

der hitzkopf kriegt den blattsalat

von Nirvesha A. Robert

Ernährung nach den Fünf Elementen

Mein Interesse für Ernährung begann sehr früh, wahrscheinlich kurz nach der Geburt. Schon immer galt ich als das zufriedene Kind, wenn es etwas zu essen bekam. Ich war das „Kartoffelkind“, „Leberwurstkind“, mochte keine Schokolade. Die Essenszeiten gaben dem Leben Struktur, die gemeinsamen Mahlzeiten waren gesellig und kommunikativ.

Mit 16 wurde ich aus Überzeugung Vegetarierin. Ich interessierte mich für unterschiedliche Ernährungsrichtungen und probierte viele aus: Makrobiotik, Fit for Life, Rohkost, Trennkost, Vollwerternährung ..., aber nie hielt die Begeisterung lange an. Die eine war mir zu streng und freudlos, die andere wollte nur in die warme Jahreszeit passen, die Trennkost war zu kompliziert um sie ins tägliche Leben umzusetzen. Alle erschienen sie mir zu rigide, zu dogmatisch – und die Lust und Freude am Essen kamen mir zu kurz.

Als ich nach einer Methode zur Stärkung meiner Lebenskräfte suchte, erfuhr ich in Kochkursen die kraftvolle Wirkung von Nahrungsmitteln am eigenen Leibe. Meine Lehrerin nannte ihr System damals „Vitalkost“.

Ich entdeckte, dass Kochen ein Fest für die Sinne sein kann und eine wunderbare Möglichkeit ist, für sich selbst zu sorgen. Zeitgleich lernte ich während meiner Heilpraktikerausbildung die Chinesische Medizin kennen. Da funkte es sofort: Mich faszinierte die ganzheitliche Betrachtungsweise, die poetische Sprache, die Analogien zur Natur, die Einbindung in ein größeres Ganzes.

Die chinesische Diätetik, die auf den gleichen diagnostischen Regeln aufbaut wie z.B. die Akupunktur und die chinesische Kräutertherapie, fügt sich damit organisch in das chinesische Heilsystem ein. Sie hat in der chinesischen Kultur einen sehr hohen Stellenwert, sowohl bei der Therapie von Krankheiten, als auch bei der Gesunderhaltung. Ein Teilbereich von ihr wurde bei uns im Westen als „Fünf-Elemente-Ernährung“ bekannt. Ich beschloss, bei Ralf Luthardt, einem alten Hasen der Chinesischen Medizin, eine umfassende Ausbildung in der Fünf-Elemente-Ernährung zu machen.

Seitdem sind ein paar Jahre vergangen und meine Begeisterung hat nicht nachgelassen. Als Heilpraktikerin wende ich die Fünf-Elemente-Ernährung heute erfolgreich in der Praxis an.

Aber nun zur Methode selbst. Warum war mir die westliche Medizin nicht genug?

Die westliche Medizin ist ihrem Selbstverständnis nach „objektiv“. Darunter versteht sie, dass sie den Kranken und sein Leiden analysiert, kategorisiert und die Befunde verschiedenen Fachbereichen zuweist. Sie orientiert sich also an isolierten Symptomen.

Als Ursache von Erkrankungen müssen meist Erreger als „Sündenböcke“ herhalten. Weist man Erreger nach, werden diese mehr oder minder erfolgreich „bekämpft“. Aber das Gesamtbefinden des Menschen wird dabei außer Acht gelassen.

Ein Mensch gilt erst dann als krank, wenn irgendwelche messbaren Werte (Blutwerte, Blutdruckwerte, etc.) nicht mehr im Normbereich liegen. Nun sind aber nicht alle Symptome, die sich im Vorfeld einer Erkrankung zeigen können – wie Müdigkeit, Kälteempfindlichkeit usw. – direkt messbar.

Auch die westliche Ernährungslehre folgt diesem Trend. Sie beschäftigt sich nicht mit der Gesamtqualität der Nahrung, sondern nur mit immer detaillierteren Nahrungsbestandteilen. Sie zählt Vitamine, Spurenelemente und Kalorien und schreibt Tagesrationen vor. Die Frauen machen sich verrückt, zählen nur noch die Fettwerte, kaufen „Du-Darfst“-Produkte und werden trotzdem immer dicker.

