



Entschlacken mit den 5 Elementen

Entschlacken, entgiften, reinigen – wer seiner Ernährungsrichtung einen attraktiven Anstrich geben will, wird sie mit Attributen dieser Art versehen. Bei aller Skepsis hinsichtlich der vielen Trends, die selbst vor unserer Ernährung nicht haltmachen, bleibt doch zu beachten, dass diese Mode von einer ernstzunehmenden Sorge getragen ist. Angesichts einer zunehmenden Belastung von Erde, Wasser, Luft und Meer in einer von oft skrupellosen wirtschaftlichen Interessen vergifteten Umwelt, fängt der Mensch an zu begreifen, dass er sich in diesem Prozess nicht schadfrei halten kann. Wir beginnen, uns als Teil des Ganzen zu sehen und realisieren, dass unsere eigenen Selbstreinigungskräfte ebenso überfordert sind wie die unserer Umwelt.

Mit ihrem System von Yin und Yang haben die Menschen im alten China ihre Ernährung schon immer unter dem Aspekt von Aufbau und Ausscheidung betrachtet. Wenn der Mensch gesund bleiben will, sollte er darauf achten, dass diese beiden Aspekte in einem vernünftigen Gleichgewicht stehen.

Die 5-Elemente-Basis-Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt dazu einige einfache Hinweise:

Die Basis der Ernährung sollte bestehen aus gekochtem Getreide, Gemüse und überwiegend veganen Eiweißquellen mit Beilagen wie Salat, Pickles, Algen, Süßspeisen von guter Qualität und Genussmittel in Maßen.¹ Ein Gericht auf der Basis von gekochtem Reis und einem Linseneintopf mit lange geschmortem Wurzelgemüse wäre z.B. perfekt, um den Körper angenehm zu sättigen, also aufzubauen, und gleichzeitig wichtige Impulse zu geben, Überflüssiges auszuschleiden. Anders als überwiegend aufbauende Nahrungsmittel wie Fleisch, Käse und Wurst schaffen harmonische Nahrungsmittel eine Balance für Körper und Seele.

Um mit der Natur im Gleichgewicht zu bleiben, sollte man möglichst das essen, was sie zu den jeweiligen Jahreszeiten hervorbringt, also Salat im Sommer und Eintöpfe im Winter. Im Fall von Unwohlsein oder Krankheit – die chinesische Medizin spricht von Disharmonien

– kann das innere Klima jedoch eine größere Rolle spielen als das äußere, also Linseneintopf im Sommer für die „Frostbeule“ und Endivien-Salat im Winter für den Hitzkopf.

Die alten Chinesen hatten ein starkes Gefühl der Verbundenheit mit dem Universum. In der Philosophie vom TAO geht es immer wieder um die Frage, wie sich der Mikrokosmos Mensch mit dem Makrokosmos in Einklang bringt. Auf der Basis intensiver Naturbeobachtung entstand die Philosophie der 5 Elemente, die ihrerseits hervorgegangen sind aus einer Ausdifferenzierung von Yin und Yang.

Dabei sind die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser als Versuch zu sehen, die Emanationen von Yin und Yang in Mensch und Natur auf der Basis eines Analogiesystems zu beschreiben. Die Taoisten sprachen allerdings nicht von Elementen, sondern von Wandlungsphasen, um deutlich zu machen, dass es sich hierbei weniger um voneinander getrennte und damit statische Einheiten als um aufeinander bezogene und in ständigem Wechselspiel stehende Funktionskreise handelt.

Als Lebewesen dieser Erde ist der Mensch auf die Nahrung angewiesen, die von ihr hervorgebracht wird. Die 5-Elemente-Ernährung stellt ein Modell dar, wie sich der Mensch über die Ernährung mit dem Kosmos verbinden und somit in Harmonie bringen kann.

Der Umgang des Menschen mit seiner Nahrung bewirkt ein Wechselspiel von Verschlackung und Entschlackung. Denn aus der Tatsache der Dualität der menschlichen Existenz ergeben sich Verschlackungen unterschiedlichster Herkunft. Dabei können klimatische Einflüsse wie Hitze und Kälte, innere Einflüsse aus dem Bereich der unterdrückten oder übersteigerten Emotionen und auch falsche Ernährungsgewohnheiten Disharmonien verursachen. Mit Hilfe von Tai Chi, Akupunktur, Kräutermedizin und Ernährung können diese Imbalancen wieder in ein Gleichgewicht gebracht werden.

