

Das Zusammenspiel der fünf Elemente bewirkt Harmonie und alles kommt in die rechte Ordnung. Am Ende eines Jahres hat die Sonne ihren Lauf vollendet, und alles fängt von neuem an, mit der ersten Jahreszeit, dem Frühling – wie ein Ring der weder Anfang noch Ende hat.

Aus dem Huangdi Neijing

hast du schon mal von den fünf Elementen gehört? Die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sind quasi die Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin. In meiner Ausbildung zur Fachfrau für Bio-Gourmet-Ernährung spielte die 5 Elemente Ernährung eine große Rolle - sowohl theoretisch, als auch praktisch.

Das Konzept der fünf Elemente kannst du dir ähnlich wie die Einteilung in verschiedene Typen der ayurvedischen Lehre vorstellen.

Die traditionelle chinesische Medizin geht von den fünf Elementen bzw. Wandlungsphasen aus, welche am besten in Harmonie stehen sollte. Aber auch hier wird nicht gewertet. Es ist also nicht gut oder schlecht, wenn ein Element vorherrscht. Dennoch ist das Ziel ein Gleichgewicht der Elemente untereinander.

Ich arbeite zwar auf aktueller, wissenschaftlich fundierter Grundlage, bin mir aber sicher, dass wir von diesem alten Wissen sehr profitieren können. Ich nutze die fünf Elemente gerne um meine Klienten besser einschätzen und besser herausfinden zu können, was gut für sie ist und wo wir im Coaching vielleicht besonders hinschauen sollten. In meiner Ausbildung gab es einige AHA-Momente, in denen klar wurde, wie passend diese Einteilung doch ist. Wirklich faszinierend!

Deswegen möchte ich dir heute die unterschiedlichen Aspekte der 5 Elemente vorstellen, damit du herausfinden kannst, ob du dich im Gleichgewicht befindest oder was du tun kannst, um die schwächeren Elemente in dir zu stärken. Das kann für mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Glück sorgen.

In 2 Schritten findest du heraus, welcher Typ du bist und wie du die Balance finden kannst:

- 1. Schau einmal, welche Aspekte besonders auf dich zutreffen - mit welchem Element hast du die meisten Übereinstimmungen? Siehst du Tendenzen? Welches spielt eher eine untergeordnete Rolle?**
- 2. Und jetzt schau nochmal drüber und finde die Aspekte, welche du gerne stärken würdest. Zusammen mit Aspekten aus den Elementen, welche du im 1. Schritt eher wenig zutreffend fandest kannst du daraus nun konkrete Tipps für dich ableiten.**

Wenn du zum Beispiel kaum etwas aus dem Erde Element bei dir findest, dich aber gerne entspannter fühlen und mehr im Hier und Jetzt leben möchtest, können dir Wurzelgemüse, dicke Suppen, Nüsse, Kerne, also sehr nährnde Lebensmittel und

auch Körperpflege, Massagen usw. helfen. Verstehst du das Prinzip? Los geht's:

Holz Element

- Frühling
 - grün
 - sauer
 - kurz kochen
 - dünsten
 - Pickles
 - Leber, Gallenblase
 - Ideenreichtum
 - Kreativität
 - Flexibilität
 - Dinge in die Tat umsetzen
 - aufsteigende Energie
 - Leichtigkeit
 - morgens
 - Kindheit
 - Neugierde
 - lernen
 - Visionen
 - Überraschungen
 - Weizen
 - Gerste
 - frische Wildkräuter
 - grünes Frühlingsgemüse
 - Umeboshi
 - Löwenzahn
 - Tulpen
-

Feuer Element

- Sommer
- rot
- bitter
- im Wok kochen
- viele Zutaten
- Salate
- Rohkost
- Kommunikation
- Dekoration
- bunt
- Herz, Dünndarm
- lachen

- Karneval
 - flirten
 - verliebt sein
 - mittags
 - Pubertät
 - Hormone
 - Begeisterung
 - schnell
 - oberflächlich
 - träumen
 - Chaos
 - spielen
 - sich in alle Richtungen ausbreitende Energie
 - nicht warten können
 - Paprika
 - Gurken
 - Mais
 - Tomaten
 - Beerenkaltschale
 - Blüten
 - bunte Blumenwiese
-

Erde Element

- Spätsommer
- orange/gelb
- süß
- große Stücke
- lang kochen
- Magen, Milz
- Mütterlichkeit
- Gemütlichkeit
- für sich und andere sorgen
- Familie gründen
- nachmittags
- entspannt
- im Hier und Jetzt sein
- Vorräte schaffen
- sammeln
- Überfluss
- nähren
- kochen
- im Garten/in der Erde arbeiten
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßigkeit
- Körperpflege
- Massagen

- sich etwas gönnen
 - sich in der Mitte sammelnde Energie
 - Wurzelgemüse
 - runde Gemüse
 - Hirse
 - musige Konsistenz
 - Brei
 - dicke Suppen
 - Fett
 - Nüsse, Kerne
-

Metall Element

- Herbst
 - weiß
 - scharf
 - rösten
 - backen
 - frittieren
 - Dickdarm, Lunge
 - Haut, Schleimhäute
 - geordnet
 - sortiert
 - strukturiert
 - Atem
 - Trauer
 - in die Tiefe gehende Energie
 - trocken
 - fest
 - kompakt
 - Grenzen
 - Wechseljahre
 - Loslassen
 - Regeln
 - Sicherheit
 - Stabilität
 - Versicherungen
 - Reife
 - Bewusstsein, dass nicht mehr alles geht
 - Ofengemüse
 - Schnittlauch
 - Zwiebel
 - Trockenfrüchte
-

Wasser Element

- Winter
- violett, schwarz
- salzig
- lang, lang kochen
- wässrig
- Saucen
- Suppen
- Blase, Nieren
- Ohren
- Ruhe
- Tiefe
- unter der Oberfläche
- im Unterbewussten
- Einsamkeit
- Angst
- Alter
- Tod
- Weisheit
- Nacht
- schlafen
- Pausen
- einfach nur da sein
- sich eins fühlen
- existenzielle Situationen
- am Meer sein
- Kälte
- Soja
- Algen
- Salz
- Holunder
- Getreidecongees
- Miso
- Hülsenfrüchte
- Maulbeeren
- Consomeé

Quelle: BioGourmetClub Akademie

Ich bin gespannt, ob du das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin über die fünf Elemente für dich nutzen kannst. Schreib mir gerne, wenn du deine eigenen Erfahrungen gesammelt hast. Ich freue mich von dir zu hören.

Alles Liebe
Deine Bianca