilhaft, da sie geschwächtes Qi anheben und den Aufbau und die Verteilung von Qi unterstützen.

Solche Kräuter oder Gewürze sind zum Beispiel:

Gewürze und Kräuter zum Stützen von Yang und Regulieren von Qi	Geschmack	Temperatur-Verhalten	Wirkung auf das Element Wasser
Anis	Scharf, süß	Warm	Qi bewegend, Element Erde und Wasser stützend
Dill	Scharf	Warm	Qi bewegend
Fenchelsamen	Scharf, süß	Warm	Fördert Verdauung und wärmt diese
Ingwer, frisch	Scharf	Warm	Fördert Verdauung, bewegt Qi, entgiftet
Kardamom	Scharf	Warm	Fördert Verdauung und wärmt diese
Knoblauch	Scharf	Heiß	Bewegt Qi, vertreibt Schleim
Koriander	Scharf	Warm	Kühlt Hitze, löst Stauungen und bewegt Qi
Majoran	Bitter, scharf	Neutral	Fördert Verdauung
Meerrettich	Scharf	Warm	Stärkt Yang, vertreibt Kälte
Nelke	Scharf	Warm	Wärmt die Verdauung und das Lebensfeuer (Nieren-Yang)
Oregano	Bitter, scharf	Neutral	Löst gestautes 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
Schnittlauch	Scharf	Warm	Fördert Verdauung, bewegt Qi
Sternanis	Scharf, süß	Warm	Stärkt Yang, reguliert Qi



5. Grund-Rezepte für das Element Wasser



Zutaten:

- Wasser
- Reis

 *gelingt leicht*

ca. 2-4 Stunden

Zubereitungszeit

Reissuppe

| Zu jeder Tageszeit

Zubereitung:

Wasser und Reis in einem Verhältnis 6:1 kochen. Nach kurzem Aufkochen auf kleinster Flamme 2-4 Stunden köcheln lassen.

Varianten:

- **Süsse Reissuppe:** Reis, Butter, Ahornsirup, frische Sahne, Vanille, Zimt, Salz, Pfeffer, abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
 - Zubereitung: von der vorbereiteten Reissuppe die gewünschte Menge in einen separaten Topf geben und mit Wasser kurz aufkochen. Anschließend oben genannte Zutaten hinzugeben.
 - Wirkung: nährt Qi und Blut, befeuchtet die Lunge und stützt den Magen bei Schwäche (Yin-Leere).
- **Salzige Reissuppe:** Reis, eine Möhre, Butter, Salz, Pfeffer, Paprika, frische Kräuter
 - Zubereitung: von der vorbereiteten Reissuppe die gewünschte Menge in einen separaten Topf geben und mit Wasser kurz aufkochen. In entsprechender Menge eine Möhre raspeln und weich kochen. Zum Schluss Butter, Salz und Gewürze hinzufügen und die Kräuter darüber streuen.
 - Wirkung: Möhren sind süß und neutral und stärken das Element Erde, Erbsen, Sellerie und Ingwer stützen das Element Wasser, frische Kräuter passend zum Element Wasser wählen. Mit Fischeinlage in der Suppe genießen.

 **Tipp:** Je länger die Suppe kocht, desto mehr stärkt die Suppe das Qi und das Blut.

LESEPROBE



Blasenentzündungen, Reizblase und Inkontinenz

Eine Infektanfälligkeit in den Wasserwegen geht auf eine nicht ausreichende Bildung von sogenanntem Abwehr-Qi und gegebenenfalls dessen Verteilung zurück. Dieses Qi wird aus Sicht der Chinesischen Medizin aus Energien der Verdauung (Element Erde) und Energien des Elementes Metall (Luft und Licht) gebildet und vom Funktionskreis Lunge des Elementes Metall an die inneren (zum Beispiel Blase oder Darm) und äußeren (zum Beispiel Atemwege und Haut) Körperoberflächen verteilt. Entsteht aus einer ungenügenden Verdauungsfunktion, die zum Beispiel durch das Element Wasser nicht ausreichend unterstützt wird, weniger Energie Qi, dann entstehen gleichzeitig sogenannte trübe Säfte. Diese können als sogenannte Feuchtigkeit oder Schleim im Körper absinken und im Bereich der Funktionskreise Niere oder Blase Funktionen stören. Durch die geringere Abwehrkraft und ein ungewolltes Mitführen trüber Säfte kann die körpereigene Abwehr in ihrer Funktion gestört und geschwächt werden. Dann treten beispielsweise die äußeren Faktoren Kälte (kalte Füße oder kalter Untergrund) oder Feuchtigkeit (nass werden) leichter in die Blase ein und der Körper reagiert mit Hitze, Schmerz und Ausleitung durch vermehrtes Wasserlassen. Dies ist unabhängig davon, ob Erreger als vermeintliche Ursache nachgewiesen werden können oder nicht.