Element Erde Die Verstoffwechslung von Nahrung, also ihre Umwandlung von einer grobstofflichen in eine feinstoffliche Energie, ist Aufgabe des Elements Erde. Die „Milz“ der Traditionellen Chinesischen Medizin entspricht dem westlichen Verdauungssystem, geht aber in seiner Berücksichtigung der energetischen Aspekte weit darüber hinaus.² Wenn das Qi der Milz – also die ihr zur Verfügung stehende Energie – zu schwach ist, um die Nahrung ordnungsgemäß umzuwandeln, entsteht Tan, eine Art Schleim. Tan kann sich auf einer körperlichen Ebene wie auch auf einer seelisch-geistigen Ebene manifestieren. Infektanfälligkeit und Verdauungsbeschwerden, Konzentrationsstörungen und depressive Verstimmungen können die Folgen sein.

Nahrungsmittel, die Verschlackungen des Verdauungs-Systems favorisieren, sind Milchprodukte, Zucker, Schweinefleisch und schlechte Fette. Je nach Konstitutionstyp können auch Rohkost und Südfrüchte die Milz schwächen.³ Eine Milz-Qi-Schwäche, die sich oft auch in allergischen Tendenzen zum Ausdruck bringt, ist somit die erste Stufe von Verschlackung, die sich über die Verbindung zu allen anderen Funktionskreisen in den unterschiedlichsten Beschwerden äußern kann.

Entschlackend wirken auf dieser Ebene alle süßen runden Gemüse und Wurzelgemüse wie Kürbis, Möhren, Pastinaken und Süßkartoffeln. Da eine Milz-Qi-Schwäche meist mit Kälte und Feuchtigkeit einhergeht, sollten diese Gemüse lange gekocht oder geschmort werden. Thermisch wärmende und leicht bittere Kräuter wie Rosmarin, Thymian und Oregano nehmen die Feuchtigkeit aus der Milz. Den gleichen

Effekt verursachen gekochte Getreide wie Hirse und Buchweizen. Auch eine lang gekochte Hühnersuppe kann die Milz erwärmen. Lang gekochte scharf-süße Gemüse wie Fenchel, Lauch und Zwiebeln lösen Kälte-Stagnationen und bringen das Milz-Qi wieder in Bewegung, desgleichen Gewürze wie Fenchel, Anis, Zimt und Ingwer.

Element Metall Nach dem Stoffwechselmodell der Traditionellen Chinesischen Medizin sendet die Milz das verfeinerte Nahrungs-Qi, das sogenannte Gu-Qi, zur Lunge. Im Falle einer Disharmonie wird aber nicht reines Gu-Qi, sondern Tan zur Lunge geschickt. Die alten Chinesen sagen: Die Milz ist der Entstehungsort für den Schleim, und die Lunge ist das Gefäß des Schleims.⁴ Die Lunge steht für die Wandlungsphase Metall. Schleimblockaden der Lungen äußern sich nicht nur über das Atmungssystem, sondern können sich auch auf Haut und Schleimhäute auswirken. Nicht selten reagiert der Dickdarm als Partnerorgan der Lungen mit Verstopfung, wenn diese verschlackt sind. Im geistig-mentalbereich kommt es zu starkem Rückzug oder Rigidität bis hin zu Autismus und Zwangsneurosen.

Unter den Nahrungsmitteln, die die Lungen blockieren, sind auch hier Milch, Joghurt, Quark und Käse an erster Stelle zu nennen. Neben dem kalten Schleim, den diese auslösen, zählen scharf-heiße Nahrungs- und Gewürzmittel zu den Auslösern von heißem Schleim, der meist hinter Bronchitiden und Verstopfungen steht. Oft ist es auch eine Kombination von beidem, die eine Verschlackung des Metall-Elements bewirkt.

