

Ernährung nach den 5 Elementen

(Dr. Katrin Bienert)

Richtige Ernährung kann für jeden Menschen etwas ganz anderes bedeuten. Nahrungsinhaltsstoffe werden unterschiedlich gut vertragen, aber auch unterschiedlich benötigt. Mit richtiger Ernährung lösen sich Gewichtsprobleme sowie gesundheitliche Störungen wie zum Beispiel Leistungsschwäche, Kopfschmerzen, Sodbrennen und Schlafstörungen ganz von selbst.

Die Traditionelle Chinesische Medizin unterscheidet fünf verschiedene konstitutionelle Typen – je nachdem, in welcher Organgruppe sich die potentielle Schwachstelle befindet. Diese Einteilung der fünf Typen entspricht auch der chinesischen Lehre von den fünf Elementen.

Schon bei Kindern kann man diese Typen-Merkmale feststellen. Sie bleiben uns ein Leben lang erhalten. Man kann seinen Typ nicht verändern, wohl aber durch richtige Ernährung und Lebensführung die zum Teil unangenehmen Schwächen beseitigen.

Der Nierentyp

In der chinesischen Medizin gilt die Niere als Sitz der Lebenskraft. Menschen mit Nierenschwäche sind ängstlich, blass, haben dunkle Ringe unter den Augen und sind sexuell wenig aktiv. Außerdem neigen sie zu kalten Füßen, Kreuz- und Knieschmerzen und haben viel und häufig Urin. Oft fehlt Nierentypen das nötige Selbstbewusstsein. Sie sind ruhig, zurückhaltend und wenig entscheidungsfreudig. Das ideale Nahrungsmittel für den Nierentyp sind Reis und Reisgerichte. Auch Meeresfrüchte stärken die Niere. Die chinesische Medizin legt großen Wert auf die Stärkung der Niere, da sie die Urenergie, die so genannte Essenz, enthält. Ginseng wirkt sich besonders kräftigend auf die Niere aus.

Der Milztyp

Er bewegt sich ungern und langsam und neigt dazu, Fett anzusetzen. Die Milz ist laut der TCM dafür verantwortlich, dass aus der Nahrung Energie (Qi) produziert wird. Wenn die Milz nicht richtig funktioniert, fehlt es an Saft und Kraft. Stattdessen setzen sich im ganzen Körper Fette fest, was sich zum Beispiel in einer Neigung zu Wasseransammlungen in Beinen und Händen äußert. Milztypen sind meist nette, um ihre Mitmenschen besorgte Zeitgenossen. Besonders wichtig für Milztypen ist ein kräftiges Frühstück, zum Beispiel Polenta oder eine Suppe. Das

ideale Getränk dazu wäre Ingwertee. Man bereitet ihn aus einer Scheibe frischen Ingwer, die man etwa fünf Minuten in heißem Wasser ziehen lässt oder mitkocht. Milchprodukte und Fette sollen Milztypen meiden oder zumindest reduzieren.



Der Lungentyp

neigt zu Melancholie und ist sehr empfindlich. Da Lungentypen keine „dicke Haut“ haben, besteht die Gefahr, dass sie auf eigene Probleme und die anderer Leute besonders empfindlich reagieren. Lungentypen tendieren zu Hauterkrankungen und Allergien mit Hautsymptomatik. Auch Darmprobleme sind häufig.

Lungentypen sollten allzu scharfes Essen meiden, ebenso alles, was die Haut aufheizt (z. B. Glühwein) und zur Nahrungsaufnahme immer ausreichend trinken.

Der Lebertyp

fällt durch Energie und starken Willen auf. Die Leber gilt in der chinesischen Medizin als Motor des Körpers. Wer eine starke Leber hat, kann besser handeln und entscheiden. Lebertypen sind meist athletisch und fallen durch lautes Reden und charismatisches Auftreten auf. Problematisch wird das, wenn die Leber zu kräftig wird. Dann kommt es zu Hitzesymptomen wie Gastritis oder Bluthochdruck. Auch Kopfschmerzen und Migräne sind bei Lebertypen häufig. Lebertypen sollten erhitzende Lebensmittel wie Gebratenes oder Frittiertes und erhitzende Getränke wie Schnaps oder Rotwein möglichst meiden. Ideal sind Suppen, mit viel Wasser gekochte Speisen und kühlende Getränke wie Apfelsaft oder kalter Brennnesseltee.

Der Herztyp

ist, wie schon der Name sagt, herzlich. Herztypen reden viel, freuen sich des Lebens und sind kontaktfreudig. Im Vergleich zu Lebertypen sind sie aber eher entscheidungsschwach. Sie sind



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

meist sehr ehrlich, oft ehrlicher als ihnen und ihrer Umwelt gut tut. Sie tendieren zu Herzproblemen, Beklemmung in der Brust, Herzklopfen und Rhythmusstörungen. Auch Herztypen sollten auf erhitzende Nahrungsmittel verzichten. Bittere Nahrungsmittel wie Kaffee oder grüne Salate (Radicchio, Lollo Rosso) helfen in Maßen und schaden im Übermaß. Reis, Erdäpfel oder Mais helfen, Weizenprodukte schaden.

Haben Sie sich selbst in einem dieser Typen entdeckt? Dann helfen Ihnen die angeführten Empfehlungen nach kurzer Zeit. Wenn zwei Typen zum Teil auf Sie passen, kombinieren Sie einfach die diätetischen Empfehlungen.

Ein geschulter TCM-Therapeut hilft mit einem vollständigen Diätplan.

© Dr. Katrin Bienert (<http://www.tcomed.at>) ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin in A-2340 Mödling (veröffentlicht in "Ihr Einkauf")