

Einführung in TCM-Ernährung

- Ursprüngliche der fünf Elementen Ernährung

Wenjun Zhu

13.10.2011

I. Ernährung und Heilung in TCM

Was den Hunger stillt, das heißt Nahrung, was die Krankheiten heilt heißt Medizin. Aus diesem Gesichtspunkt gibt es zwischen Nahrung und Heilung in TCM eigentlich keine Grenze. Mit den gleichen Tatsachen kann man verschiedenen Ziele erreichen.

„Die Fünf Getreide, fünf Tiere (Fleisch), fünf Obste, fünf Gemüse, um den Hunger zu stillen, heißen Nahrung. Um die Krankheit zu heilen, heißt sie Medizin.

Also wenn Milz krank ist, entspricht es, Reis zu essen, heißt es nämlich Medizin. Wenn nur um den Hunger zu stillen, heißt es Nahrung.

Also die Nahrungsmittel um zu essen, um den Körper zu ernähren, sind alle so.

Diese Getreide, Tiere (Fleisch), Obste, Gemüse sind insgesamt 20, sind die Geschmäcke der fünf Element-Eigenschaften, sind die Grundlagen von Organe, Qi und Blut.

Um die Leere auszufüllen und das Qi zu verbinden, gibt es nicht mehr als sie. Um das Geistige und Körperliche zu ernähren, kann man sich nicht von ihnen entfernen.“¹

II. Die Grund-Nahrungsmitteln der fünf Elemente in TCM

In den frühesten TCM-Schriften „Nei Jing“ wurden die TCM-Nahrungsmitteln schon dem fünf Element-Modell zugeordnet. Die Nahrungsmitteln wurden in 4 Kategorien geteilt, nämlich Getreide, Obste, Tiere und Gemüse. Von jeder Kategorie gibt es 5 Dinge, die den 5 Geschmücken entsprechen, nämlich auch den 5 Elementen entsprechen. Heutzutage nennt man TCM-Ernährung auch fünf Element-Ernährung.

¹ Zhang Zhicong (1616-1674): „Huang Di Nei Jing Su Wen Ji Zhu (Sammlung der Anmerkung von Schriften des gelben Kaiser Geistessäule)“, Kapitel 22 „Zang Qi Fa Shi Lun (Organe-Qi passt Jahreszeit)“.

„Yu Bairong sagte, fünf Getreide sind Nahrung, fünf Obste sind Hilfe, fünf Tiere sind Stärkung, fünf Gemüse sind Ergänzung. Qi und Geschmack nehmen entsprechend auf, um Jing-Energie zu ernähren und Qi zu verbessern. Damit fünf Farben entsprechen mit fünf Geschmäcke, jede entspricht eigene. Die fünf Organe entsprechen innen den fünf Elementen, außen entsprechen sie den fünf Farben. Die fünf Geschmäcke gehen in den Magen, jeder hat einen eigenen Weg, um die fünf Organe zu ernähren. Also die Krankheit der fünf Organe behandelt man mit fünf entsprechenden Geschmäcke.“²

„Baigao sagte, alles heißt: fünf Getreide: Reis ist süß, Sesam ist sauer, Bohne ist salzig, Weizen ist bitter, Hirse ist scharf.

Fünf Obste: Dattel ist süß, Pflaumen ist sauer, Kastanie ist salzig, Aprikose ist bitter, Pfirsich ist scharf.

Fünf Tiere (Fleisch): Kuh ist süß, Hund (meine Meinung Ersatz durch Hirsch) ist sauer, Schwein ist salzig, Schaf ist bitter, Huhn ist scharf.

Fünf Gemüse: Fuchsschwanz ist süß, Schnittlauch ist sauer, Erbsenblatt ist salzig, klein Knoblauch ist bitter, Röhrenlauch ist scharf.

Fünf Farben: Gelb entspricht süß, Grün entspricht sauer, Dunkel entspricht salzig, Rot entspricht bitter, Weiß entspricht scharf.“³

III. Die fünf Element-Nahrungsmitteln entsprechen den Organen

Aus diesem Gesichtspunkt meinte man:

- die fünf Getreide sind Grund-Ernährung,
- die fünf Obste sind Hilfsmitteln,
- die fünf Tiere sind Stärkung,
- die fünf Gemüse sind Ergänzung,
- die fünf Farben entsprechen mit den Geschmäcken und Organen.

5 Elemente	Erde	Holz	Wasser	Feuer	Metall
5 Organe	Milz – Magen	Leber – Galle	Nieren – Blase	Herz – Dünndarm	Lunge – Dickdarm
5 Geschmäcke	Süß	Sauer	Salzig	Bitter	Scharf
5 Getreide	Reis	Sesam	Bohnensprosse	Weizen	Hirse
5 Obste	Dattel	Pflaumen	Kastanie	Aprikose	Pfirsich

² a.a.O. Kapitel 56 „Wu Wei (fünf Geschmäcke)“.