Aufgrund der engen Zugehörigkeit dieses Funktionskreises zur Wandlungsphase Erde – die Erde wird als „Mutter“ der Lunge bezeichnet – sind Lunge und Dickdarm von der Ernährungstherapie her auch am besten über die Erde zu erreichen. Scharf-warmer Ingwer, Zimt, Muskat und Wacholder, Tees von Kümmel, Anis und Fenchel bringen die Stagnation in Bewegung und kalten Schleim zur Auflösung. Auch mischt der Hafer das stagnierte Qi ordentlich auf. Dem heißen Schleim machen Reis, Rettich und Pfefferminztee den Garaus.

Element Wasser Hier sind die Nieren zu Hause, die auch aus westlicher Sicht eine wesentliche Rolle bei der Entgiftung spielen. In der chinesischen Medizin sind sie das „Tor der Lebensforte“ und entfachen das Feuer im Unteren Erwärmer.⁵ Menschen, die empfindlich auf Kälte reagieren, sollten darauf achten, dass sie genug gekochte Nahrung zu sich neh-

men, um den Nieren ihre Arbeit zu erleichtern. Südfrüchte, Tomaten, Joghurt und Quark kühlen die Nieren aus. Wird das Yang der Nieren dadurch zu stark geschwächt, kann es den Körper nicht mehr genug wärmen. Dadurch wird deren Kraft, Nahrung und Flüssigkeit zu verfeinern und „unreine“ Substanzen auszuscheiden, beeinträchtigt.

Schmerzen im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule, Probleme mit Zähnen, Knochen und den Ohren können auf eine solche Überbelastung hinweisen. Im geistig-seelischen Bereich kann sich ein Ungleichgewicht im Wasser-Element durch mangelndes Selbstbewusstsein, fehlendem Durchhaltevermögen und Ängsten auswirken.

Die auflösende und damit reinigende Tendenz des Wasser-Elements findet ihre Entsprechung im salzigen Geschmack. Eine stark reinigende und ausscheidende Tendenz haben Miso und Sojasauce auf der Basis von fermentiertem Soja mit Getreide. Am besten benutzt man sie in Suppen und Eintöpfen, einer sehr traditionellen Methode, um das Nieren-Qi zu kräftigen. Sehr stark ausscheidend wirken für diesen Funktionskreis auch Hülsenfrüchte und Meeressalg. Beides kann man z.B. mit einer Kombu-Alge⁶ in einem langgekochten Eintopf verbinden. Der stark nach unten gerichteten Kraft dieser Wandlungsphase kann man mit lange geschmortem Wurzelgemüse entsprechen. Alles was uns erdet und verwurzelt, ist gut für unsere Nieren und sorgt dafür, dass wir den Boden unter den Füßen nicht verlieren!

Element Holz Als vitale Essenz fungieren die Nieren als Eltern der Leber, dem zentralen Ausscheidungsorgan der Wandlungsphase Holz. Ihre energetische Richtung ist eine aufsteigende. Während uns die Nieren in Erdschwere verwurzeln, gibt uns die Leber Leichtigkeit und Flügel. Nach der Vorstellung der alten Chinesen sorgt die im Leberblut wohnende Hun-Seele für eine spirituelle Ausrichtung in unserem Leben.⁷ Während die der Leber zugeordneten Muskeln, Sehnen und Bänder für Yang-Kraft und Aktivität sorgen, bewirkt das Leber-Yin deren Geschmeidigkeit und Flexibilität. Die Leber sorgt dafür, dass Blut und Emotionen in Bewegung bleiben. Damit verhindert sie, dass es im Laufe des Stoffwechselprozesses zu Stagnationen kommt. Auf diese Weise ist die Rolle der Leber im Prozess der Entschlackung klar umschrieben, denn hinter jeder Form von Verschlackung steckt eine Stagnation, die es im Reinigungsprozess aufzulösen gilt.