Die Chinesische Medizin hingegen klammert die subjektiven Empfindungen und Vorlieben nicht aus; denn diese spielen eine ebenso wichtige Rolle wie die objektiven Daten bei der Diagnosefindung.

Hat ein Patient z.B. Durchfall, sucht die westliche Medizin nach dem auslösenden Erreger. Wenn kein Erreger gefunden wird, heißt es gerne, der Durchfall sei „psycho-somatisch bedingt“.

In der Chinesischen Medizin kennt man viele andere Ursachen für einen Durchfall, z.B. einen übermäßigen „Kälteeinfluss“, ausgelöst durch vielleicht eiskalte Getränke oder zu viel rohes Obst. Die Therapie besteht dann folgerichtig darin, den Bauch wieder zu erwärmen.

Einem Menschen mit überhitztem Magen hätten die kalten Getränke oder das rohe, kühlende Obst eher gut getan, aber wenn ein Mensch ohnehin schon zum Frösteln neigt, leidet er unter dem Kälteeinfluss umso mehr.

Hier erkennt man den Unterschied: Die Chinesische Medizin weiß: Nicht für jeden Menschen ist das Gleiche gleich gut. Der Ansatz ist sehr flexibel und auf den einzelnen Menschen zugeschnitten. Die Vorstellung, für ein Symptom ein Mittel finden zu wollen, dürfte bei den Chinesen wohl schallendes Gelächter auslösen. Bei uns werden und wurden Milliarden Euro in diesen Wahnsinn gesteckt – kein Wunder, dass das die Kosten im Gesundheitswesen ins Astronomische treibt!

Wichtig ist es also, vor der Behandlung ein genaues Bild der derzeitigen energetischen Situation des Klienten herzustellen. Zur Diagnosefindung werden Fragen gestellt wie:

„Welches Klima bevorzugen Sie? Welche Geschmacksrichtung steht bei Ihnen im Vordergrund? Gibt es eine Tageszeit, in der Sie sich wohl/unwohl fühlen? Gibt es eine Farbe, die zurzeit Ihr Wohlbefinden steigert? Wie fühlen Sie sich nach einer Mahlzeit?“

Zusätzlich bekommen wir z.B. schon durch das Auftreten eines Menschen diagnostische Hinweise: Wie betritt jemand den Raum? Kommt er mit Schwung und Tatendrang oder eher gebeugt und schleichend? Ist der Handschlag kraftvoll und warm oder schlapp, kühl und feucht? Hat er eine laute Stimme, redet er schnell, gestenreich und lebendig, oder redet er eher leise, wortkarg und stockend? Wie ist sein Teint? Hat er rote Wangen oder ist er eher blass? Gibt es Verfärbungen, Schwellungen oder Schatten im Gesicht?

Das Bild, das man sich bis jetzt von diesem Menschen gemacht hat, wird dann überprüft und mit Hilfe der Zungen- und Pulsdiagnose präzisiert. Zunge und Puls spiegeln meist den inneren Zustand genau wieder. Verschiedene Areale auf der Zunge repräsentieren unterschiedliche Körperbereiche. Die Zunge kann blass sein (Kältezeichen) oder knallrot (Hitze), belaglos und trocken (Trockenheit) oder dickbelegt und feucht (Feuchtigkeit), der Belag kann gelb (Hitze) oder weiß (Kälte) aussehen. Die Zunge mag geschwollen und zu dick sein, eine rote Spitze und Eindrücke am Rand aufweisen; und gestaute Venen unter der Zunge können auf eine Blutflussstörung hinweisen.

Der Puls wird an beiden Unterarmen nahe dem Handgelenk gefühlt. Sechs Positionen – auf jeder Seite drei – werden in unterschiedlicher Tiefe getastet. Sie repräsentieren den Zustand verschiedener Organe und Körperbereiche. Ist der Puls schnell (Hitze) oder langsam (Kälte)? Gespannt wie die Saite einer Gitarre (Druck, innere Anspannung), oder weich? – Fühlt er sich an wie eine volle Welle (gute Blutqualität), oder pickt er gegen den Finger wie ein Vogelschnabel (Blutleere)? Lässt er sich wegdrücken oder hält er dagegen?