³ a.a.O.

5 Fleische	Kuhfleisch	Hirschfleisch	Schweinfleisch	Schaf	Huhn
5 Gemüse	Fuchsschwanz	Schnittlauch	Erbsenblatt	klein Knoblauch	Röhrenlauch
5 Farben	Gelb	Grün	Schwarz	Rot	Weiß

IV. Die fünf gehen in den entsprechen Organen

„Sauer geht in Leber ein.

Scharf geht in Lunge ein.

Bitter geht in Herz ein.

Süß geht in Milz ein.

Salz geht in Nieren ein.“⁴

V. Die fünf Geschmäcke gehen in den Entsprechenden Organismen

„Sauer geht in Sehnen. Wenn man übermäßig isst, lässt man alt werden.

Salz geht in Blut. Wenn man übermäßig isst, lässt man durstig werden.

Scharf geht in Qi. Wenn man übermäßig isst, lässt man Herz leer werden.

Bitter geht in Knochen. Wenn man übermäßig isst, lässt man erbrechen.

Süß geht in Muskeln. Wenn man übermäßig isst, lässt man Herz lose werden.“⁵

VI. Die fünf Anpassungen der Organe

„Milz-Krankheit entspricht Reis, Kuh-Fleisch, Dattel, Fuchsschwanz.

Herz-Krankheit entspricht Weizen, Schaf, Aprikose, klein Knoblauch.

Nieren-Krankheit entsprechen Bohnensprosse, Schweinfleisch, Kastanie, Erbsenblatt.

Leber-Krankheit entspricht Sesam, Hundefleisch (meine Meinung Ersatz durch Hirsch), Pflaumen, Schnittlauch.

Lunge-Krankheit entspricht Hirse, Huhn, Pfirsich,

⁴ Zhang Zhicong (1616-1674): „Huang Di Nei Jing Ling Shu Jing Ji Zhu (Sammlung der Anmerkung von Schriften des gelben Kaiser Geistessäule)“, Kapitel 78 „Jiu Zhen Lun (Abhandlung der neun Nadeln)“.

⁵ a.a.O. Kapitel 63 „Wu Wei (5 Geschmäcke)“.

Röhrenlauch."⁶

VII. Die fünf Verbote der Organe

„Leber-Krankheit verbietet scharf.

Herz-Krankheit verbietet salzig.

Milz-Krankheit verbietet sauer.

Nieren-Krankheit verbietet süß.

Lunge-Krankheit verbietet bitter."⁷

VIII. Die fünf Vermeiden

Die 5 Vermeiden bedeutet, dass man nicht übermäßig isst.

„Wenn Krankheit in Sehnen ist, isst man nicht sauer.

Wenn Krankheit in Qi ist, isst man nicht scharf.

Wenn Krankheit in Knochen ist, isst man nicht salzig.

Wenn Krankheit in Blut ist, isst man nicht bitter.

Wenn Krankheit in Muskeln ist, isst man nicht süß."⁸

IX. Die fünf Leide der Organe

„Leber leidet an Spannung und Stress, isst man sofort Süß, um zu entspannen.

Herz leidet an langsam, isst man sofort Sauer, um zu sammeln.

Milz leidet an Feuchtigkeit, isst man sofort Bitter, um zu trocken.

Lunge leidet Qi nach oben umgekehrt zu strömen, isst man sofort Bitter, um zu ableiten.

Nieren leiden an Trocken, isst man sofort scharf, um zu feuchten."⁹

X. Die fünf Elemente voneinander erzeugen und besiegen (beschränken)

⁶ a.a.O. Kapitel 78 „Jiu Zhen Lun (Abhandlung der neun Nadeln)“.

⁷ a.a.O.

⁸ a.a.O.

⁹ a.a.O. Kapitel 56 „Wu Wei (die fünf Geschmäcke)“.

Nach der Prinzipien der Erzeugung und Beschränkung der 5 Elementen sollte:

„Die Farbe der Leber ist grün, soll man süß essen. Reis, Kuhfleisch, Dattel und Fuchsschwanz sind süß.

Die Farbe des Herzen ist rot, soll man sauer essen. Sesam, Hundefleisch (meine Meinung Ersatz durch Hirsch), Pflaumen und Schnittlauch sind sauer.

Die Farbe der Milz ist gelb, soll man salzig essen. Bohnensprosse, Schweinfleisch, Kastanie und Erbsenblatt sind salzig.

Die Farbe der Lunge ist weiß, soll man bitter essen. Weizen, Schaf, Aprikose und klein Knoblauch sind scharf.

Die Farbe der Nieren ist schwarz, soll man scharf essen. Hirse, Huhn, Pfirsich und Röhrenlauch sind scharf.“¹⁰

¹⁰ a.a.O. Kapitel 56 “Wu Wei (die fünf Geschmäcke)”.