Im Gegensatz zu ihren eher kälteempfindlichen Kollegen aus den Elementen Erde und Wasser wird der Leber schnell zu heiß. Die häufigsten Beschwerdebilder, die aus einer zu schnell aufsteigenden und damit überhitzten Leber zu tun haben, sind Kopfschmerzen, Migräne und Muskelverspannungen. Auf geistiger Ebene kann sich ein erhitztes oder eingeklemmtes Leber-Qi auch als (unterschwellige) Wut und Feindseligkeit äußern. Generell würde man eine Haltung, die alles unter das Paradigma des Können- und Leistenmüssen zwingt, einem angespannten Leber-Qi zuschreiben. Kein Wunder, dass in unserer Zeit die Leber so überlastet ist und wir unverhältnismäßig viele Probleme mit Verschlackung und Übersäuerung⁸ zu tun haben!

Eine überhitzte Leber erholt sich durch das Einschränken oder Weglassen von heißen Gewürzen wie Knoblauch, Chili, Cayennepfeffer, zu viel Salz und Essig. Im Falle von „emporlodernen Leberfeuer“ sollte man auch auf Fleisch, schlechte Fette, Rotwein, Kaffee und Gewürztees verzichten.

Grüne Gemüse wie Chinakohl, Staudensellerie, Brokkoli und Mangold haben eine ausscheidende Wirkung auf die Leber. Seitan, ein veganes Eiweiß aus dem thermisch erfrischenden Weizen, wird vom 5-Elemente-Altmeister Bob Flaws sogar als „Leberheilmittel“ bezeichnet.⁹ Generell kann man die Leber mit veganen Eiweißen wie Seitan, Tofu, Tempeh und Hülsenfrüchten entlasten. Auch Pilze helfen der Leber zu entgiften. Deren stark ausscheidende Wirkung wird neuerdings auch von der westlichen Ernährungstherapie anerkannt.¹⁰ Unter den Pilzen kann der Shiitake die Leber von in tiefen Körperschichten eingelagerten Fetten reinigen, eine Eigenschaft, die auch der dem Getreide sehr ähnlichen Hato Mugi besitzt. Schon ein Teelöffel davon in Reis gekocht wirkt wahre Wunder. Anstelle von Essig, der die Leber zu stark erwärmt, sind thermisch erfrischender Reisessig (Genmai Su) oder Ume Su zu empfehlen. Ume Su wird ebenso wie Umeboshi aus einer japanischen Aprikose hergestellt, die eine stark basenbildende Wirkung hat.¹¹

Element Feuer Auch das Feuer-Element hat die Tendenz, zu stark aufzulodern. Hier dynamisiert sich die Energie der Leber und steigt auf zum großen Yang des Herzens. Zum Herzen gehören die Freude und das Lachen. Das Bedürfnis nach ständiger An- und Erregung der Sinne und des Gemüts im Streben nach Glück und Zufriedenheit bringt diesen Funktionskreis in unserer heutigen Zeit jedoch oft aus dem Gleichgewicht.

Die Taoisten sagen, dass diese Unruhe den Shen trübt. Darunter verstehen sie sowohl den geistigen Zustand eines Menschen, also seine Art, in der Welt präsent zu sein, als auch seine seelische Einbindung in das Ganze, dem Tao.

Dabei handelt es sich hier nicht um ein rein geistiges Konzept. In der Vorstellung der 5 Wandlungsphasen gibt es keine Trennung von Körper und Seele. So „wohnt“ die Geist-Seele Shen im Blut, dessen physische Qualität Auswirkungen auf unsere geistige Präsenz hat. Mangelt es dem Menschen z. B. an Ruhe und innerer Sammlung, so wird der Shen in Mitleidenschaft gezogen. Die gleiche Wirkung hat kann jedoch auch eine Ernährung haben, die einen Blut- und Säfte-Mangel zur Folge hat.

Auf der körperlichen Ebene kann dies Schlaflosigkeit, Herzrasen und Gedächtnisschwäche bewirken. Im seelischen Bereich verlieren wir die Verbindung zu unseren Mitmenschen und auf der geistigen Ebene verhindert ein verschlackter Shen die Anbindung an unsere Transzendenz. Die verheerende Ausbeutung unserer Erde und die starke Entfremdung des Menschen von sich selbst und seiner Geschöpflichkeit sind Auswirkungen eines getrüben Shen.

Wie im Falle eines zu starken Yang in der Leber kann das Herz durch ein Übermaß an thermisch heißen Nahrungs- und Genussmitteln gestört werden.