Man könnte nun aus der obigen Terminologie folgern, alles „Heiße“ müsse „gekühlt“ werden und umgekehrt; aber so einfach ist das in der Praxis oft nicht. Der Körper ist sehr komplex, und was nach außen als Hitze sichtbar wird, kann auch z.B. eine Reaktion auf einen Kältezustand sein – wie z.B. Fieber ja auch eine Abwehrreaktion auf Unterkühlung ist. Wenn ich da kühlen würde, bliebe der Erfolg aus, ginge es dem Patienten schlechter. Oder: Ich darf nicht jeden, der friert, unterschiedslos erhitzen, denn Hitze trocknet auch aus; Durst und Verstopfung wären die möglichen Folgen.

Erst alle Antworten und diagnostischen Zeichen zusammen ergeben das Bild des jetzigen körperlichen Zustandes und der Krankheitsdynamik. Die Chinesen nennen es das „Disharmonie-Muster“. Der nächste Schritt ist dann, dem Kranken sein Muster verständlich zu machen und ihm zu erklären, wie es zu diesem Ungleichgewicht gekommen ist.

Die Ernährung wird nun so zusammengestellt, dass die Disharmonie zunächst einmal körperlich ausgeglichen wird; diese Maßnahme führt dann aber meist dazu, dass auch insgesamt ein Wohlbefinden einsetzt.

Stellen wir uns mal einen klaren und einfachen Fall vor: Einen dynamischen Hitzkopf mit rotem Gesicht, lauter Stimme, viel Durst und Hunger, mit einem etwas cholertisch aufbrausenden, reizbaren Temperament. Dazu den entsprechenden Puls- und Zungenbefund. Was braucht so ein Mensch?

Seine Energie müsste „gekühlt“ und nach unten geleitet werden. Hier helfen kühlende Lebensmittel und Kochstile. Man könnte den bitteren Geschmack betonen (z.B. mit Grapefruitsaft), da er eine absenkende Wirkung zeigt. Unser Hitzkopf sollte Folgendes essen: Einen größeren Anteil an Rohkost, Blattsalate, Sprossen, kurzgedünstete Gemüse, kleine Mengen Sauermilchprodukte, mageren Fisch, Wasser, Apfelsaft. Er sollte auf scharfe Gewürze wie Chili, Cayennepfeffer, scharf Angebratenes, zu Salziges, Fettes und hochprozentigen Alkohol verzichten.

Gleichzeitig würde ich ihm Bewegung verschreiben, in seinen Terminplaner Pausen einbauen, und als Meditation vielleicht das Einschlagen auf Kissen empfehlen. Nach zwei Wochen würden ihn seine Freunde möglicherweise nicht mehr wiedererkennen.

Mir fällt auf, dass sich nach der Ernährungsumstellung oft der „innere Kompass“, der einem ständig einflüstert, was „gut“ für einen ist, erholt und wieder „gesunde“ Signale fühlt. Die Lust auf Süßes, schwere Sahnesaucen, Kaffee, Alkohol lässt nach.

Mit der Zeit bekommt man ein Gefühl für die Wirkung der verschiedenen Nahrungsmittel. Ja, man fängt an, regelrecht mit dem unterschiedlichen Wärmeverhalten der Nahrungsmittel, den verschiedenen Kochstilen und Geschmacksrichtungen zu spielen! Man achtet mehr auf äußere Klimaeinflüsse. Man wärmt sich im Winter von innen und versteht, sich im Sommer Kühlung zu verschaffen.

Das Schöne an der Fünf Elemente Ernährung ist: Das Ganze funktioniert! Ohne schlechtes Gewissen! Ohne großen Verzicht!

Letztendlich geht es darum, die Signale des Körpers bewusster wahrzunehmen, sie verstehen zu lernen und sich der umgebenden Situation (Region, Klima) optimal anzupassen.

Für mich und viele andere ist die Fünf-Elemente-Ernährung überhaupt keine „Diät“, sondern eher ein (Ernährungs-)Weg für's Leben.

Kontakt:

Naturheilpraxis | Annette Robert, Heilpraktikerin

Brabanter Str.6 | 50674 Köln

Tel. 0221-56 99 488 | e-mal Annette.Robert.Koeln@googlemail.com

www.annette-robert.de

© Annette Robert