Grundsätzlich muss die Bildung von Qi und klaren Körpersäften gestärkt werden. Gegebenenfalls vorhandene trübe Säfte müssen aufgelöst und ausgeschieden werden. Mitunter führt neben einem Qi-Mangel auch eine Trockenheit (Säfte-Mangel) zu geringerer Abwehrfunktion, da die Abwehr-Energie dann nicht bis an die Oberfläche transportiert werden kann. Je nachdem wie ausgeprägt die Trockenheit ist, müssen Schleimhäute befeuchtet werden, oder auch das Yin gestärkt werden. Ein Eindringen von Energien aus dem Element Holz beispielsweise bei erhöhtem Stress kann ebenfalls zum Eintreten oder zu einer Verschlechterung dieser Beschwerden führen. Es entsteht eine sogenannte Hitze, die die Wasserwege trocknet und reizt.

Eine Inkontinenz kann bei oder nach einer Blasenentzündung auftreten und ist häufig eine Schwäche von Yang und Qi im Element Wasser. Wenn die Inkontinenz allein auftritt zeigt Sie eine Qi-Schwäche im Element Erde und Wasser an.



Beschwerdebild: Blasenentzündung, Reizblase und Inkontinenz

Therapeutischer Ansatz oder Symptomatik	Einflussreiche Nahrungsmittel
Qi im Element Erde unterstützen und trübe Säfte vermindern	<ul style="list-style-type: none"> • 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
Kälte ausleiten	<ul style="list-style-type: none"> • Frühlingszwiebel, Paprika, Knoblauch, Chili, Ingwer, Koriander, Rettich, Karotte, Chinakohl, Löwenzahn, grüner Tee
Feuchtigkeit ausleiten	<ul style="list-style-type: none"> • Mais, Maistee, Azukibohnen, Sojamilch, Rinderbrühe, Yamsknolle, Buchweizen, Mungbohnen, Rettich, Flaschenkürbis
Hitze in der Blase kühlen	<ul style="list-style-type: none"> • Nahrungsmittel mit kühlem Temperaturverhalten • Weizen, Gerste, Mungbohne, Hirse, Sojaquark, Chinakohl, Selleriesaft, Amanranth, Löwenzahn, Bambussprossen. Salat, Gurke, Essiggurke, Rotalge, Kokosmilch, Weintraube, Sternfrucht, Honigmelone, Kiwi, Ente, grüner Tee, Kolbenhirse, Walnusskerne
Yang und Qi im Element Wasser stärken	<ul style="list-style-type: none"> • chinesischer Lauch, Fenchelknolle, Weißkohl, Weintraube, Hühnerfleisch, Wachtel, Schaf- und Ziegenmilch, Gewürznelken, Sternanis, Zimt

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

Holtenuer 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, 7 Die 5 Elemente © cpm/Fotolia

S. 7 Grafik 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 Wasser:

Akupressur - Punkte und Konzepte für das Element Wasser

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



Akupressur-Konzepte für typische Beschwerden

- Blasenentzündung, Reizblase, Einnässen, Inkontinenz
- Rückenschmerz und -schwäche, Lumbago
- Schwäche in den Beinen und Knien, Ischias-Beschwerden
- Chronische Bronchitis oder Asthma
- Mangelnde Fruchtbarkeit, Impotenz, Regelstörungen
- Hörstörungen, Schwerhörigkeit, Tinnitus, Schwindel
- Schlafstörungen, nächtliches Schwitzen, Hitze neben Kälte
- Neurologische Beschwerden, Tremor, Lähmungen

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

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

Akupressur



5-Elemente Ernährung





meine Elemente

LESEPROBE

Natürliche Wege zur Gesundheit

www.meine-elemente.de