Somit können auch alle Nahrungsmittel, die wir für die Leber beschrieben haben, das Herz unterstützen. Darüber hinaus sorgen Rote Bete und bitter erfrischende Salate wie Radicchio, Rucola und Löwenzahn für eine gute Blutqualität und einen klaren Geist. Die gleiche Wirkung haben frische mediterrane Kräuter wie Basilikum, Rosmarin, Thymian und Oregano. Vom Obst her sind als Beispiele Kirschen, Quitten und Pampelmusen zu nennen.

Konstitution beachten Denjenigen, die beim Lesen dieses Artikels schon einen Einkaufszettel geschrieben haben, sei noch einmal in Erinnerung gerufen, dass Ausscheidung in einem angemessenen Verhältnis zum Aufbau stehen muss. In welcher Weise dies zu geschehen hat, hängt ab von der individuellen Konstitution eines Menschen. Yin und Yang und die 5 Elemente sind effektive Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin, um den Konstitutionstyp eines Menschen zu erfassen. Wer zu sehr auf Ausscheidung setzt, kann heftige Gelüste auf Süßes bekommen. Und auch wenn sich Ausscheidungs-Reaktionen des Körpers manchmal in einer Erstverschlimmerung ähnlichen Unpässlichkeiten äußern kön-

nen – Vitalität, geistige Klarheit und Lebensfreude sollten das Resultat einer reinigenden Ernährung sein. Wege der Reinigung sind auch nicht für alle Menschen vegan. Wer eine rein vegane Ernährung praktizieren will, kommt am Kochtopf und den Prinzipien von Yin und Yang nicht vorbei. Ein durch übertriebene Ausscheidung geschwächtes Yang blockiert die Entgiftung. Leiblich-seelisches Wohlbefinden sollte immer das Ziel sein. Alles andere ist ohnehin nicht von Dauer.

Sooni Kind

Ernährungsberaterin,
Autorin

s.j.kind@web.de



¹ Diese von mir als 5-Elemente-Basis-Ernährung bezeichnete Grundernährung, die weitgehend auf Milchprodukte und Fleisch verzichtet, hat ihre wissenschaftliche Begründung gefunden in der von zwei westlichen Universitäten und der Chinesischen Akademie für Präventivmedizin erstellten China Study. T. Campbell, M. Campbell: China Study. Verlag Systemische Medizin AG, 2. Auflage, München, 2011

² Wissenschaftlich befinden wir uns hier auf der Ebene der Quantenphysik. Der östliche Begriff des Qi entspricht sowohl einer materiellen als auch einer immateriellen Ebene. Siehe K. Platsch: Psychosomatik in der chinesischen Medizin. Urban & Fischer, 2. Auflage, München-Jena, 2005

³ Zu den unterschiedlichen Konstitutionstypen siehe: S. Kind, S. Spielberg: Die vegetarische 5 Elemente Ernährung. Joy Verlag, Oy-Mittelberg, 2011, S. 9-23

⁴ G. Maciocia: Grundlagen der chinesischen Medizin. Urban&Fischer, 2. Auflage, München, 2008

⁵ Der Dreifach-Erwärmer spielt im Stoffwechselprozess der Traditionellen Chinesischen Medizin eine große Rolle. Hierunter ist kein Organ im westlich-physiologischen Sinn zu verstehen, sondern ein energetisches System von drei Brennkammern, die den Wärmehaushalt eines Menschen regulieren.

⁶ Algen sind von Natur aus reich an Jod, so dass sie bei Schilddrüsenüberfunktion gemieden werden sollten.

⁷ U. Lorenzen, A. Noll: Die Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Band 1: Wandlungsphase Holz. Müller&Steinicke, München, 1992, S. 98-103

⁸ Der Begriff Übersäuerung würde der östlichen Vorstellung einer Verschlackung durch Tan entsprechen.

⁹ B. Flaws, H. Lee Wolfe: Das Yin und Yang der Ernährung. Scherz, Bern-München-Wien, 1983

¹⁰ R. Béliveau, D. Gingras: Krebszellen mögen keine Himbeeren. Kösel, 3. Auflage, München, 2008

¹¹ J. und G. Ebner: Vegan und basisch. Kneipp Verlag, Wien, 2014